

健康

# 全民自救

- ☆ 詳解口罩標準規格
- ☆ 個人防護貼士
- ☆ 正確如廁 8 部曲
- ☆ 消毒劑如何有效殺菌
- ☆ 自製 U 型水管注水器
- ☆ 中醫推薦 8 款強肺食療



加強版!  
新增22頁  
內容

# 防疫手冊





## 非常時期

## 呢樣東西好重要

最近大家都忙於撲口罩，其實要打赢這場仗，除了要做好個人和家居衛生，增強自身免疫力，防禦壞菌入侵都好重要！今次訪問營養師，就是想告訴大家除了眾所周知的維他命C，還有一樣東西都好重要！

### 蛋白質有助增強自身免疫力

資深營養師李杏瑜認為，如想增強自身免疫力，良好的飲食及生活習慣很重要，例如作息定時，保持足夠的運動量，多吃點有營養的新鮮食物，有助增強自身免疫力。不過，李特別提醒市民，維他命C固然對整體免疫系統有很大幫助，亦要配合其他維生素如維他命A、維他命B、鋅，尤其是蛋白質都很重要。「蛋白質本身有很多用途，包括製造身體的免疫球蛋白，是白血球的原材料，又可以幫助膠凝蛋白合成，幫助傷口癒合，促進身體肌肉生長，所以優質蛋白質很重要。」李杏瑜表示，蛋白質來源自肉類、菇類或豆類，而蛋白質分解後會成為不同的氨基酸，如果吸取不同的蛋白質，食物種類要更多元化。



了解更多



資深營養師李杏瑜表示，補充蛋白質對增強免疫力很重要。

擇，原因是雞精可以存放良久不怕變壞，有身體必需的氨基酸，幫助提升免疫力等作用。

即開即飲的雞精，它有優質蛋白質，採用新鮮天然嫩雞，沒有添加激素，不含油脂防腐固醇，亦無添加鹽份、防腐劑及人工味道。適合大部份人士飲用，是非常時期的健康補品。



白蘭氏®原味雞精有優質蛋白質及身體必需的氨基酸，具有科學實證促進免疫細胞增生\*，增強免疫力\*\*及調理生理機能。

\*An animal study showed Essence of Chicken helps to increase the amount of immune cells (Wang CZ et al. Trad Chin Drug Res Clin Pharm. 2011; 22(2):46-51)  
\*\*An in-vitro study showed Essence of Chicken helps to stimulate the immune cells (Candlish JK. Int J Food Sci Nutr. 1988; 49:55-63)



## 肺炎疫情 002-007



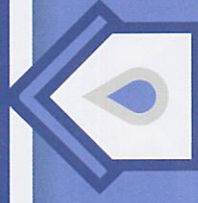
## 口罩防疫 008-027



## 心心搓手液消毒 028-034



## 個人防護 035-042



## 家居防疫 043-049



## 抗炎食譜 050-060





# 肺炎解碼

## ★ 病徵

超過八成有發燒、咳嗽，有肺炎的會有氣促。  
少部份病人可能沒有任何病徵（隱形病人）。



短片 ▶

## ★ 傳播率 < 1人傳3.9人

每一名病人平均可以將病毒傳播予2.2人，甚至多達3.9人，**平均相隔7.5日傳播。**

## ★ Doubling Time < 一星期

梁卓偉稱今次肺炎大約每隔一星期，就可令感染個案倍增。

## ★ 潛伏期 < 約3-6日

絕大部分14日內。

## ★ 死亡率 < 1.4 - 15%



# 肺炎 疫情

新型冠狀病毒 SARS-CoV-2（武漢肺炎）

由中國大陸擴散至全球多地。

香港政府仍然拒絕全面封關，

同時沒有確保市面上防疫物資供應穩定，

令市民人心惶惶。

當權者無能，市民惟有自救。

# 3 大途徑傳播病毒



## 氣霧傳播

內地稱為氣溶膠 (Aerosol) 指飛沫在空氣中迅速乾燥，體積收縮變成又輕又小的「飛沫核」，病毒附在空氣中的懸浮粒子，可浮游更長時間及飄到更遠，人體吸入便可能被感染。



