



**衛生防護中心**  
Centre for Health Protection

**預防 2019 冠狀病毒病給學校復課的健康指引**  
**(暫擬)**

**甲、 疾病資訊**

請瀏覽以下網頁，查閱有關2019冠狀病毒病及受影響地區的最新資訊：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

衛生署建議所有學校復課後應採取下列預防措施，以降低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險。

**乙、 一般預防措施**

**一、 保持良好個人衛生**

- (a) 正確清潔雙手，尤其在觸摸眼睛、鼻或口前、進食前、如廁後及觸摸公共設施後，例如扶手、門柄；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- (b) 當雙手可能接觸過污染物時，須用梘液及清水潔手。
- (c) 如雙手沒有明顯污垢時，用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- (d) 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩住口鼻，把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，然後徹底以清水和梘液清潔雙手。

- (e) 學生或職員如有發燒或出現呼吸道感染徵狀，需停止上班或上課，並盡早求診。
- (f) 學生或職員在乘搭公共交通工具、在人多擠逼的地方逗留、及在校舍範圍內，都應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
- (g) 一般而言，不建議市民於社區中使用N95呼吸器，因為2019冠狀病毒病主要經由飛沫或接觸傳播，佩戴外科口罩已能提供保護。正確佩戴或卸除N95呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。
- (h) 避免共用個人物件如餐具及毛巾等。
- (i) 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。
- (j) 學校須於當眼位置張貼手部衛生、咳嗽禮儀及 2019 冠狀病毒病的健康教材，以提高員工及學生對預防 2019 冠狀病毒病的意識。相關的健康教材可於衛生防護中心網頁下載：  
<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/464/102466.html>

## 二、預備手部衛生設施

- (a) 提供洗手液和即棄抹手紙在設有洗手設施的地方，例如廁所，廚房／茶房、小食部／飯堂、美術室、活動室等。
- (b) 在沒有洗手設施的地方（例如學校入口處），提供70-80%酒精搓手液供潔手。

## 三、保持室內空氣流通

- (a) 打開課室窗戶。
- (b) 使用風扇／抽氣扇，增加室內空氣流通。
- (c) 如使用空調系統，應確保有足夠新鮮空氣提供。
- (d) 確保空調系統正常運作。定期清洗空調設備的隔塵網。

#### 四、飲水機

- (a) 在 2019 冠狀病毒病大流行時，為防止交叉感染（如容器或嘴不慎接觸到出水口的噴咀及其防護裝置），切勿使用噴射式飲水機。
- (b) 建議改用容器（如水杯或水樽）從盛水式飲水機盛水飲用，並同時遵從個人衛生。
- (c) 請勿以盛水式飲水機洗手或清潔個人物品。
- (d) 應定期清潔及妥善保養飲水機。

#### 五、保持環境清潔和衛生

- (a) 每日徹底清潔和消毒，確保學校環境衛生（請參照《附錄一》稀釋漂白水的準備及使用程序）。保持課室、圖書館、廚房、飯堂、廁所及浴室清潔和衛生，使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）清潔消毒，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。
- (b) 經常接觸的表面、傢俬物品、玩具、共用物品和地面最少每日兩次使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）清潔消毒，待 15-30 分鐘後，以清水清洗和抹乾。金屬表面可用 70% 酒精清潔消毒。
- (c) 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的地方應先用吸水力強的即棄紙巾清理可見污物，然後再用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）清潔消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15-30 分鐘後，以清水清洗和抹乾。金屬表面即可用 70% 酒精消毒。
- (d) 確保每日清理垃圾及把垃圾安全棄置。

## 六、保持廁所、更衣室及淋浴間清潔和衛生

- (a) 保持廁所清潔和乾爽。
- (b) 至少每天清潔和消毒環境一次。
- (c) 至少每4小時清潔和消毒淋浴間。
- (d) 提供足夠洗手設施，包括梘液、即棄抹手紙及有蓋垃圾桶。
- (e) 確保沖廁系統運作正常。
- (f) 沖廁時蓋上廁所板。
- (g) 每星期把約半公升的清水注入每一排水口。
- (h) 切勿擅自將渠管改道。

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make\\_sure\\_the\\_trap\\_is\\_not\\_dry\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make_sure_the_trap_is_not_dry_chi.pdf)

