

新型

冠狀病毒感染肺炎 防護讀本

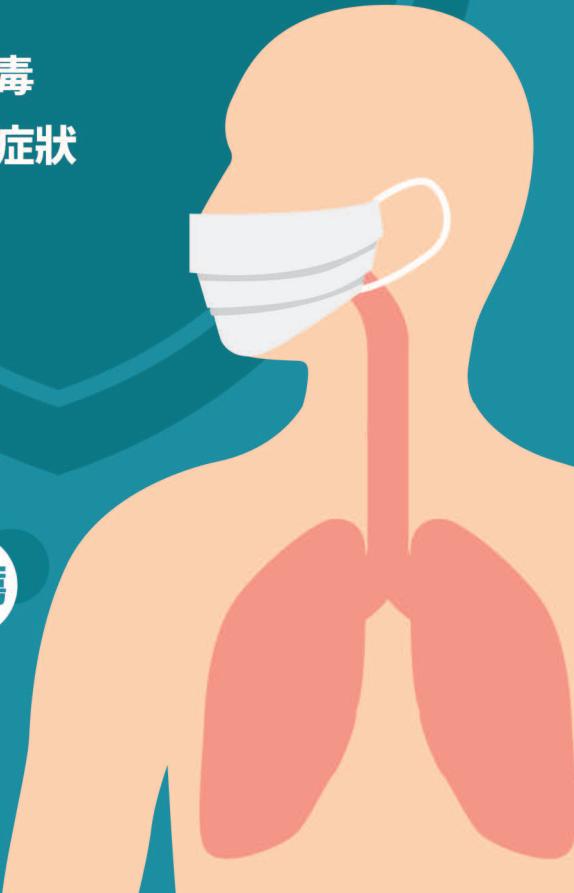
廣東省疾病預防控制中心
萬里機構編輯委員會 編著

- 甚麼是新型冠狀病毒
- 人感染後會有甚麼症狀
- 如何預防感染
- 解答各類型謬誤

梁智鴻醫生
高永文醫生

推薦

二版





廣東省疾病預防控制中心
萬里機構編輯委員會 編著

贊助機構：



中国旅游集团有限公司
CHINA TOURISM GROUP CORPORATION LIMITED
香港中旅(集团)有限公司
CHINA TRAVEL SERVICE(HOLDINGS)HONGKONG LIMITED



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)



工銀亞洲

跨境金融 首選銀行



中国建设银行(亞洲)
China Construction Bank (Asia)

支持機構：

新家園協會

義務工作發展局

救世軍循環再用計劃

救世軍家品店

原書《新型冠狀病毒感染防護》

(授權自：廣東科技出版社有限公司)

編委會

主 編：何劍峰 宋 鐵

副主編：康 敏 楊 芬

編寫人員：(按姓氏筆劃排序)

莊雅麗 楊 芬 何劍峰 宋 鐵 陳旭光

羅 敏 康 敏 彭 欣 蔣 靜 譚小華

香港增補內容：

萬里機構編輯委員會策劃

方玉輝醫生

陳錦良博士

推薦序一



梁智鴻醫生 GBM, GBS, OBE, JP

曾經有一刻，很多人認為傳染性疾病已經銷聲匿跡，這完全是一個誤會。舊有的傳染性疾病仍然在世上存在，只是靜候適當時機攻擊人類。新型的傳染性疾病則不斷更新變種，例如 2003 年的「沙士」（SARS）、2019 年的中東呼吸綜合症（MERS），以至剛剛發現的新型冠狀病毒。我們必須時刻警覺！

大部分這類病毒皆來自野生動物。病毒對這些動物本身無害，不過它們一旦能跨物種傳播並影響人類，便會造成廣泛的禍害。所以，第一誠是必須避免接觸野生動物。

另外，大部分這類病毒也未有確切的治療方法。舉例說，即使歷經超過十年，仍然沒有一種藥物可以殺滅「沙士」病毒。唯一的解決方法是保護自己，同時防止社區擴散。

保護自己是個人的事。由於大部分這類病毒也經由飛沫傳播（空氣傳播），所以必須遠離人多地方、切勿與有病徵的人接觸，並著重個人衛生，包括戴上口罩、勤洗手、確保空氣流通。

檢疫和隔離是防止病毒在社區擴散的最有效途徑。確診受感染的病人應該受檢疫，也有需要追蹤他們曾經接觸的人士，以及繼續隔離該病人直至確認他 / 她不再帶有病毒。

這本書運用非醫學的淺白用語介紹這種新型冠狀病毒。它也以簡單的詞彙重點討論病原體、病毒的傳播路徑，以及個人和社會大眾如何保護自身，防止疫症爆發。

在大眾進入恐慌的時刻，本書實在切合時需。期望我們能在新型冠狀病毒感染肺炎這一戰中再次凱旋。

（原文為英文，此乃中文譯本）

推薦序二



高永文醫生 GBS, BBS, JP

回歸廿年多來，2003 年沙士是最令我痛心的事！

沙士一役，香港痛失 299 條寶貴生命，全城陷入百日恐慌中，亦為香港醫療制度帶來沉痛及可貴的一課；自此以後，香港更重視預防傳染病，包括增加及提升隔離病房數目及裝置、成立衛生防護中心、制定傳染病通報機制等等，目的是要做好準備，應付突如其來的傳染病。

事隔 17 年，新型冠狀病毒再次出現，而且跟沙士一樣具有人傳人威力，短短數星期，疫情由武漢迅速蔓延至內地多個省市，並擴散至澳門、台灣，以及日本、泰國、韓國、新加坡，甚至美國和沙特阿拉伯等等，香港亦不能倖免，出現確診感染個案，市民除了注意個人衛生預防感染外，更需要一些實用、準確、專業的資訊，以增加防疫知識。

沒有經歷過沙士，又或者想了解更多今次病毒的特性，此書正是最好的選擇，亦是最好的防疫工具之一。內容相當豐富，分為四部分，包括常識篇、症狀篇、預防篇和謬誤篇，透過簡單易明的答問方法，深入淺出地將今次新病毒的資料，一一向讀者剖析，務求令大家得到最正確的資訊，實在是一本非常值得擁有的書。

衷心希望讀者們閱畢這著作後，一同齊心協力，對抗新型病毒威脅，上下一心，跨越這次難關。

前言



2020年1月，湖北省武漢市等多個地區發生新型冠狀病毒感染肺炎的疫情，根據內地衛生部門提供的資料顯示，病徵主要是發燒，少數患者更呈現呼吸困難，其中部分患者病情嚴重。

截至2020年2月2日晚上6時資料，本港暫發現15宗確診個案。根據世衛最新資料明確顯示，新型冠狀病毒有些可人傳人，而透過最新報告的感染個案的資料所知，可能有持續人傳人的情況出現。

根據目前的抗疫情況，三聯書店及萬里機構聯合出版《新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本》，邀請醫院管理局前主席梁智鴻醫生及食物及衛生局前局長高永文醫生撰寫推薦序，另外，更邀得方玉輝醫生及陳錦良博士提供專業的醫護防疫方法，讓香港讀者認識新型冠狀病毒感染肺炎之餘，也對本港防疫實用資訊有所瞭解及防護，在日常生活上抗病保健。

全書聚焦廣大市民熱切關注的焦點，採用問答形式，分為常識篇、症狀篇、預防篇和謬誤篇四個部分，做了簡明的答問，引領大眾正確認識此次疫情的發展，新型冠狀病毒感染肺炎的臨床表現、容易感染的人群、傳播途徑以及規範的防護措施等，旨在撥開籠罩在大眾頭上的疫情疑雲，掃清因不明真相而產生的不必要恐慌和錯誤解讀，引導大眾樹立對此次事件正確的認識態度，採取積極的防範措施。

本書內容規範，圖文並茂，深入淺出，力求對新型冠狀病毒感染肺炎的相關知識進行詳盡、科學、通俗的解釋，為廣大市民提供一份及時、權威的防疫抗疫指引，為市民的生命安全和身體健康作出應有的貢獻。

