

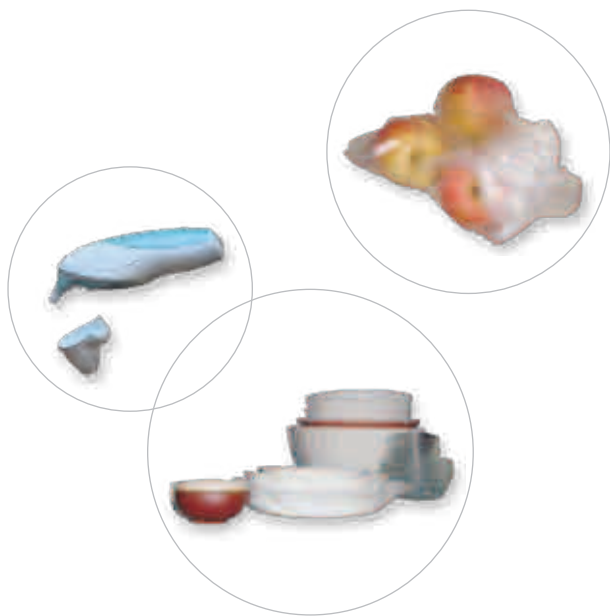
家庭傭工衛生手冊

家居及個人衛生和
基本感染控制



目錄

第一章： 簡介	1
第二章： 個人、家庭成員及病人的護理	2
第三章： 食物衛生	8
第四章： 家居衛生	10
第五章： 實用提示	14
第六章： 總結	21



第

一 章

簡介

相信大家日常生活或工作上，也會遇到不少個人或家居衛生的問題，但是大家沿用的處理方法是否正確呢？怎樣才是保持家居衛生的正確方法呢？

我們希望這本手冊，可為家庭傭工提供一些實用指引，以助保持衛生及防止傳染病傳播。以「耐藥性金黃葡萄球菌」感染為例，過往多數發生在醫院病人身上，但近年卻有不少健康人士受感染的案例。這細菌主要透過直接接觸傳播，例如當雙手接觸過沾有這細菌的傷口、分泌物及穢物後，便可能會繼續把細菌傳播到身體其他部分或者其他人士或物件。因此，大家必須多注意個人及家居清潔，才能有效預防這疾病。

要注意：家居環境因應生活習慣而有所不同，手冊內的建議僅供參考。家庭傭工應多和僱主溝通，攜手合作保持衛生，才能減少受感染的機會。

第二章

個人、家庭成員及病人的護理

清潔衛生必須由個人做起，因此個人護理至為重要。

個人衛生

- 每天洗澡
- 每天或隔天洗髮
- 定期修剪指甲
- 每天更換衣物及內衣
- 定期清潔衣物及床上用品
- 不要共用牙刷、化妝品、剃刀、毛巾、梳子、髮刷及其他個人用品



手部衛生

保持手部衛生是防止疾病傳播最有效的方法。

正確保持手部衛生

- ✓ 在進食及準備食物前洗手
- ✓ 護理患病家庭成員前後都要洗手
- ✓ 如廁後洗手
- ✓ 打噴嚏和咳嗽後洗手
- ✓ 在觸摸寵物後洗手



避免

- ✗ 進餐前或進餐時觸摸寵物
- ✗ 挖鼻孔、擠瘡、咬指甲等行為

個人護理

保持手部衛生的技巧



咳嗽禮儀

咳嗽時產生的飛沫，可能把病菌傳播，所以應注意咳嗽禮儀。

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾遮蓋口鼻
- 把用過的紙巾放入有蓋垃圾桶內
- 打噴嚏和咳嗽後用梘液徹底洗手
- 當發現有呼吸道病徵時要戴上口罩



傷口的處理

傷口有可能沾染病菌，必須小心處理。

- 用防水膠布或繃帶包紮破損的皮膚部位
- 保持傷口清潔及乾爽，膠布或繃帶應定時，及在沾濕或弄污時更換
- 如出現感染徵狀，如紅腫、疼痛及流膿時，應該盡早求醫
- 未經醫生診治，切勿自行服用藥物或抗生素



