

公廁如廁8部曲



01



如廁前先洗手

02



先蓋上馬桶沖水
1次

03



消毒紙巾抹廁板，
若沒有消毒用品，
就只好坐無影凳。

04



在廁盤內的水面鋪上廁紙，以減少廁所
水反彈到臀部的機會。

05



蓋上馬桶再沖廁

06



用抹手紙隔着拉水掣
勿用吹風機

07



用抹手紙隔着門柄
開門

08



睇片 ▶

男士小便要留力

醫生建議小便時輕力一點，或離遠一點，因為若之前的使用者有尿道炎、性病或其他病毒，可能會反彈到你身上。

安全洗衫法



可避免穿「過頭笠」的衣服，以免更衣時沾在衣服的病毒經過眼口鼻而感染。外出回家後，**如穿薄身衣物亦應即時更換清洗。**



睇片 ▶



01 洗衫前：用約 80ml 漂白水及 60 度水溫將洗衣槽預洗一次以上。白衫，可在第二洗衣模式的格槽內注入約 80ml 漂白水。彩色衫，可用彩漂。

02 在第二洗衣模式的格槽內注入含消毒殺菌功效的洗衣液，直至流入洗衣槽後停機浸泡 20 分鐘。



03 用 70 度高溫將衣物烘乾半小時或在紫外線指數達 6 以上的太陽底下晾曬衣服。



用柔順劑反令衣物沾細菌

美國有研究發現如用洗衣粉及柔順劑有更大機會把細菌黏在衣服上，市民要多加留意。

手套比口罩 更重要?



睇片 ▶

曾於美國加州大學細菌學與免疫學研究所修讀，並曾實地報道過 30 次疫症的美國科學新聞工作者加勒特 (Laurie Garrett)，早前在《Foreign Policy》撰文指，戴手套比口罩更有效防病毒。「口罩只宜單次使用，如重複使用，不但無法提供保護，還會令人『自以為安全』而增加風險。」她又指日常搭乘公共交通工具或在公共場所亦應戴上手套，有助減低接觸病毒的機會。

✔ 布質手套可清洗及重複使用

✘ 乳膠手套易引起皮膚敏感



手提電話 消毒病毒



睇片 ▶

新型冠狀病毒相關的實驗不多，但林醫生指若果是過往的冠狀病毒，有報告指出能存活在金屬或手提電話存活超過 1 天。建議每天清潔手機最少 1 至 2 次。



酒精消毒濕紙巾

酒精具殺菌消毒功能，一般的消毒濕紙巾也能有效清潔手提電話。



紫外光有助殺菌

林醫生指紫外光原理上能有效殺菌，但難以判斷每款紫外光手提電話清潔裝置的效用。如紫外光未能照入一些罅隙位置，建議每隔一段時間也要進行全面清潔。

除了勤洗手外，替隨身物消毒也是很重要的。手提電話、鎖匙、電腦、鍵盤也記得要不時清潔。



感染及傳染病專科醫生
林緯遜

揸較神器 真係有用？



短片 ▶

有蓋原子筆

拆下筆芯以筆尖按鍵，用後即套上筆蓋；有空時也要為筆尖消毒。

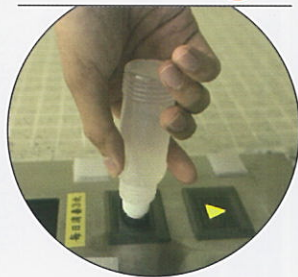
理論上較可行，因筆尖接觸面較小，用後亦會被筆蓋遮蔽。



膠水樽

倒掉膠水，注入消毒搓手液，以海棉位用作按鍵。

質疑海棉頭的滲透力，無法確保樽內的消毒搓手液能為海棉位全面消毒。



打火機

用打火機底按鍵，然後點火，為曾與升降機按鍵接觸位置消毒。

不建議。不肯定火燒時間是否足夠，有否消毒效果。



盤點家居防疫漏洞 044

正確家居消毒法 045

4 招防洗手間播毒 046-047

自製環保 U 隔注水器 048

廁所除菌法 049

家居防疫



正確家居消毒法



冠狀病毒可在器物表面上生存數天，因此在辦公室或家中，所有手部會接觸的家具，可用1:99漂白水、70至80%酒精或消毒濕紙巾清潔，但要留意各種產品的最低接觸時間要求。