2020年2月2日

目錄

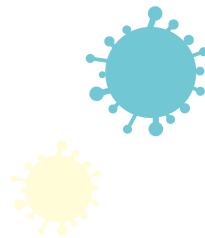


- 03 推薦序一：梁智鴻醫生
- 04 推薦序二：高永文醫生
- 05 前言
- 10 嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病在香港的情況：
方玉輝醫生
- 13 有新型冠狀病毒感染肺炎報告個案的國家／地區之
圖表
- 14 新型冠狀病毒感染肺炎主要發展時間線



常識篇

- 18 1 甚麼是冠狀病毒？
- 18 2 甚麼是新型冠狀病毒？
- 19 3 新型冠狀病毒與 SARS 病毒、MERS 病毒的區別是甚麼？
- 20 4 哪些冠狀病毒能感染人類？
- 20 5 新型冠狀病毒會人傳人嗎？
- 21 6 新型冠狀病毒是怎麼傳播的？
- 21 7 新型冠狀病毒的傳播強度大嗎？
- 22 8 有針對新型冠狀病毒的疫苗嗎？



- 22** 9 新型冠狀病毒感染有藥物可以預防嗎？
- 22** 10 新型冠狀病毒感染的肺炎能治療嗎？
- 23** 11 甚麼是密切接觸者？
- 23** 12 如果接到疾病預防控制部門通知，你是一位密切接觸者，怎麼辦？
- 24** 13 為甚麼要對密切接觸者隔離觀察 14 天？
- 25** 14 感染新型冠狀病毒一定會得肺炎嗎？
- 25** 15 新型冠狀病毒感染者去醫院就醫需要注意甚麼？

症狀篇

- 28** 1 人感染冠狀病毒後會有甚麼症狀？
- 29** 2 如果出現發燒、乏力、乾咳等臨床表現，是否意味着自己被新型冠狀病毒感染了？
- 29** 3 出現甚麼症狀需要就醫？
- 30** 4 目前醫院對發燒、咳嗽病例的就診流程是怎樣的？如何診斷新型冠狀病毒感染肺炎？
- 31** 5 懷疑自己有新型冠狀病毒感染肺炎的症狀怎麼辦？
- 31** 6 懷疑周圍的人有感染新型冠狀病毒的症狀，怎麼辦？
- 32** 7 新型冠狀病毒感染引起的症狀與 SARS、流感、普通感冒有何區別？



預防篇

- 36 1** 如何預防新型冠狀病毒感染肺炎？
- 37 2** 近期去過疫情高發區，回到居住地後要注意甚麼？
- 37 3** 咳嗽和打噴嚏時要注意甚麼？
- 38 4** 針對新型冠狀病毒感染肺炎，該如何進行消毒？
- 39 5** 怎樣選擇口罩？
- 40 6** 怎樣正確戴口罩？
- 40 7** 怎樣洗手才有效？
- 42 8** 預防新型冠狀病毒感染肺炎在飲食方面要注意甚麼？
- 42 9** 在家該如何預防新型冠狀病毒感染肺炎？
- 43 10** 出門在外應如何預防新型冠狀病毒感染肺炎？
- 44 11** 老年人、兒童等體弱人士有哪些防護措施？
- 45 12** 學校要注意採取哪些防護措施？
- 46 13** 參加朋友聚餐要注意採取哪些防護措施？
- 46 14** 去人群聚集場所要注意採取哪些防護措施？



謬誤篇

- 48** 1 室內用食用醋能殺滅新型冠狀病毒嗎？
- 48** 2 吃抗病毒藥物，能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎？
- 49** 3 吃抗生素能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎？
- 49** 4 吃維他命 C 能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎？
- 50** 5 戴多層口罩能更好地預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎？
- 51** 6 此前流感高發時，很多民眾接種了流感疫苗，是否接種了流感疫苗就不容易被新型冠狀病毒感染？或者即使被感染，情況也沒有那麼嚴重呢？



有用資訊

- 54** 1 中醫春季保健養生五式：陳錦良博士
- 58** 2 香港各區醫院資料
- 62** 3 外遊注意事項

嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病 在香港的情況



方玉輝醫生 香港社區健康學院院長

武漢新型冠狀病毒感染肺炎疫情蔓延，惹來香港市民恐慌。湖北省武漢市在 2019 年 12 月出現病毒性肺炎病例，病徵主要為發燒及呼吸困難，稱為「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」，該病毒呈現典型冠狀病毒的形態，部分患者病情嚴重，特別是較年長或慢性疾病患者。根據世界衛生組織的風險評估，是次肺炎病例群組與一海鮮及動物批發市場的關連顯示感染可能與接觸動物有關，最新資料顯示新型冠狀病毒至少有些可人傳人，亦已傳到台灣、澳門地區，以及日本、韓國和泰國等。

香港在 1 月 22 日確診首宗新型冠狀病毒感染肺炎個案，患者是一名 39 歲由武漢來港的遊客，他出現發燒和鼻塞的徵狀，檢驗結果呈陽性。患者居住於武漢市，過往健康良好，並沒有到過醫療機構、濕貨街市或海鮮市場，亦沒有接觸野生動物和家禽，過往亦沒有與肺炎和上呼吸道感染的人士接觸過。

1 月 23 日衛生防護中心亦確診第二宗輸入的新皇冠狀病毒感染肺炎個案，是一名 56 歲的本地男性居民，他過往健康良好，於 1 月 10 日前往武漢，1 月 19 日經深圳回港。患者自 1 月 18 日開始發燒，但無呼吸道感染徵

狀；19日到過威爾斯親王醫院急症室看病，無需入院；21日返回急症室覆診。由於發燒徵狀持續，需要入院接受隔離治療，檢驗對新型冠狀病毒呈陽性反應，於23日轉往瑪嘉烈醫院接受隔離治療，當時情況穩定。病人沒有到過醫療機構、濕貨街市，亦沒有接觸過野生動物、禽鳥，或有肺炎或上呼吸道感染症狀的病人。

截至2020年2月2日晚上6時為止，香港確診15宗新型冠狀病毒感染肺炎個案。政府為應對疫情的最新發展，隨即加強一系列的防控措施，並公佈在「對公共衛生有重要性的新型傳染病準備及應變計劃」下的應變級別由嚴重提升至緊急，即時生效。同時，衛生防護中心已就個案通報世界衛生組織、國家衛生健康委員會（國家衛健委）、廣東省衛生健康委員會和澳門衛生當局，保持聯繫，密切監察有關情況和進行風險評估。

由於現時的確診個案均是輸入個案，政府決定加強出入境管制措施，以控制疫情傳播。這方面的具體措施包括：無限期暫停來往湖北武漢的航班和高鐵列車；盡快擴大內地入境人士的健康申報至所有口岸，並逐步試行電子申報系統；加強口岸內的體溫檢測和駐口岸的人手；研究為離境人士作體溫檢測，優先處理前往深圳、珠海和澳門旅客；更新旅遊健康建議，建議市民切勿前往出現新型冠狀病毒感染肺炎社區傳播的湖北省；及暫停所有由政府主辦到內地的交流、探訪、文化和體育活動。

衛生防護中心亦已發出指引，提醒市民注意個人衛生。一般而言，市民如到人多的地方，應佩戴口罩，保護

自己保護他人。至於口罩供應方面，政府亦會更加主動積極增加口罩的供應，既確保公營機構有足夠供應，亦讓市民能夠更加容易購買。為滿足本港未來對於口罩的需求，政府和供應商會攜手合作，盡最大努力確保我們短期內能夠恢復穩定供應，滿足市場需求。此外，政府會留意市面其他衛生用品，例如潔手液、酒精搓手液和漂白水的供應情況，並會配合抗疫的實際需要盡速採購，確保各政府部門有足夠供應。

現時還未有預防這新發現傳染病的疫苗，不想生病便要提高警覺，做好預防措施。必須時刻注意個人和環境衛生，勤洗手最為重要，保持雙手清潔；不要用手觸摸口、鼻或眼；打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。清潔家居，保持空氣流通。外出時，戴上外科口罩，避免前往人多擠迫的地方；不要觸摸扶手或門把等公共設施；不要接觸動物；不吃野味，以及避免到濕貨市場、活家禽市場或農場。如果回港後發燒或有其他病徵等不適，應戴上外科口罩，並馬上看醫生。