家庭成員的護理

- 餵食前應洗手
- 處理尿片後應立即洗手
- 不要共用食物或器皿
- 避免親密的身體接觸，如親吻小孩



病人護理



如家庭傭工感覺不適，應告知僱主安排求診及充分休息。

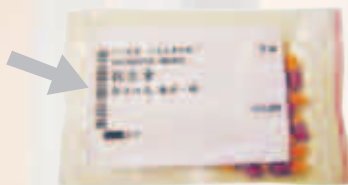
發燒的處理

- 多喝清水
- 避免飲用酒精、茶和咖啡
- 充分休息(包括睡眠)
- 定時量度體溫
- 若持續發燒，應向醫生求診
- 按照醫生處方，服用藥物以舒緩發燒症狀

正確使用抗生素

抗生素是治療細菌感染的有效藥物，但並非「萬能藥」；例如抗生素不能治療傷風感冒，濫用抗生素還可能會引致副作用和助長細菌產生抗藥性；因此必須正確使用抗生素。

- 未經醫生處方，切勿自行服用抗生素
- 必須遵從醫生指示服用
 抗生素
- 切勿將抗生素給予他人或
 留待日後之用



服用抗生素可治療細菌感染，但同時亦會殺死身體內之正常細菌，及增加感染抗藥性細菌的風險。為了保障服用抗生素者的健康，請注意：

- 時刻保持手部衛生
- 食水和食物必須徹底煮沸及煮熟
- 消毒及覆蓋傷口
- 當有呼吸道感染徵狀時，請戴上
 口罩



清潔及消毒環境

因為病菌能夠在環境中生存一段時間，所以經常保持環境衛生極其重要，而當有任何家庭成員患上傳染病時，就必須加強環境消毒。

一般清潔

- 每日用清潔劑和水清洗所有表面，如有需要，可用消毒劑清洗
- 應經常清洗常觸摸的地方，如門柄或電話，清洗的次數可因應物件的使用次數而定
- 清潔應該從較清潔的地方開始，再伸展到骯髒的地方
- 在完成清潔工作後應立即洗手
- 定期除蟲



衣物的處理

- 分開處理、搬運及存放清潔和骯髒的衣物
- 小心處理及盡量減少移動骯髒的衣物，以防止污染環境
- 定期更換床單

嘔吐物、排泄物或血液的處理

- ▶ 如清潔過程有機會接觸體液，例如呼吸道分泌物、尿液、糞便等，可先戴上即棄手套



- ▶ 先以高度吸收性物料在受污染的表面作初步清潔

- ▶ 如表面被嘔吐物或排泄物污染，可用一份5.25%家用漂白水加四十九份清水稀釋之消毒液消毒，待15至30分鐘後再用清水沖洗

- ▶ 如表面被血液污染，可用一份5.25%家用漂白水加四份清水稀釋之消毒液消毒，待10分鐘後再用清水沖洗



第三章

食物衛生

進食不潔食物會引致腸道傳染病，所以必須小心處理食物。

貯存食物

- 把食物貯存在適當的溫度及留意貯存期限。食用時應參考食物標籤



- 熟的食物存放於雪櫃上層；生的食物於下層



- 生、熟及即食食物要用器皿分開貯存及蓋好，以防止交叉污染

處理食物



- 在處理及準備食物前，及處理生的食物後須徹底洗手

- 分開處理及準備生、熟及即食食物，如使用不同的刀及砧板，以防止交叉污染



- 在進食前把食物徹底煮熟，以確保食物安全。飲用水應煮沸或過濾

- 如有需要保留吃剩的飯菜，應加以冷藏並盡快食用。在進食前應先檢查食物，並徹底翻熱
- 棄置變質的食物



第四章

家居衛生

清潔的環境不但可以減少病菌傳播，還可令居住環境更舒適。

一般環境清潔

- 每日用清潔劑和水清洗所有表面，如有需要，可用消毒劑清洗
- 應經常清洗常觸摸的地方，如門柄或電話，清洗的次數可因應物件的使用次數而定
- 清潔應該從較清潔的地方開始，再伸展到骯髒的地方
- 在完成清潔工作後應立即洗手
- 定期除蟲

空氣流通

- 打開窗戶，讓新鮮空氣進入室內，尤其是當有家庭成員患上呼吸道感染時
- 定期清洗隔塵網
- 應根據製造商的指示清洗空調系統
- 清除可能成為真菌滋生的水源，尤其是通風系統內的積水



清除積水

- 適當地清除花盆底及空調的積水
- 經常更換花瓶裡的水
- 在換水時清洗花瓶



廚房衛生

- 保持煮食爐具清潔
- 定期清潔抽氣扇及抽油煙機
- 雪櫃要定期清洗和進行溶雪，並保持在適當的溫度(即雪櫃為攝氏4度或以下；冷藏格為攝氏 -18度或以下)



廁所衛生

- 每天至少清洗廁所一次
- 用清潔劑擦淨坐廁的邊緣、座位及廁板，再用水沖洗，然後抹乾
- 至少每星期一次清洗地面排水管的出口，以防止污水管內傳出異味，及讓昆蟲進入室內
- 定期(大約每星期一次)在各排水管的出口傾注大約半公升的水，以保持隔氣彎管內有足夠存水，以防止微生物的散播
- 不要擅自修改管道和U形排水管



衣物處理

- 分開處理、搬運及存放清潔和骯髒的衣物
- 小心處理及盡量減少移動骯髒的衣物，以防止污染環境
- 定期更換床單



垃圾處理

- 蓋好垃圾桶
 - 把垃圾包好然後放入垃圾桶
 - 每天至少清理垃圾桶一次
- 棄置垃圾袋前，先把袋口綁緊
 - 處理垃圾後要徹底洗手





寵物護理



- 切勿讓兒童接近有寵物或其他動物排泄物的地方
- 每天清理寵物便盤
- 適當拾起及棄置寵物的糞便
- 觸摸寵物或處理完牠們的排泄物後要徹底洗手

第五章

實用提示

稀釋漂白水及安全問題

漂白水是一種次氯酸鈉溶液，是有效的家居消毒劑。不過，不正確處理漂白水會減低其消毒效能或造成意外，因此我們必須小心和正確使用。

稀釋及使用漂白水的步驟

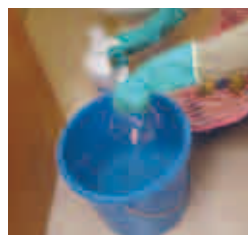
- 先開窗，令空氣流通
- 漂白水會刺激皮膚、黏膜和氣管，因此稀釋和使用漂白水時須佩戴保護裝備，如膠手套和圍裙
- 稀釋時要用凍水，因為熱水會令漂白水成分分解，失去效能