## 七、量度體溫

- (a) 學校須為學生、職員及訪客於進入校舍前量度體溫。此措施適用於任何時間，包括在停課期間、復課後，及當校舍用作考試場地及作其他活動用途時。
- (b) 在校舍入口處設立體溫監測站，並在該處備有探熱儀器。請參閱《附錄二》有關不同探熱方法的體溫參考值。
- (c) 如以紅外線額探以初步篩查發燒者，應參考製造商建議的正常溫度範圍。溫度計應按照製造商的說明進行操作。請注意紅外線額探未必能提供可靠的體溫度數，如對第一次以紅外線額探得出的體溫度數有懷疑，應以另一方法（例如紅外線耳探）再次量度體溫。
- (d) 體溫監測站應備有含70-80%酒精搓手液及外科口罩，以應不時之需。
- (e) 禁止發燒或出現呼吸道感染徵狀的學生上學。帶病的學生須佩戴外科口罩，校方應通知家長或監護人，讓學生可以盡早送往求診。
- (f) 職員亦應在每天上班前量度體溫，有發燒或出現呼吸道感染徵狀的職員不應上班。
- (g) 禁止發燒或出現呼吸道感染徵狀的訪客進入校舍，並建議他們佩戴外科口罩及盡早求診。考慮在入口處張貼告指發燒或呼吸道症狀者不要進入學校。

## 丙、復課安排

### 一、行政安排

- (a) 維持學生、教職員及訪客的體溫監察。
- (b) 可行情況下，在校舍內須正確佩戴外科口罩。
- (c) 需要時應清潔雙手。
- (d) 考慮分時段上課，讓學生分批（例如根據班級）上學及放學。避免大量學生在校舍出入口聚集。
- (e) 安排學生分批在不同時段使用共用設施，如圖書館、小教堂、音樂室，電腦室等，以避免大量不同班級學生聚集。
- (f) 避免共用如樂器的物品，如需要共用時，應在使用之間進行清潔和消毒。

### 二、保持人際距離

- (a) 學生在校園內包括課室內、洗手間及小賣部排隊時應保持最少一米距離。
- (b) 避免非必要的集體活動。考慮以廣播形式代替集會。
- (c) 如必要舉行集體活動，須確保場地空氣流通。所有參與的學生及教職員應佩戴外科口罩。學生之間應保持最少一米的距離及可行情況下面向同一方向。

### 三、午膳安排

- (a) 考慮將午膳時間分階段進行，減少在飯堂聚集學生的人數。
- (b) 用膳期間應保持距離，學生應面向同一方向。否則，可考慮為餐桌安裝隔板。提示學生脫下口罩後不要交談。

#### 四、 體育活動

- (a) 應分階段恢復學校的體育活動（附件三）。
- (b) 與室內活動相比，戶外活動的風險較低。
- (c) 與不能戴口罩的活動相比，可戴口罩活動的危險性較低。
- (d) 恢復體育活動應以非接觸模式並從小組開始。
- (e) 只有在消除社交距離後才可以進行大型群組和接觸式的運動。
- (f) 涉及共用物品的運動例如球類活動，只要保持社交距離並保持手部衛生，就可以進行。
- (g) 在體育活動前後，均須進行手部衛生。
- (h) 運動時應避免觸摸眼睛、鼻和口。如有需要，應先進行手部衛生。
- (i) 如果進行的活動不太劇烈，應盡量佩戴外科口罩。
- (j) 避免共用體育器材，每次使用後須進行消毒。
- (k) 應避免在更衣室和淋浴設施內聚集，例如使用一半的空間或在用者之間保持至少1.5 米的距離。
- (l) 不可共用個人物品。
- (m) 如學生發燒或出現呼吸道感染徵狀，應停止進行運動，佩戴外科口罩及盡早求診。

#### 五、 訪客

- (a) 學校應為訪客量度體溫，並拒絕有發燒或出現呼吸道感染徵狀的人士進入。
- (b) 於進入校舍前，所有訪客均需佩戴外科口罩及清潔雙手。
- (c) 學校應考慮取消在校舍內舉行的大型集會活動或會議。



## 六、舉行考試時的注意事項

- (a) 任何學生、老師或工作人員如於十四天內曾離港，他們均須在抵港後接受十四天的強制檢疫，不可進入校舍。
- (b) 提醒學生在家量度體溫，如有發燒或出現呼吸道感染徵狀，便不應參加考試。