有新型冠狀病毒感染肺炎報告個案的國家／地區之圖表



* 統計數字截至 2020 年 2 月 2 日晚上 6 時

新型冠狀病毒感染肺炎 主要發展時間線

2019 年 12 月 30 日

● **內地** 首次通報武漢市出現不明原因肺炎病人。

2019 年 12 月 31 日

● **內地** 國家衛健委專家組抵武漢發現 27 病例。

2020 年 1 月 1 日

● **香港** 政府在口岸加強健康監察。

2020 年 1 月 2 日

● **香港** 屯門醫院收治本港首個疑似個案，患者為港人，早前由武漢返港。

2020 年 1 月 3 日

● **內地** 發現病例 44 例，其中重症 11 例。

● **香港** 香港機場為武漢抵港客機增設紅外線熱像儀監測體溫。

2020 年 1 月 4 日

● **香港** 政府啟動應變計劃及嚴重應變級別。

2020 年 1 月 5 日

● **內地** 共報告 59 病例。

2020 年 1 月 7 日

● **內地** 初步判定為新型冠狀病毒。

2020 年 1 月 8 日

● **香港** 食衛局刊憲將新型肺炎的病例列作須呈報疾病及需隔離的指明疾病。

2020 年 1 月 11 日

● **內地** 首次出現新型肺炎死亡病例。

2020 年 1 月 12 日

● **內地** 世衛將新型肺炎官方命名為 2019-nCoV。

2020 年 1 月 13 日

● **其他** 一名從武漢入境泰國的遊客被確診感染。日本發現一宗確診病例。

2020 年 1 月 16 日

● **香港** 香港完成製作新型冠狀病毒的快速測試。

2020 年 1 月 17 日

● **其他** 泰國發現第二宗確診為中國女遊客。

2020 年 1 月 19 日

● **香港** 衛生防護中心指若與發燒或有呼吸道病徵的人士接觸，應戴上外科口罩至回港後 14 天。

2020 年 1 月 20 日

● **內地** 截至 20 日 18 時，內地確診 217 宗，包括武漢醫護人員。

● **香港** 截至中午 12 時，本港共 106 宗新型肺炎懷疑個案。

● **其他** 南韓出現首宗確診，患者來自武漢。

2020 年 1 月 21 日

● **內地** 上海確診第二宗病例。國家衛健委高級別專家組組長鍾南山指，目前對新型冠狀病毒並無特效藥。

● **香港** 由武漢到港航班的乘客須填健康申報表制度。香港大學李嘉誠醫學院微生物學系傳染病學講座教授袁國勇指，新型冠狀病毒傳播有機會圍繞家庭或醫院傳播。

● **其他** 臺灣出現首宗確診。

2020 年 1 月 22 日

● **內地** 截至早上 10 時，內地共確診 440 宗病例，其中 9 宗死亡。

● **香港** 香港出現首宗高度懷疑感染新型肺炎個案，來自武漢內地男子經高鐵來港。

● **其他** 澳門及美國分別出現首宗確診病例；新加坡宣佈翌日起若到中國後出現肺炎人士均需隔離。北韓暫關閉邊界。

2020年1月23日

2020年1月26日

● **內地**

截至22日凌晨，確診個案增至571宗，當中17人死亡。武漢公共交通暫停運營。

● **香港**

本港確診兩宗新型肺炎個案。

● **其他**

澳門出現第二宗確診；政府啟動3級預警。菲律賓停飛武漢來往航班；新加坡確診首宗病例；一對武漢父子於越南確診感染。

2020年1月24日

● **內地**

確診個案增至最少840宗，河北和黑龍江首次出現死亡病例。國務院辦公廳指，緩報、瞞報、漏報疫情將依法處理。上海迪士尼樂園翌日起關閉。

● **香港**

截至早上8時，新增66宗呈報懷疑個案。

● **其他**

日本確診第二宗個案。美國提升對中國的旅遊警示升至第三級。澳門關閘及港珠澳大橋口岸實施健康申報措施。菲律賓將安排航班把135名旅客送回武漢。新加坡新增兩宗確診，總數3宗。台灣新增兩宗確診個案；暫停旅行團往大陸。

2020年1月25日

● **內地**

截至早上，累計確診1287宗，共41宗死亡。國家衛生健康委表示組建6支醫療救治隊到武漢支援。國家衛健委高級別專家組組長鍾南山指已有數種藥物準備用於臨床治療。

● **香港**

5宗確診個案。行政長官林鄭月娥宣布，將應變級別提升至最高級緊急，包括無限期暫停來往武漢的航班、高鐵；來自內地人士在各口岸要作健康申報；研究落實離境人士體溫檢測；呼籲勿往湖北省。中小學及幼稚園等延至2月17日復課。

● **其他**

法國確診3宗病例；美國再有第2宗確診；澳洲出現首宗確診病例。

● **內地**

截至昨日零時，全國增至1,975宗確診個案，56人死亡。在廣東公共場所不戴口罩者會被處罰。

● **香港**

公立醫院啟動「緊急應變級別」，包括暫停探訪安排。截至中午12時，本港新增77宗懷疑個案，累積至6宗確診。

● **其他**

澳洲確診4宗個案；加拿大出現首宗確診；日本民間捐贈100萬個口罩支援中國。

2020年1月27日

● **內地**

昨日全日新增769宗確診個案，累計2,744宗；死亡病例增加24宗。國家衛健委表示會重點追縱來自武漢的人士。

● **香港**

過去一日確診3宗輸入個案，累計個案增至8宗。所有湖北省居民及任何過去14日到過湖北省人士不准入境香港。

● **其他**

澳門確診總數增至6宗；澳門實施隔離留在澳門的湖北省旅客。澳洲累計確診增至5宗；馬來西亞及南韓各累計確診共4宗。

2020年1月28日

● **內地**

全國確診病例逾4,400宗，死亡個案逾100宗。全國公安機關出入境管理部門暫停受理、審批、簽發內地居民赴香港、澳門團隊旅遊、個人旅遊（含深圳「一周一行」）簽注。

● **香港**

除了提供緊急服務人員，政府僱員在1月29日新年假期後留家工作。行政長官林鄭月娥宣布，內地暫停發放自由行簽注，暫停高鐵及直通車所有班次，往內地航班將減一半，會減少跨境巴士班次。30日凌晨起暫停部分口岸服務。非本地居民到公立醫院接受新型肺炎治療需收費。

● **其他**

美國提升對中國的旅遊警示至第三級。

2020 年 1 月 29 日

● 內地

內地累計確診逾 6,000 宗，共 132 人死亡；西藏出現首宗疑感染個案。

● 香港

本港多兩宗初步確診感染新型肺炎個案。香港大學李嘉誠醫學院已研發出新型肺炎病毒疫苗種子，希望盡快在動物進行試驗。

● 其他

美國派包機將美國公民撤離武漢。法國確診個案增至 4 宗；德國再有 3 宗確診個案。加拿大航空公司取消所有前往武漢航班。南韓發出中國二級旅遊安全預警，並修法把新型肺炎納入甲級傳染病管理。日本累計確診 6 宗。

2020 年 1 月 30 日

● 內地

確診總人數 7,711 人，死亡病例增至 170 宗，西藏出現首宗確診。

● 香港

新增兩宗輸入確診個案。政務司司長張建宗表示，政府從全球購買 500 萬個口罩，陸續運抵香港。

● 其他

芬蘭出現首宗確診；法國確診增至 5 宗。澳門累計出現共 7 宗確診；菲律賓及印度出現首宗確診。

2020 年 1 月 31 日

● 內地

在 30 日全日，累計確診 9,692 宗，死亡 213 宗。世界衛生組織宣布將新型冠狀病毒疫情列為「國際公共衛生緊急事件」（PHEIC）。中國政府將派包機，將在海外的湖北尤其是武漢的中國公民接回武漢。