## 飛沫傳播


近距離直接吸入患者由打噴嚏、咳嗽、說話噴出的飛沫，以及呼出的氣體。




## 接觸傳播

沾有病毒的飛沫停留在物品表面，經手接觸再傳至口、鼻、眼睛等粘膜而感染。


# 日常氣霧傳播風險

- 


**使用正壓呼吸機等醫療儀器** ✓

如患者於使用期間咳嗽而散播飛沫，當中的病毒有可能因此傳播得更遠。
- 


**U型去水渠乾涸** ✓

U型去水渠乾涸致隔氣失效，令含病毒的水霧化，透過抽氣扇傳播病毒。
- 

**打邊爐** ✓

環境溫度上升、乾燥情況下，體積較小的飛沫水份或會被蒸發；長時間沸騰的湯鍋可形成熱能效應（熱空氣上升、冷空氣下沉），滾動的氣流在密閉空間裏，或可帶動小飛沫在空氣中停留更久。
- 

**加濕器、香薰機** ✗

不會造成熱能效應，壓縮氣流也不大，造成霧化傳播機會不大。
- 

**使用蒸氣熨斗** ✗

蒸氣熨斗霧化時間短、速度低，而且其高溫應足以殺死細菌，不必太擔心。

# 感冒、流感、 新型冠狀病毒 常見症狀對比

## 感冒

鼻病毒、  
冠狀病毒等

- 飛沫傳播
- 接觸傳播

1-3 天

- ✓ 咳嗽
- ✓ 流鼻水
- ✓ 鼻塞
- ✓ 喉嚨痛
- ✗ 呼吸急促 / 困難
- ✗ 光肺片花

## 季節性流感

流感病毒

- 飛沫傳播
- 接觸傳播

1-4 天

- ✓ 發燒
- ✓ 咳嗽
- ✓ 流鼻水、打噴嚏
- ✓ 肚瀉
- ✓ 嘔吐
- ✓ 肌肉疼痛
- ✗ 呼吸急促 / 困難
- ✗ 光肺片花

## 新型冠狀病毒 (SARS-CoV-2)

新型冠狀病毒

- 飛沫傳播
- 接觸傳播

通常由幾天至  
14 日不等

- ✓ 發燒
- ✓ 咳嗽
- ✓ 呼吸困難
- ✓ 肌肉酸痛
- ✓ X 光肺片花
- ✓ 腹瀉

\* 患者初期可能展現類似感冒症狀，或並未顯現明顯症狀，但不代表不具傳染力。

# 抗新型冠狀病毒 藥物「瑞德西韋」



睇片 ▶

「瑞德西韋」(Remdesivir) 由吉利德科學公司 (Gilead Sciences) 研發，原先以抗伊波拉病毒為研發目的。醫護人員為美國首位重症新型冠狀病毒男患者使用「瑞德西韋」作治療，結果效果顯著，並已康復出院。現階段仍屬試驗性藥物，也未能確定患者的病情改善是否與「瑞德西韋」有關，還需要更多醫學數據去確定其安全性和效用。



帶領吉利德製藥部門研發出「瑞德西韋」的楊台營



研發藥物「瑞德西韋」的美國吉利德公司 (Gilead Sciences)