### 考試前

- (c) 提醒學生在到達考試場地前佩戴外科口罩。
- (d) 在入口處提供酒精搓手液。學生須於進入試場前清潔雙手。
- (e) 確保試場空氣流通。
- (f) 安排學生座位時，學生之間最少保持一米距離。
- (g) 預留足夠的工作人員和充足的時間，為考生進行篩查及讓他們就座。
- (h) 提醒學生保持校舍清潔，尤其是在使用廁所時。

### 考試期間

- (i) 除非有充分理由，在整個考試過程中，學生和職員均需佩戴外科口罩。
- (j) 口試時須佩戴外科口罩。

### 考試完結

- (k) 安排學生分批離開，避免禮堂或課室出口聚集人群。
- (l) 在休息期間，學生應保持人際距離，繼續佩戴外科口罩。
- (m) 每節考試後，應徹底清潔試場。

## 七、接受檢疫和／或醫學監察之學生或職員的注意事項

- (a) 任何人士於接受強制檢疫期間，均不得離開指定的檢疫地點，亦不得進入校舍。
- (b) 接受醫學監察的學生或職員可以照常上學／上班，但必須遵守所有的健康建議，即每天量度體溫及觀察病徵。
- (c) 如學生接受檢疫或醫學監察，家長或監護人應告知學校。

- (d) 接受醫學監察的學生或職員必須時刻佩戴外科口罩，並在出現發燒或呼吸道感染徵狀時向校方報告。

#### 丁、盡早識別患病情況

- (a) 學校應每天為所有學生在抵校後量度體溫，以識別發燒學生。有發燒或出現呼吸道感染徵狀的學生須禁止上學。校方應建議他們佩戴外科口罩及盡早求診。
- (b) 職員亦應在上班前量度體溫，有發燒或出現呼吸道感染徵狀的職員不應上班。
- (c) 與缺席的職員及學生家長／監護人聯絡，確定他們缺席的原因。
- (d) 妥善保存學生及職員病假記錄，以助及早察覺患病情況。

#### 戊、當校內出現2019冠狀病毒病懷疑／確診個案時

##### 一、個案追蹤

- (a) 如學生或職員確診為2019冠狀病毒病患者，衛生防護中心將進行個案追蹤。密切接觸者將接受檢疫，其他接觸者將接受醫學監察。當學生或職員接受檢疫和／或醫學監察時，請參閱丙部（七）中的注意事項。

##### 二、加強環境消毒

- (a) 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括：
  - 外科口罩
  - 乳膠手套
  - 即棄保護衣
  - 眼部防護裝備（護眼罩／面罩），及
  - 保護帽（可選用）



- (b) 消毒所有可能被污染的環境表面及用品。用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和），待 15-30 分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。

### 三、當有血液、分泌物、嘔吐物或排泄物等污染時，應加強措施：

- (a) 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括外科口罩、手套、即棄保護衣，眼部防護裝備（護眼罩／面罩），保護帽（可選用）。
- (b) 使用鉗子夾住吸水力強的即棄抹布抹去血液、分泌物、嘔吐物或排泄物，作初步的清理。
- (c) 然後小心棄置用後鉗子及即棄抹布於廢物袋內，切勿污染個人／環境。
- (d) 使用 1 比 4 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 4 份清水混和）消毒，由外而內抹拭，待 10 分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。
- (e) 完成程序後，將所有廢物和清潔用具（如鉗子、抹布、拖把頭）棄置於廢物袋內。
- (f) 小心除下個人防護裝備並將之棄置於廢物袋，隨即潔手。（如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80% 酒精搓手液潔淨雙手。當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手）
- (g) 佩戴新手套，妥善包紮廢物袋及正確棄置於有蓋垃圾桶內。將垃圾桶貼上標記和放在不受打擾的安全地方，直到垃圾收集。
- (h) 小心除下手套，以梘液和清水清洗雙手。
- (i) 一旦確認為 2019 冠狀病毒病時，衛生防護中心會通知食物環境衛生署消毒受污染的環境並棄置廢物。