● 香港

本港新增 3 宗確診，總確診共 13 人。學校延至最快 3 月 2 日復課，政府僱員留家辦公延至 2 月 9 日。

● 其他

南韓出現 7 宗確診；意大利出現首次確診；意大利暫停來往意大利與中國的航班。美國累計至 6 宗，並將中國的旅遊警示提升至第 4 級「不要前往」；日本政府將新型肺炎列為「指定感染症」的政令施行時間提前至 2 月 1 日，患者被拒入境；新加坡將禁止中國旅客和過去 14 天曾到中國的旅客入境或過境。

2020 年 2 月 1 日

● 內地

國務院總理李克強與歐盟委員會主席馮德萊恩通電話，冀歐盟為中國緊急採購醫療物資提供便利。1 月 31 日全日確診 2,102 宗，累計確診增至 11,791 宗，死亡達 259 宗。湖北黃岡市在市區實行居民出行管控措施。

● 香港

出現第 14 宗確診個案。而第 12 宗確診個案不可排除為本地感染。港大醫學院院長梁卓偉的研究團隊推算，在 1 月 25 日前武漢市已有逾 75,000 人感染新型冠狀病毒。醫管局員工陣線表決通過下周罷工動議；醫管局會調配人手應對。

● 其他

西班牙、英國、瑞典及俄羅斯均首次出現確診病例。德國新增確診至 7 宗；南韓確診增至 12 宗；加拿大確診第 4 宗。澳洲累計增至 10 宗；澳洲禁止所有旅客從中國內地入境，但不包括香港、澳洲公民。美國對香港和澳門的旅遊警示提升至第二級的「提高警惕」；越南取消停飛香港航班。

2020 年 2 月 2 日

● 內地

累計確診增至 14,380 例，死亡增至 304 病例；深圳首次出現本地社區傳播感染。國家衛健委高級別專家組組長鍾南山指，病毒可能經糞便傳播。歐盟向中方運送 12 噸防疫物資；大陸允台灣當局派包機接走滯留武漢民眾。內地暫停受理審批簽發內地居民赴港澳旅遊簽注，當中包括團隊旅遊、自由行及深圳「一周一行」。

● 香港

第 14 宗確診患者曾先後到深圳及日本，但不能排除屬本地感染個案；第 13 宗確診患者的母親，病毒測試初步呈陽性。醫管局員工陣線於 2 月 3 日發起分階段罷工，醫管局不同意醫護人員以罷工表達訴求。

● 其他

菲律賓出現首宗新型肺炎死亡個案；菲律賓禁止所有從內地包括港澳地方人士入境。澳門新增 1 宗確診，累計病例共 8 宗。



第1章

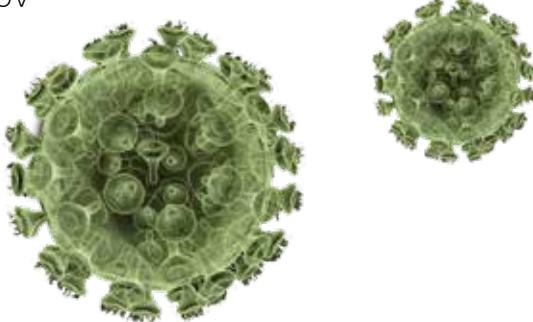
常識篇

1 甚麼是冠狀病毒？

冠狀病毒是在自然界廣泛存在的一個大型病毒家族，因其形態在電子顯微鏡下觀察類似皇冠而得名，主要引起呼吸系統疾病。目前已發現感染人的冠狀病毒有 7 種，其中 SARS 病毒、MERS 病毒（中東呼吸綜合症病毒）和新型冠狀病毒等可引起較為嚴重的人類疾病。冠狀病毒除感染人類以外，還可感染豬、牛、貓、犬、貂、駱駝、蝙蝠、老鼠、刺蝟等多種哺乳動物及多種鳥類。

2 甚麼是新型冠狀病毒？

新型冠狀病毒是指以前從未在人類中發現的冠狀病毒新毒株。2019 年 12 月導致武漢病毒性肺炎爆發疫情的病毒為新型冠狀病毒，世界衛生組織將該病毒命名為 2019-nCoV。



3 新型冠狀病毒與 SARS 病毒、MERS 病毒的區別是甚麼？

新型冠狀病毒與 SARS 病毒、MERS 病毒是同屬於冠狀病毒大家族裏的「兄弟姐妹」，基因進化分析顯示它們分屬於不同的亞群分支，病毒基因序列有差異。



4 哪些冠狀病毒能感染人類？



迄今為止，除在武漢引起病毒性肺炎爆發疫情的新型冠狀病毒（2019-nCoV）外，共發現6種可感染人類的冠狀病毒，分別是HCoV-229E、HCoV-OC43、SARS-CoV、HCoV-NL63、HCoV-HKU1和MERS-CoV。

5 新型冠狀病毒會人傳人嗎？

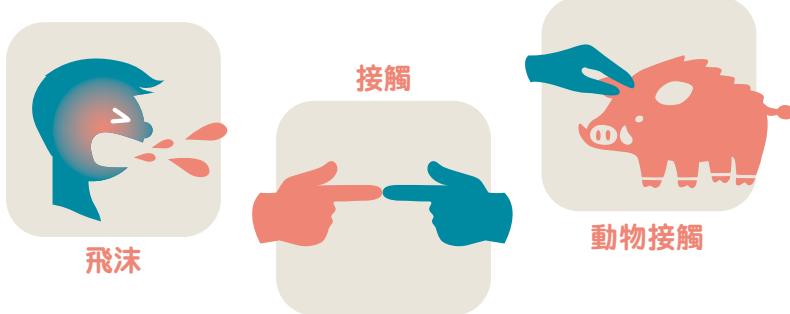
會！新型冠狀病毒雖然來源尚不明確，但是具備在人與人之間傳播的能力，已發現其在醫療機構與社區中存在傳播。



6 新型冠狀病毒是怎麼傳播的？



根據中國疾病預防控制中心的分析，可以肯定新型冠狀病毒存在飛沫傳播，也幾乎可以確定存在接觸傳播，但尚不能確定是否存在空氣傳播。



7 新型冠狀病毒的傳播強度大嗎？



根據中國疾病預防控制中心的分析，新型冠狀病毒具有一定的傳播強度，如果不採取防護措施，理論上 1 名患者可以將病毒傳播給 2 至 3 個人。

8

有針對新型冠狀病毒的疫苗嗎？



新型冠狀病毒是一種新發現的病毒，目前尚無可用疫苗。開發一種新型疫苗可能需要若干年的時間。

9

新型冠狀病毒感染有藥物可以預防嗎？



暫時沒有。對於病毒性疾病，除少數疾病如流感外，通常無特效藥。

10

新型冠狀病毒感染的肺炎能治療嗎？



雖然目前對於新型冠狀病毒所致疾病沒有特定的治療方法，但許多症狀能對症處理，可以有效減輕患者病情。此外，對感染者的輔助護理可能非常有效。

11 甚麼是密切接觸者？

簡單地說，密切接觸者是指跟患者（疑似或確診病例）有過近距離接觸（如與患者乘坐同一交通工具、共用一個課室、在同一所房屋中生活），但又未做任何防護措施（如戴口罩等）的人士。是否屬於密切接觸者，最終需要疾病預防控制中心的專業人員進行流行病學調查後做出專業判定。

12 如果接到疾病預防控制部門通知，你是一位密切接觸者，怎麼辦？

按照要求，密切接觸者需要進行居家醫學隔離觀察，不用恐慌。作為密切接觸者，不要上班，不要隨便外出，做好自我身體狀況觀察。如果出現發燒、咳嗽等異常臨床表現，盡早向醫生求診。

13 為甚麼要對密切接觸者隔離觀察 14 天？



對密切接觸者隔離觀察主要是為了採取圍堵策略，切斷此病毒的傳播，這是一種對公眾健康安全負責任的態度，也是國際社會通行的做法。

基於目前對新型冠狀病毒感染肺炎的認識，從接觸病毒到發病的最長時間為 14 天，所以我們需要對密切接觸者觀察 14 天。過了 14 天，如果沒有發病，才可以判定此人未被感染。