口罩 Dos and don'ts 009-012

解讀口罩包裝字 013

認清各地口罩標準 014-020

N95 大拆解 021

戴口罩正確方法 022

如何暫存口罩 023

正確丟棄口罩 024

缺口罩應急 4 法 025

用足 9 次口罩配豬嘴 026

# 口罩 Dos and don'ts



## 勿觸摸整個口罩

口罩表面有很多細菌病毒，脫下時，盡量只觸摸口罩的橡筋或繩子。



## 口罩 4 小時就要換



## 戴過期口罩

口罩功能會隨着時間，儲存環境的濕度、溫差變化而降低。一般有效期為 4 至 5 年。



## 用紫外線消毒口罩

紫外線可將 PP 照碎成微塑膠粒，如照燈後再戴上口罩，變相直接吸入微塑膠粒。



## 口罩底面噴消毒酒精

一般外科口罩可阻隔 3 微米以上飛沫，如噴上酒精，有機會只蒸發飛沫中的水份，剩下體積十分細小的病毒令我們直接吸入。



## 戴兩層口罩



## 戴口罩做運動



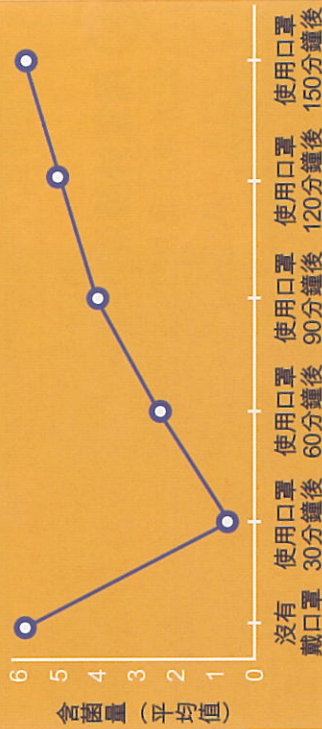
防 疫



臨床腫瘤科專科  
饒家棟醫學博士

## 口罩4小時就要換

根據2013年3月在International Journal of Infection Control《國際感染控制雜誌》發表，研究醫生戴着外科口罩的口腔含菌量變化，發現連續使用外科口罩120分鐘後，含菌量和沒有佩戴口罩相若。因為呼吸會產生濕氣，120至150分鐘期間，細菌開始能夠穿透口罩，降低口罩內層的過濾效能。



口罩最佳防護效果只得四小時。饒醫生提醒：「**要時使用紙巾掩蓋口鼻，避免觸摸扶手或門把等公共設施，比重用一次性口罩更好。**」即使第二日口罩看起來不算濕潤、或已風乾，也已經喪失濾菌功能。



一睇片



臨床腫瘤科專科  
饒家棟醫學博士



## 戴兩層口罩更危險

戴兩層外科口罩會令外科口罩的邊位不貼

**險，增加了虛位令病毒細菌更易入侵。**

另外先戴棉口罩，再戴外科口罩作面層，濕氣和口內吹出的熱氣，會透過棉口罩到達外科口罩，而遇熱後的外科口罩密度會越來越疏，令病毒可以穿透外科口罩。

棉口罩又無法隔絕病毒，變相把病毒直接吸入體內，更危險。



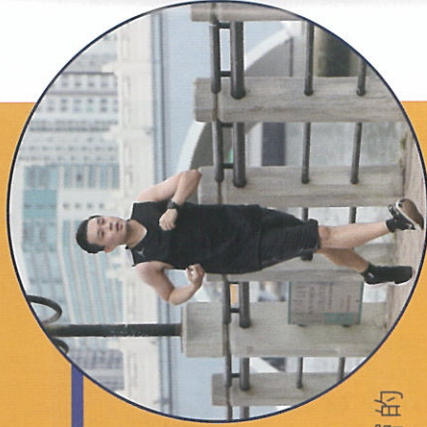


感染及傳染病科  
曾祈殷醫生

# 做運動 應該戴口罩？



曾醫生不建議佩戴口罩進行劇烈、高強度運動、帶氧運動如跑步。運動時，呼吸會較為急促，呼氣時帶水份，口罩容易沾濕，會降低中層的過濾作用。



大家若要外出做

**運動，可選擇郊外或空氣**

**曠的地方，亦可不配戴**  
口罩，但緊記要  
注意個人衛生。



一睇片



# 甚麼是 BFE • PFE • VFE?



一般合格的口罩在包裝上會標示做過下列三種測試：

## BFE 細菌過濾率

BFE (Bacterial Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾細菌平均約 3 微米的粒子，數值越高則過濾效果越高。美國標準 BFE 至少要達到 95% 才可用作外科口罩，BFE ≥ 95% 代表能有效過濾細菌。

## PFE 粒子過濾率

PFE (Particle Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾粒徑平均約 0.1 微米的粒子。數值越高表示效能越好。

## VFE 病毒過濾率

VFE (Virus Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾粒徑 0.1-5 微米的粒子，數值越高代表過濾病毒能力越好。



BFE	PFE	VFE
3 微米粒子 如：飛沫、 阻擋花粉	0.1 微米粒子如： 阻擋流感、沙 士等病毒	0.1-5 微米粒子如經飛 沫傳播：阻擋流感、沙 士等病毒（更佳防護）