1:99 漂白水



2分半鐘

- 價錢廉宜
- 消毒效果理想
- 稀釋後放太久消毒效果會減少
- 氣味難聞
- 容易損壞金屬表面



酒精



5分鐘

- 便宜
- 易燃，要小心使用
- 長期使用令橡膠脫色、硬化、破裂

消毒濕紙巾



2分鐘

- 方便易用
- 不損器物表面
- 消毒藥水蒸發很快，一張約45秒便會乾掉

用不得其法消毒變播毒

重複使用同一張消毒濕紙巾，會將黏有的細菌病毒帶到其他物件表面。抹完一件東西，就算紙巾仍然濕潤，也要棄去否則消毒變播毒。而使用1:99漂白水清潔，必須令家具表面全濕，才可全面發揮消毒效果。

盤點家居防疫漏洞



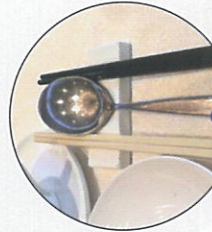
家庭醫生鄭志文表示，市民會戴口罩防止病毒經空氣及飛沫傳播，卻常忽略物件亦可傳播病毒。他呼籲市民注重家居清潔，切勿忽視細節。



定時向門口地氈、門鐘噴消毒藥水



應盡量打開門窗



用公筷公羹



停止使用飲水機



收埋洗手間抹布



定時向U型渠倒水



4招防洗手間播毒



睇片 ▶



防U型聚水器乾涸

每日倒清水入U型渠，令U型聚水器長期儲水，已可預防病毒散播。



開抽氣扇時記緊開窗

開抽氣扇時若緊閉門窗，會加強抽氣扇效力，將渠內污物細菌抽到空氣，令人吸入中招。



先蓋廁板後沖廁

不用坐廁時要蓋好，沖廁時要蓋上廁板，以防污水中的細菌病毒散播到空氣中，污染洗手間環境。



倒漂白水入渠口

漂白水會嚴重污染環境，用清水已足夠。



4



建築師
關兆倫

舊公屋糞渠設計有危機

舊公屋的糞渠排氣管在室內，且無密封漏氣，或成播毒原因。若家中有數條較粗的渠、有異味或有滲水就要留意，改裝過喉管的話也可能因安裝不妥而出現洩氣問題，應立即找裝修師傅檢查補救。



睇片 ▶





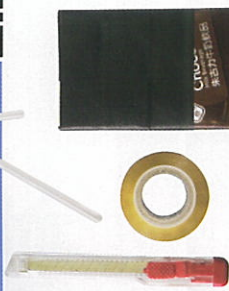
自製環保 U隔注水器



睇片 ▶

材料

飲品盒、飲管、膠紙、剉刀



步驟

01



將飲品盒剪開，保留插飲管位置

02



在飲管較短的一端捆上膠紙，大約 15 至 20 厘米

03



將飲管插入，如飲管位太鬆，要捆多幾圈膠紙

04



完成!

用法

將飲管插進去水口，就可以隨時加水。而地台去水位較少被使用容易乾涸，最好每日倒半公升清水於渠內。



廁所去菌 抗疫大法



資深家務助理文露建議用 1:99 漂白水清潔家居，需從內到外，即由**睡房**→**廚房**→**客廳**→**洗手間**，確保最後才清潔全屋最骯髒的洗手間。

座廁殺菌



座廁遍佈細菌，建議每星期清潔兩次

廁板消毒



沖廁時，穢物可能彈上廁板

清潔 隱藏位置



座廁周邊、廁板邊緣及底部等細菌隱藏位置



倒入漂白水，然後蓋上廁板焗 15 分鐘



使用漂白水混和清水，輕力由上至下抹拭廁板



使用漂白水徹底清潔

抗 疫 食 譜

全港口罩和消毒用品短缺，市民裝備不足，
 要抵住惡病入侵，要靠強健體魄。
 惟坊間偏方謬誤多，部分缺乏根據，
 盲從可能招致反效果。
 有見及此，有中醫師按着不同體質，
 制訂四湯四茶保健食譜，助大家增強免疫力。