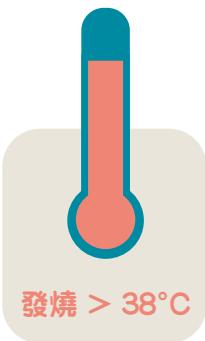
潛伏期

14 天

務必如實告知過去 14 天旅遊紀錄、職業及接觸紀錄



四肢
無力



發燒 $> 38^{\circ}\text{C}$



呼吸困難 / 肺炎



乾咳

14 感染新型冠狀病毒一定會得肺炎嗎？

根據目前掌握的信息，新型冠狀病毒感染肺炎的病例均會出現不同程度的肺部影像學改變，也就是說都有肺炎的表現。隨着對疾病認識的深入，也有可能會發現無肺炎表現的患者。

15 新型冠狀病毒感染者去醫院就醫需要注意甚麼？

患者去醫院就醫應注意正確佩戴口罩，最好是一次性醫用口罩，並主動告知醫生自己的近期旅行紀錄及地點、接觸史，幫助醫生判斷病情。





第2章

症狀篇

1 人感染冠狀病毒後會有甚麼症狀？



人感染冠狀病毒的症狀嚴重程度不等，常見的臨床表現有發燒、咳嗽、氣促和呼吸困難等。在較嚴重的病例中，感染可導致肺炎、嚴重急性呼吸綜合症、腎衰竭，甚至死亡。

此次新型冠狀病毒感染肺炎病例的臨床症狀以發燒、乏力、乾咳為主要表現。鼻塞、流鼻涕等上呼吸道症狀較少見。約半數患者在1周後會出現呼吸困難，嚴重者可快速進展為急性呼吸窘迫綜合症、膿毒症休克、難以糾正的代謝性酸中毒和出凝血功能障礙。部分患者起病症狀輕微，可無發燒，少數患者病情危重，甚至死亡。



2 如果出現發燒、乏力、乾咳等臨床表現，是否意味着自己被新型冠狀病毒感染了？



很多呼吸道疾病都會出現發燒、乏力、乾咳等表現，是否被新型冠狀病毒感染，需要醫生根據發病前的活動情況、是否接觸過可疑病例、實驗室檢測結果等信息來綜合判斷。因此，一旦出現疑似新型冠狀病毒感染的症狀，請不要恐慌，應做好自身防護並及時就醫。

3 出現甚麼症狀需要就醫？



如果出現發燒、乏力、肌肉酸痛、咳嗽、咳痰、氣促等症狀，都應及時就醫，並同時告訴醫生發病前兩周的旅行紀錄，以便醫生快速做出診斷。

4 目前醫院對發燒、咳嗽病例的就診流程是怎樣的？如何診斷新型冠狀病毒感染肺炎？



醫院對發燒咳嗽病例的就診流程：患者前來就診，首先會到預檢分診處，由護士測量體溫。如果有發燒、咳嗽，護士會給患者戴上醫用口罩，門診醫生會根據患者的信息，在問診與檢查過程中，重點詢問患者發病前 2 周是否到過疾病流行地區，或是否有與類似病例接觸的情況。若患者的臨床表現符合新型冠狀病毒感染的肺炎疑似病例的定義，且曾到過疾病流行地區或與類似病例接觸過，那麼就會被立即收治入院隔離治療。同時採集咽拭子、痰液等標本送疾病預防控制中心或有條件的醫院實驗室進行新型冠狀病毒檢測。如果檢測結果為陽性，即可確診。



5 懷疑自己有新型冠狀病毒感染肺炎的症狀怎麼辦？

如果懷疑自己可能受到新型冠狀病毒感染，就不要上班或上學，應主動戴上口罩並到就近的醫院門診就診。如果去過疾病流行地區，應主動告訴醫生；發病後接觸過甚麼人，也應告訴醫生，配合醫生開展相關調查。同時要加強居家通風和消毒，在家戴口罩，避免近距離接觸家人，注意個人衛生，勤洗手。

6 懷疑周圍的人有感染新型冠狀病毒的症狀怎麼辦？

如果懷疑周圍的人感染了新型冠狀病毒，首先自己應佩戴口罩，與對方保持距離，避免與對方近距離交流，然後建議對方佩戴口罩，及時前往就近的醫院門診接受治療。

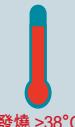
7 新型冠狀病毒感染引起的症狀與SARS、流感、普通感冒有何區別？



新型冠狀病毒感染以發燒、乏力、乾咳為主要表現，並會出現肺炎。但值得關注的是，早期患者可能不發燒，僅有畏寒和呼吸道感染症狀，但電腦斷層掃瞄（CT）會顯示有肺炎現象。新型冠狀病毒感染引起的重症病例症狀與SARS類似。

流感的臨床表現為高燒、咳嗽、喉嚨痛及肌肉疼痛等，有時也可引起肺炎，但是並不常見。

普通感冒的症狀為鼻塞、流鼻涕等，多數患者症狀較輕，一般不引起肺炎症狀。

臨床症狀	新型冠狀病毒 四肢無力、咳嗽、呼吸急促、咳出黃綠色的膿痰、X光肺片花  發燒 >38°C	SARS 咳嗽、呼吸困難、疲倦、頭痛及腹瀉等  發燒	流感 流鼻水、打噴嚏、咳嗽、高燒、肌肉疼痛、肚瀉、嘔吐	普通感冒 鼻塞、咳嗽、喉嚨痛、咽部不適、打噴嚏
潛伏期	7-14 天	2-7 天	1-4 天	1 天
傳染方式	近距離飛沫傳播、接觸性傳染、透過動物接觸	近距離飛沫傳播、接觸性傳染	咳嗽、打噴嚏或飛沫傳播、直接接觸患者的分泌物	飛沫傳播、直接接觸患者的鼻腔分泌物
預防方法	勤洗手、量體溫、用酒精消毒液、佩戴外科口罩、不要接觸動物或野味	打噴嚏、咳嗽時遮掩口鼻、勤洗手、少接觸口鼻、佩戴外科口罩	接種疫苗、保持雙手清潔、佩戴外科口罩、保持室內空氣流通	勤洗手、佩戴口罩、增強抵抗力

8

哪類人群容易感染新型冠狀病毒？



新型冠狀病毒感染的肺炎是一種全新的冠狀病毒肺炎，人群對新型冠狀病毒普遍缺乏免疫力，該病毒具有人群易感性。老年人、青壯年及兒童均有發病，目前以老年人發病多見。

9

哪類人群感染新型冠狀病毒後容易出現重症？



免疫功能較差的人群，例如老年人、孕產婦，或存在肝腎功能障礙的人群，病情進展相對更快，嚴重程度更高。當然，很多免疫功能正常的人群，感染以後也可因為嚴重的炎症反應，導致急性呼吸窘迫綜合症或膿毒症表現，所以不能掉以輕心。



第3章

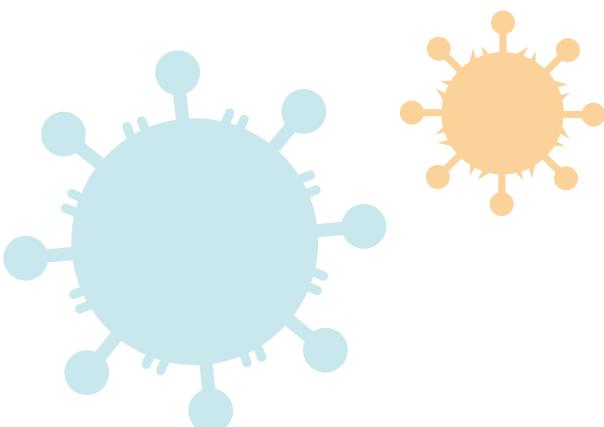
預防篇

1 如何預防新型冠狀病毒感染肺炎？



預防新型冠狀病毒感染肺炎，應採取以下措施：

1. 避免去疫情高發區。
2. 避免到人流密集的場所。避免到封閉、空氣不流通的公共場所和人多聚集的地方，特別是兒童、老年人及免疫力低下人群。外出要佩戴口罩。
3. 加強開窗通風。居家每天都應該開窗通風一段時間，加強空氣流通，以有效預防呼吸道傳染病。
4. 注意個人衛生。勤洗手，用洗手液或肥皂和清水搓洗 20 秒以上。打噴嚏或咳嗽時注意用紙巾或手臂遮蓋口鼻，不宜直接用雙手遮蓋口鼻。
5. 及時觀察就醫。如果出現發燒（特別是高燒不退）、咳嗽氣促等呼吸道感染症狀，應佩戴口罩及時就醫。