# 美國口罩標準認證



睇片 ▶

選購有 ASTM (American Society for Testing and Materials) 美國材料試驗協會認證最安全，ASTM 將醫療用外科口罩的防護分為 Level 1 至 3 個等級，除了 BFE、PFE 外，也會對（對合成血液的液體阻力、壓力差及阻燃程度）共 5 項進行檢驗。

Delta P (壓力差)：測試配戴口罩後的可呼吸程度。

Delta P=5.0 或 < 5.0 → **標準值**

Delta P=4.0 → **可接受**

Delta P < 4.0 → **太透氣**

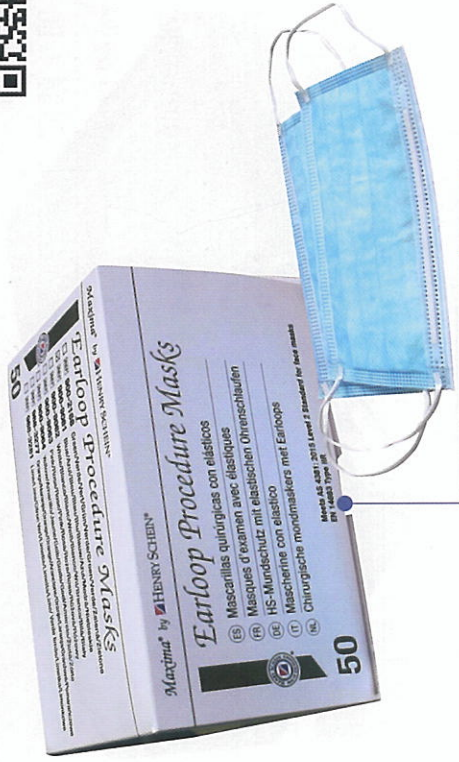
ASTM F2100 測試中，Level 1 等級口罩的防護能力最低、Level 3 則為最高。檢驗標準如下：

	BFE	PFE	液體阻力 (mmHg)	壓力差	阻燃程度
Level 1	≥95%	≥95%	80	<4.0	Class 1
Level 2	≥98%	≥98%	120	<5.0	Class 1
Level 3	≥98%	≥98%	160	<5.0	Class 1

# 歐洲口罩標準認證



睇片 ▶



歐盟使用的外科口罩規格為 **EN14683**，與美國的 ASTM 標準接近，並分為 Type I、Type II、Type IIR 三級。但測試中沒有嚴格要求要有效過濾小至 0.1 微米的粒子，與澳紐 AS 4381 大致相同。

	Type I	Type II	Type IIR
BFE 細菌過濾率 (%)	≥ 95	≥ 98	≥ 98
PFE 微粒過濾率 (%)	—	—	—
液體 / 合成血液阻擋能力 (mmHg)	—	—	120
壓力差 (H <sub>2</sub> O/cm <sup>2</sup> )	< 3.0	< 3.0	< 5.0

# 澳紐口罩標準認證



睇片 ▶



澳紐的口罩規格為 **AS 4381**，分為一般用途的 Level 1、可用於急症室及牙科的 Level 2，及適合用於外科手術的 Level 3，共三種。同樣地測試中沒有嚴格要求要有效過濾小至 0.1 微米的粒子。



	Level 1	Level 2	Level 3
<b>BFE 細菌過濾率 (%)</b>	≥ 95	≥ 98	≥ 98
<b>PFE 微粒過濾率 (%)</b>	—	—	—
<b>液體 / 合成血液阻擋能力 (mmHg)</b>	80	120	160
<b>壓力差 (H<sub>2</sub>O/cm<sup>2</sup>)</b>	< 4.0	< 5.0	< 5.0

# 韓國口罩標準認證



睇片 ▶

韓國的口罩 (마스크) 類型多數以「KF」開頭，即是「Korean Filter」，之後的數字代表該款口罩的濾網密度及阻擋微粒能力。「**KF80**」代表能夠阻擋 80% 0.6 微米的微粒，只能用作防花粉，沙塵及空氣的作用，未足以阻擋具傳染性的病菌。

「**KF94**」以上級別的口罩有效阻擋約 94% 或以上，約 0.4 微米的微細粒子，適合用作阻擋病菌傳播。