- 以漂白水次氯酸鈉的濃度為5.25%來計算，建議在不同情況所採用的漂白水濃度和調校方法如下：



- ▶ 一般家居清潔 – 1份漂白水加99份清水（如以50毫升漂白水混和於4950毫升清水內）
- ▶ 消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件 – 1份漂白水加49份清水（如以100毫升漂白水混和於4900毫升清水內）
- ▶ 消毒被血液污染的表面或物件 – 1份漂白水加4份清水（如以100毫升漂白水混和於400毫升清水內）
- 用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量
- 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
- 消毒完的物品和環境，應以清水沖洗及抹乾
- 完成消毒後，把清潔用具浸於稀釋漂白水中30分鐘，用清水沖洗乾淨，才可再次使用
- 最後用梘液洗手，用清潔的毛巾或抹手紙抹乾雙手



注意事項

避免

- 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料和油漆表面
- 避免與其他家用清潔劑一併或混和使用，以防降低殺菌功能及產生化學作用

儲存

- 漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置在陰涼和兒童接觸不到的地方
- 漂白水會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及不應過量儲存，以防影響殺菌功能
- 經稀釋的漂白水，存放時間越長，分解量越多，殺菌能力便會降低，所以應在24小時內用完

急救護理

- 如果漂白水濺入眼睛，須以清水沖洗至少15分鐘和求診

手部衛生

當雙手有明顯污垢或可能被體液污染，應用梘液和清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液潔手。

用梘液和清水潔手

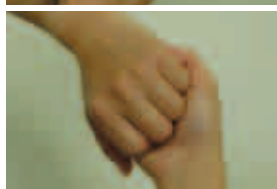
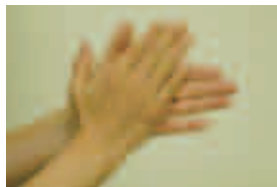
- 開水喉沖洗雙手
- 加入梘液，用手擦出泡沫
- 揉擦時切勿沖水，最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕
- 用清水將雙手徹底沖洗乾淨
- 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手
- 潔淨雙手後，不要再直接觸摸水龍頭。在關上水龍頭前
 - ▶ 可先用抹手紙包裹著水龍頭；或
 - ▶ 先潑水將水龍頭沖洗乾淨



- 注意：
 - ▶ 切勿與人共用毛巾或抹手紙
 - ▶ 抹手紙用後應妥為棄置
 - ▶ 妥善放置個人毛巾，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾經常替換，則更為理想

用酒精搓手液潔手

- 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，至覆蓋整雙手
- 揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕各處
- 揉擦至少20秒直至雙手乾透

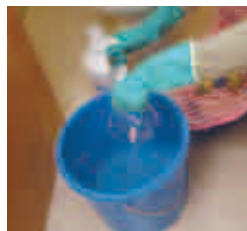


佩戴口罩

外科口罩適用於一般情況。佩戴口罩前，和脫下口罩前、後都必須潔手。

- 要讓口罩緊貼面部：
 - ▶ 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上
 - ▶ 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部
 - ▶ 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部
 - ▶ 拉開口罩以覆蓋下巴
 - ▶ 口罩應完全覆蓋口、鼻和下巴
- 佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手
- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌
- 將使用完的口罩棄置於有蓋垃圾桶內
- 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換





嘔吐物及其他受污染物件的處理

- 如清潔過程有機會接觸體液，例如嘔吐物、痰涎、尿液、糞便、血液等，可先戴上即棄手套
- 先以高度吸收性物料在受污染的表面作初步清潔
- 如表面被嘔吐物、痰涎或排泄物污染，可用1份5.25%家用漂白水加49份清水稀釋之消毒液消毒
- 要擴大清潔範圍，伸延至污染位置外1公尺範圍由外至內清理。待15至30分鐘後再用清水沖洗
- 如表面被血液污染，可用1份5.25%家用漂白水加4份清水稀釋之消毒液消毒，待10分鐘後再用清水沖洗

第六章

總結

日常生活上，大家必須注意個人及環境衛生，才可以有效預防疾病，保障家人健康。無論僱主、家庭傭工或家庭成員，都應負起保持家居衛生的責任。只要家裡每位成員都保持衛生，做足預防措施，便可一同享有健康又愉快的家庭生活。

此手冊另備有視像光碟於衛生署健康教育中心發售。
訂購表格可於 http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/pdf/form_sale.pdf 下載。
查詢電話 2572 1476 或 2417 6505。

如欲知道其他健康資訊，請

- 瀏覽衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
- 致電衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111