2 近期去過疫情高發區，回到居住地後要注意甚麼？



如果近期去過疫情高發區武漢等地，回到居住地後要特別留意自己及周圍的人的身體狀況，並盡量避免前往公共場所與人群密集處。如出現發燒、乏力、乾咳、肌肉痠痛、氣促等症狀，應正確佩戴一次性醫用口罩立即就醫，就醫時應主動告知醫生自己的武漢旅行史和接觸史。

3 咳嗽和打噴嚏時要注意甚麼？



咳嗽和打噴嚏時，含有病毒的飛沫可散佈到大約 6 至 8 米範圍內的空氣中，周圍的人可因吸入這些飛沫而被感染。因此要注意：

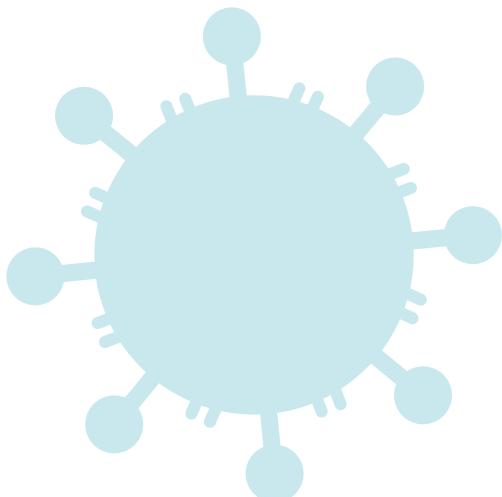
1. 打噴嚏和咳嗽時應用紙巾或手臂（而不是雙手）遮掩口鼻。
2. 把打噴嚏和咳嗽時用過的紙巾放入有蓋的垃圾桶內。
3. 打噴嚏和咳嗽後最好用洗手液或肥皂徹底清洗雙手。

4 針對新型冠狀病毒感染肺炎，該如何進行消毒？



新型冠狀病毒怕熱，在 56°C 條件下，15 分鐘就能殺滅病毒；含氯消毒劑、酒精、碘類、過氧化物類等多種消毒劑也可殺滅該病毒。

皮膚消毒可選用 75% 的酒精等；居家環境消毒可選用含氯消毒劑（如漂白水或其他含氯消毒粉 / 水溶片）配製成有效氯濃度為 250 ~ 500mg/L 的溶液擦拭或浸泡消毒。耐熱物品可採用煮沸 15 分鐘的方法進行消毒。



5 怎樣選擇口罩？



戴口罩是阻斷呼吸道分泌物傳播的有效手段。目前市面上能看到的口罩主要有醫用防護口罩（例如 N95 口罩）、醫用外科口罩和普通級別的一次性使用醫用口罩。此外，市場上還有各種明星時常佩戴的棉布口罩、海綿口罩等。

市民日常防護選擇醫用外科口罩就好。N95 口罩的防病效果更好，但透氣性差，呼吸阻力較大，不適合長時間佩戴。



種類	N95	醫用口罩	棉質口罩
功能	防止空氣懸浮顆粒、 阻隔細菌病毒	防禦病毒及 防細菌污染	過濾大顆粒灰塵 保持溫暖
用途	用於空氣污染嚴重期、飛沫傳染病高峰期、病毒流行期	發燒、感冒、 流感病人、 醫護人員	清潔家居、 花粉過敏、 阻隔冷空氣



6 怎樣正確戴口罩？

戴口罩時，要將摺面完全展開，將嘴、鼻、下頷完全包住，然後壓緊鼻夾，使口罩與面部完全貼合。

戴口罩前應洗手，或者在戴口罩過程中避免以手接觸到口罩內面，以降低口罩被污染的可能。要分清楚口罩的內外、上下，淺色面為內面，內面應該貼着口、鼻，深色面朝外；有金屬條（鼻夾）一端是口罩的上方。

口罩要定期更換，不可內外面反轉戴，更不能兩面輪流戴。

7 怎樣洗手才有效？



在餐前、如廁後、外出回家、接觸垃圾、撫摸動物後，要記得洗手。洗手時，要注意用流動水和使用洗手液或肥皂洗，揉搓的時間不少於 20 秒。為了方便記憶，揉搓步驟可簡單歸納為七字口訣：內-外-夾-弓-大-立-腕。

1 內：掌心對掌心，
相互揉搓。

2 外：掌心對手背，
兩手交叉揉搓。

3 夾：掌心對掌心，
十指交叉揉搓。

4 弓：十指彎曲緊扣，
轉動揉搓。

5 大：拇指握在掌心，
轉動揉搓。

6 立：指尖在掌心
揉搓。

7 腕：清潔手腕。



8 預防新型冠狀病毒感染肺炎在飲食方面要注意甚麼？



日常飲食及食物搭配，應注意保持合理的飲食結構，保障均衡營養。注意食物的多樣性，粗細搭配、葷素適當，多吃新鮮水果蔬菜，補充維他命與纖維素，多飲水。

不要聽信偏方和食療可以治療新型冠狀病毒感染的說法。如發現可疑症狀，應做好防護，盡早向醫生求診。

9 在家該如何預防新型冠狀病毒感染肺炎？



確保室內空氣流通。每星期最少徹底清潔家居環境一次。當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄抹布清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染處及其附近地方。

10 出門在外應如何預防新型冠狀病毒感染肺炎？

首先要確保自己的身體是健康的，如近期有發燒、咳嗽等身體不適症狀，應暫緩出行，先前往醫院就診。

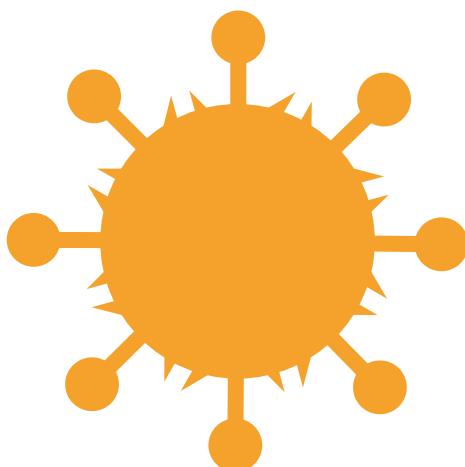
其次出行應當盡量避開疫情高發區，如武漢。若前往其他地區，也要注意做好個人防護措施，如正確佩戴一次性醫用外科口罩，打噴嚏或咳嗽時注意用紙巾或屈曲手臂掩住口鼻，避免用手在接觸公共物品或設施之後直接接觸面部或眼睛，有條件時要用清水洗手液或肥皂洗手，或用免洗消毒液清潔雙手。

11 老年人、兒童等體弱人士有 哪些防護措施？



老年人是新型冠狀病毒的容易受感染人士，在疫情流行期間，應該做到避免出入人流密集的公共場所，減少不必要的社交活動，出行應佩戴口罩、勤洗手，加強居家環境的清潔和消毒，保持室內空氣流通。

兒童病例雖然不多，但仍是非常需要保護的重點人群，在勤洗手、少出行、戴口罩、多通風的同時，還應該叮囑親戚朋友避免對兒童，尤其是嬰幼兒的近距離接觸，比如親吻、逗樂等。