## 己、學校預防傳染病指引

請參照衛生防護中心刊物「學校 / 幼稚園 / 幼稚園暨幼兒中心 / 幼兒中心預防傳染病指引」。

[http://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines\\_on\\_prevention\\_of\\_communicable\\_diseases\\_in\\_schools\\_kindergartens\\_kindergartens\\_cum\\_child\\_care-centres\\_child\\_are\\_centres\\_chi.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_on_prevention_of_communicable_diseases_in_schools_kindergartens_kindergartens_cum_child_care-centres_child_are_centres_chi.pdf)

二零二零年五月十三日

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。

## 漂白水的使用

漂白水是一種強而有效的消毒劑，其主要成分是次氯酸鈉 (Sodium hypochlorite)，能使微生物的蛋白質變質，有效殺滅細菌、真菌及病毒。家用漂白水價錢廉宜，功效快速，因此，市民可使用稀釋的家用漂白水來消毒環境。

使用漂白水時應小心處理，因為漂白水對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性，遇熱和光會分解，亦容易與化學品產生化學反應。不當使用漂白水會影響其消毒功能及令使用者受傷。過量使用漂白水會污染環境和破壞生態平衡。

### 用具

預備一切所需用具，例如家用漂白水、量度器皿、盛器及個人防護裝備。

### 預備及使用稀釋漂白水

- 甲、 在空氣流通的地方稀釋或使用漂白水。
- 乙、 由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以稀釋及使用漂白水時須佩戴適當個人防護裝備(如口罩、手套、護眼罩及膠圍裙)。
- 丙、 稀釋時要用冷水，因為熱水會令主要成分分解，失去效能。
- 丁、 家用漂白水含 5.25% 次氯酸鈉。正確地稀釋漂白水以達到合適的濃度，方法如下：
  - 一、 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和），可用於一般家居清潔及消毒。
  - 二、 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和），用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
  - 三、 1 比 4 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 4 份清水混和）消毒被血液濺溢污染的表面或物件。

- 戊、 若使用的漂白水次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用分量便要相應調整。
- 一、 計算方法：漂白水分量倍數 =  $5.25 \div$  水漂白水的次氯酸鈉濃度。
  - 二、 舉例說，使用的漂白水只含有 5%次氯酸鈉，所用分量倍數便是  $5.25 \div 5 = 1.05$  倍。即是用 10 毫升  $\times 1.05 = 10.5$  毫升漂白水來調校濃度。
- 己、 使用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量。
- 庚、 完成程序後，必須徹底洗手。

### 使用漂白水的注意事項

- 甲、 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 乙、 避免接觸眼睛。如漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗最少 15 分鐘和向醫生求診。
- 丙、 不要與其他家用清潔劑一併使用，以免降低其消毒效能及產生危險的化學作用。例如：當漂白水與酸性清潔劑(如潔廁劑)，便會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有需要，應先用清潔劑與清水清洗乾淨，再用漂白水消毒。
- 丁、 未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應儲存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方。
- 戊、 次氯酸鈉會隨著時間而分解。為確保其消毒效能，應購買近期製造的漂白水和避免過量儲存。
- 己、 為達致有效消毒，經稀釋的漂白水應該在準備後 24 小時內使用。因存放時間越長，分解量越多。
- 庚、 有機物質會令漂白水失去活躍性；在使用漂白水作消毒前應先清潔表面上的有機物質。

## 體溫監測

體溫隨年齡、每天時間及身體活動而變化。如高於以下所引用的參考範圍的溫度，則初步視為發燒，便應尋求診治。

量度方法	攝氏 (°C)	華氏 (°F)
口探	37.5	99.5
耳探	38	100.4
腋探	37.3	99.1

註：使用不同方法量度體溫時須仔細閱讀說明書，並留意其體溫參考值。

有關詳情，請透過衛生防護中心網頁，參閱「體溫監測須知」：

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidance\\_note\\_on\\_monitoring\\_of\\_body\\_temperature\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidance_note_on_monitoring_of_body_temperature_chi.pdf)

## 分階段恢復體育活動

### 階段0（始終允許）

在家或室外進行個人活動

### 第一階段（社區傳播風險低）

參與者之間可以保持至少1.5米的小組活動，而無需接觸，例如田徑、伸展運動、瑜伽、接球和某些可保持社交距離如乒乓球或網球的球類運動，避免共用體育器材，在每次使用之間須消毒。

### 第二階段（社區傳播風險極微並取消社交距離）

所有體育活動，包括水上運動和難以實際地保持社交距離的球類活動，例如足球和籃球