註冊中醫師 呂兆陞

拆解6種 護肺食材

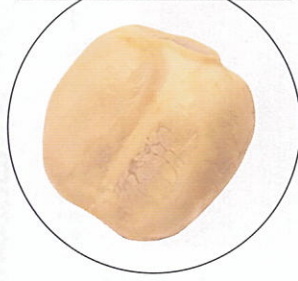


睇片 ▶

01 海底椰

性質：微寒潤肺，化痰止咳

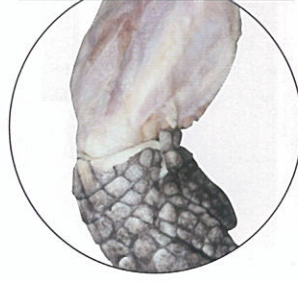
易胃脹肚痾，脾胃易不適者可加
 生薑和陳皮中和寒性，不宜飲用
 太多。



02 鯉魚肉

性質：補益肺氣，少許補腎和納氣
 平喘

若本身有感冒或腸胃積滯者，吃
 後容易出現不適。



03 雪耳

增強抵抗力

性質：性味平和

脾胃相對差者不能吃太多





註冊中醫師
呂兆陞

淮山健脾湯



適合：寒性體質、脾胃虛弱、容易肚脹、肚痾、食慾不振人士



睇片 ▶

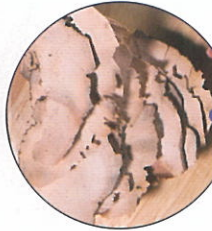
材料 (2-4 人飲用)



淮山 30 克



太子參 15 克



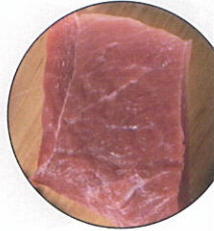
茯苓 15 克



陳皮 1 個



生薑 3 片



瘦肉 適量



做法

將材料洗淨，加 2-4 人份量清水煲 1 小時。

拆解6種護肺食材

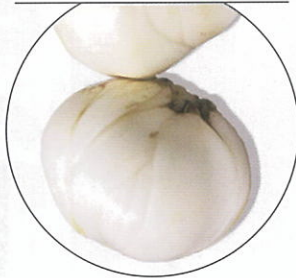


睇片 ▶

04 百合

性質：潤肺止咳，斂肺

新鮮或乾貨都有用，新鮮百合用量較多。若本身有感冒或其他不適，吃後會令身體更難痊癒。



05 人參

大補益肺氣

性質：抗禦外邪

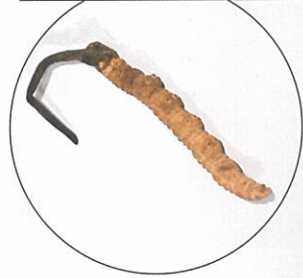
凡氣盛、身熱、脈滑實有力，大小便不通而實熱者均不宜服用。



06 冬蟲草

性質：補肺益腎，有納氣平喘的作用

很適合哮喘患者，感冒或腸胃積滯者亦不適宜。



沙參玉竹雪梨湯

滋陰潤燥益肺



此湯水有北沙參、玉竹等中藥可補肺止咳，適合秋冬季節飲用，但不適合體質虛寒或經常肚痛人士。

睇片 ▶

材料



步驟

- 1_ 將北沙參、玉竹浸水 20 分鐘。全部材料放入滾水。
- 2_ 煲滾後轉中小火煲 1 小時，加鹽調味即可。



註冊中醫師
呂兆陞

沙參石斛潤肺湯

適合：熱性體質、肺陰不足、睡眠質素差、口乾、乾咳等人士

材料 (2-4 人飲用)



睇片 ▶



做法

將材料洗淨，加 2-4 人份量清水煲 1 小時



益氣養陰生脈湯

有助增強抵抗力



益氣養陰生脈湯材料用上參鬚、麥冬、五味子、陳皮，可補氣滋陰及增強抵抗力，但感冒患者則不適宜飲用。

材料



參鬚 30 克



麥冬 20 克



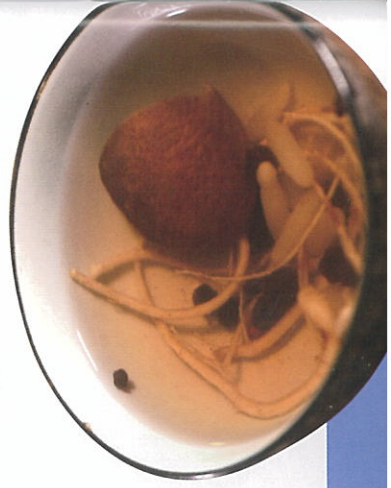
五味子 10 克



陳皮半個

步驟

- 1_ 把材料洗淨，水滾後加入所有材料。
- 2_ 水滾後轉中小火煲 1 小時，加鹽調味即可。



疏風清熱薄荷茶



燥熱型症狀有口乾、咽痛、咽赤、眼部經常潮紅、間中乾咳甚至流鼻血。薄荷茶有疏風、清熱及潤燥之效，適合燥熱型人士。

材料



薄荷葉 9 克



紫蘇葉 9 克



冬桑葉 9 克



做法

將材料放入壺內，以沸水浸泡 20 分鐘即可。



註冊中醫師
楊澤琪