12

學校要注意採取哪些防護措施？



學校可採取下列預防措施，以降低感染和傳播。

1. 保持警覺：學生及職員應儘量避免到受影響地區旅遊，並注意保持良好的個人和環境衛生。若學生或職員在過去的 14 日內曾經到過武漢或受影響的地區，必須通知校方，密切留意健康情況。在返港後 14 日內，每天回校前都必須先測量體溫。如有不適，應儘快去看醫生，不要回校。

2. 保持良好個人衛生：勤洗手，需要時佩戴外科口罩，以防傳染他人。避免共用個人物件如餐具及毛巾等。

3. 保持室內空氣流通：打開課室窗戶，改善對流和保持室內空氣流通。

4. 保持環境清潔和消毒：每日清潔和消毒，保持課室、廚房、飯堂、廁所及浴室等清潔和衛生。每日消毒經常接觸的表面、傢俬物品、玩具、共用物品和地面。當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄紙巾作初步清理，然後再用適當的消毒劑清潔消毒。

5. 盡早識別患病情況：及早察覺缺席的職員及學童患病情況。當學生或職員確診武漢新型冠狀病毒肺炎或出現類似的病徵而缺席，應通知衛生署衛生防護中心，以助減低傳染病蔓延機會。

13 參加朋友聚餐要注意採取哪些防護措施？



如果有發燒、咳嗽、喉嚨痛等不適症狀，不應參加聚餐。在疾病流行季節，要減少聚餐的次數，降低患病風險。如果一定要參加，請佩戴口罩，以減少病毒傳播。聚會或聚餐時，盡量選擇通風良好的場所。

14 去人群聚集場所要注意採取哪些防護措施？



應盡量避免去人群密集的公共場所，以減少與患病人群接觸的機會。如必須前往公共場所，要佩戴口罩以降低接觸病原體的風險，前提是選擇正確的口罩並正確佩戴。同時應盡量避免去疾病流行地區，以降低感染風險。



第4章

謬誤篇

1 室內用食用醋能殺滅新型冠狀 病毒嗎？



不能！食用醋所含醋酸濃度很低，達不到消毒效果，同時易對人的眼睛和呼吸道造成刺激及傷害。

2 吃抗病毒藥物，能預防新型冠狀 病毒感染肺炎嗎？



目前沒有證據顯示抗病毒藥物能夠預防新型冠狀病毒感染肺炎。



3 吃抗生素能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎？

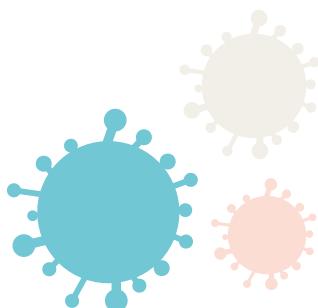


不能！新型冠狀病毒感染的肺炎病原體是病毒，而抗生素針對的是細菌。如以預防為目的，錯誤使用抗生素會增強病原體的耐藥性。

4 吃維他命 C 能預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎？



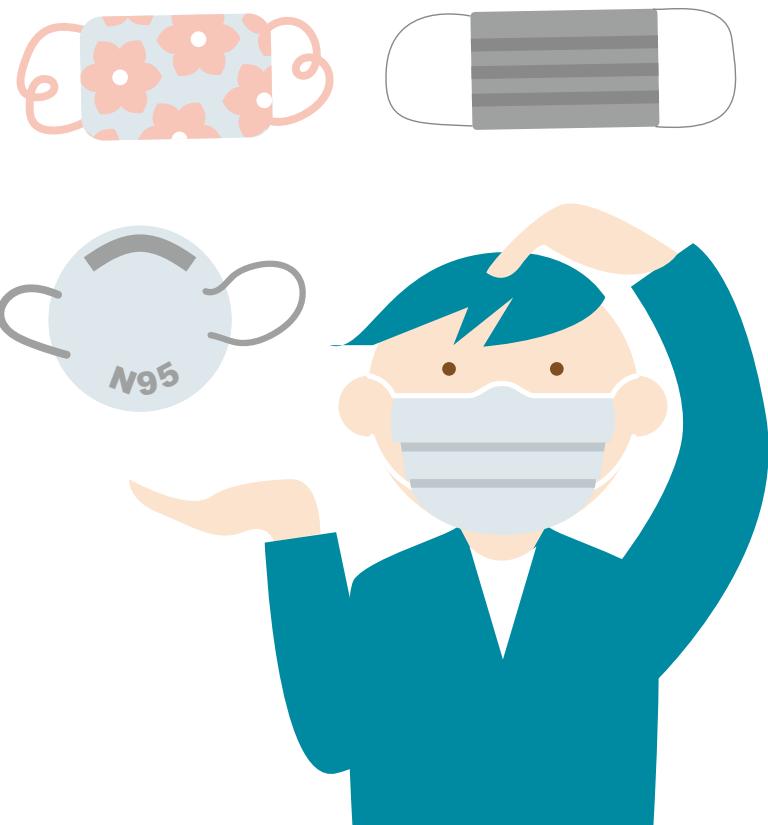
不能！維他命 C 可幫助機體維持正常免疫功能，但不能增強免疫力，也沒有抗病毒的作用。疾病治療過程中，攝入維他命 C 通常只是輔助性治療手段。



5 戴多層口罩可以更好地預防新型冠狀病毒感染肺炎嗎？



戴一個口罩就可以了，戴上三四個口罩會使人喘不過氣來，因為空氣無法從正面進入鼻腔，只能從側面進入，反而起不到防護效果。另外，不一定非要戴 N95 口罩，普通一次性醫用口罩也可以阻擋飛沫傳播。



6 此前流感高發時，很多民眾接種了流感疫苗，是否接種了流感疫苗就不容易被新型冠狀病毒感染？或者即使被感染，情況也沒有那麼嚴重呢？



流感疫苗主要是預防流感的，對新型冠狀病毒感染無預防作用，所以接種了流感疫苗仍可能感染新型冠狀病毒，也可能出現嚴重症狀。



有用資訊

1 中醫春季保健養生五式



陳錦良博士 香港社區健康學院副院長

養生又稱「攝生」，即保養生命之意。具體來說，是通過養生而達至增強體質，提高正氣，提升身體對外界環境的適應能力、抗病能力，從而減少或避免疾病的發生。總的來說，養生是希望透過調節人體的生命活動過程，令身體處於陰陽協調，體用和諧、身心健康的最佳狀態，從而抵禦外來疾病的發生，以及延緩人體衰老的進程。

中醫學對養生尤為重視，早在《黃帝內經》中已對養生提出了明確的思想和一套的指導原則與實行方法，讓人們防治疾病及養生延壽。《黃帝內經》的養生學說，其思想是建基於「天人相應」，意思是指人與自然是息息相關的，互相影響，《黃帝內經》說：「人以天地之氣生，四時之氣盛」強調要「順四時而適寒暑」，「逆之則災害生，從之則苛疾不起」，按照這原則下，中醫提出了四季養生法，以下為「中醫春季保健養生五式」，指導我們從日常生活的起居、飲食、運動、用藥及情志多方面的養生方法。

起居方面

- 順從春季時序的變化規律，培養早睡早起的習慣，早起後應到室外呼吸新鮮空氣和散步，活動筋骨；
- 平日要少動氣，保持心情舒暢，自可避免肝鬱之病出現；
- 注意早春時節，天氣寒暖不一，不可因為氣候一時轉暖便減去衣被，尤其老年人氣血虛，風冷容易傷及腠理，注意衣被「不可暴去」。

飲食方面

- 春季宜少食酸味食物，適當地多食甘味的食物可增加脾胃運化功能，以減低患上脾胃疾病的機會；
- 飲酒不宜過多，難以消化的食物不可多食，以免傷及脾胃；
- 只要脾氣（即腸胃）健旺，便不易受邪入侵，若果肝脾調和就可避免許多內臟疾病的發生。

運動方面

- 春季可多到戶外運動，呼吸新鮮空氣，有利於肺臟功能的和暢；
- 可緩步跑或步行至少 30 分鐘，有意識的進行深呼吸，以增強肺臟功能，達到制約肝臟的目的，即中醫所說的「木旺侮金」。

用藥方面

- 根據春季氣候變暖特點，用藥選方不宜過寒過熱，藥性要溫和；
- 如寒證不宜過用溫熱，熱證還不宜過用苦寒，並適當配以護肝健脾之中藥，如舒肝之佛手、雞骨草，養肝之枸杞子、黑芝麻，清肝之菊花、夏枯草，健脾之太子參、山藥等，達至肝脾調和，免生疾病。

情志方面

- 根據中醫五行學說「五臟與四季」的關係，中醫認為春季屬於肝木，而肝木的特性之一是「肝主疏泄」，即指「肝」具有保持全身氣機疏通暢達，通而不滯，散而不鬱的作用，否則會引起肝鬱的疾病；
- 所以在精神調養方面，要使自己時常保持思想開朗，心情舒暢，不使肝氣鬱結，憂鬱沉悶，以應肝氣旺於春的特點。

中國傳統民間有「醫食同源」的說法。按古人經驗，我們認識部分食物具有防治疾病功效，這類食物不單可用作中藥，也可以用作具有治療效果的食物。如能辨認食物的寒熱及五味，就可以利用「醫食同源」的原則及方法，靈活運用食物來調整人體的陰陽平衡，以達至調理身體機能。

保健湯水

以下茲介紹兩款保健湯水以供各位參考：

雪梨馬蹄潤肺茶（4人份量）

材料：雪梨2個，馬蹄120克，沙參80克，

桑葉24克，羅漢果1/2個

功效：清潤肺燥，養陰生津，是用於素體

陰虛燥熱人士作強身之用。

製法：

① 將馬蹄洗淨、去皮；雪梨洗淨、去核、切片。

② 將所有材料放入煲內，加入清水8 1/2碗，浸泡約20-30分鐘。

③ 浸泡後的清水不必倒掉，以大火煲滾後轉慢火煲1/2小時即可飲用。



沙參

石斛沙參養陰湯（4人份量）

材料：石斛40克，沙參40克，

生薏苡仁40克，麥冬24克，

桑葉24克，生甘草12克。



石斛

功效：養陰潤燥，清熱生津，健脾祛濕，主要是素體陰虛燥熱兼胃腸濕熱之人士作強身之用。

製法：

① 材料洗淨。將所有材料一起放入煲內，加入清水10碗，以清水浸泡約20-30分鐘。

② 浸泡後的清水不必倒掉，再以大火煲滾後轉慢火煲1小時即可飲用。

2 香港各區醫院資料



香港島

港島東聯網	港島西聯網
春磡角慈氏護養院 ① 香港春磡角道 128 號 ② 2813 9823	葛量洪醫院 ① 香港仔黃竹坑道 125 號 ② 2518 2111
東區尤德夫人那打素醫院 ① 香港柴灣樂民道 3 號 ② 2595 7920	麥理浩復康院 ① 香港薄扶林沙灣徑 7 號 ② 2817 0018
律敦治醫院 ① 香港灣仔皇后大道東 266 號 ② 2291 2000	瑪麗醫院 ① 香港薄扶林道 102 號 ② 2255 3838
鄧肇堅醫院 ① 香港灣仔皇后大道東 282 號 ② 2291 2000	大口環根德公爵夫人兒童醫院 ① 香港薄扶林大口環道 12 號 ② 2817 7111
東華東院 ① 香港銅鑼灣東院道 19 號 ② 2162 6888	贊育醫院 ① 香港西營盤醫院道 30 號 ② 2589 2100
黃竹坑醫院 ① 香港黃竹坑黃竹坑徑 2 號 ② 2873 7222	東華三院馮堯敬醫院 ① 香港薄扶林大口環道 9 號 ② 2855 6111
長洲醫院 ① 長洲東灣長洲醫院路 ② 2986 2100	東華醫院 ① 香港上環普仁街 12 號 ② 2589 8111



九龍

九龍中聯網	九龍東聯網	九龍西聯網
香港佛教醫院 九龍樂富杏林街 10 號 2339 6111 http://www3.ha.org.hk/hkbh	靈實醫院 九龍將軍澳靈實路 8 號 2703 8888	明愛醫院 九龍深水埗永康街 111 號 3408 5678
九龍醫院 九龍亞皆老街 147A 3129 7111/3513 3888	將軍澳醫院 九龍將軍澳坑口寶寧里 2 號 2208 0111	瑪嘉烈醫院 九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道 2-10 號 2990 1111
廣華醫院 九龍窩打老道 25 號 2332 2311/3129 7111	基督教聯合醫院 九龍觀塘協和街 130 號 2379 9611	仁濟醫院 新界荃灣仁濟街 7-11 號 2417 8383
聖母醫院 九龍黃大仙沙田坳道 118 號 2320 2121		
伊利沙伯醫院 九龍加士居道 30 號 3506 8888		
東華三院黃大仙醫院 九龍黃大仙沙田坳道 124 號 2320 0377		

新界及離島

新界東聯網	新界西聯網
雅麗氏何妙齡那打素醫院 新界大埔全安路 11 號 2689 2000	博愛醫院 新界元朗拗頭 2486 8000
大埔醫院 新界大埔全安路 9 號 2607 6111	天水圍醫院 新界天水圍天壇街 11 號 3513 5000
北區醫院 新界上水保健路 9 號 2683 8888	屯門醫院 新界屯門青松觀路廿三號 2468 5111
威爾斯親王醫院 新界沙田銀城街 30-32 號 3505 2211	
沙田醫院 新界沙田馬鞍山亞公角街 33 號 3919 7500	

備註：

★衛生防護中心提醒，如發現有發燒、乏力、乾咳、呼吸困難等病徵，宜立即前往附近的普通科門診診所求醫。
相關門診資料可瀏覽醫管局網頁
<https://www.ha.org.hk/visitor>



設立指定診所接收病人

醫管局正籌備將 7 個醫院聯網的普通科門診轉為指定診所，接收與新型冠狀病毒感染肺炎相關的病人。截至 2020 年 2 月 2 日晚上 6 時資料，九龍灣健康中心的普通科門診將會是九龍東的指定診所，至於另外 6 間的位置尚待醫管局公佈。

★九龍灣健康中心普通科門診診所

- Ⓐ 九龍灣啟仁街 9 號一樓
- ⌚ 2116 2812 ⌚ 預約：3157 0678

實用資訊：

★衛生防護中心就懷疑個案或確診個案設立的熱線電話：2125 1122，將於 1 月 23 日起早上 8 時至晚上 9 時運作，包括公眾假期。有關個案的密切接觸者和其他接觸者，應致電熱線。

★衛生防護中心已設立專題網頁（www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html），提供「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」的相關資訊及健康建議。

★為應對新型冠狀病毒感染肺炎，政府已徵用鯉魚門公園度假村及麥理浩夫人度假村作隔離用途。

鯉魚門公園度假村

- Ⓐ 香港柴灣道 75 號 ⌚ 2568 7455/2568 7858

麥理浩夫人度假村

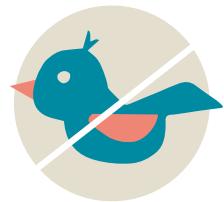
- Ⓐ 新界西貢北潭路 ⌚ 2792 6430/2792 6417

3 外遊注意事項



衛生署提醒，市民外遊時應注意以下預防難措施：

- 避免不必要前往湖北省武漢市。如果不可避免前往武漢市，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後 14 天；
- 避免在可能出現新型冠狀病毒感染社區傳播的國家／地區與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後 14 天；
- 避免到訪醫院。如有必要到訪醫院，應佩戴外科口罩及時刻注重個人和手部衛生；
- 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便；
- 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場；
- 避免近距離接觸患者，特別是有急性呼吸道感染症狀的患者；
- 切勿進食野味及切勿光顧有提供野味的食肆；
- 注意食物安全和衛生，避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類，或食用可能被動物分





泌物、排泄物（例如尿液）或產品污染的食物，除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮；

- 身處外地時，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊，並盡快求診；及
- 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。



海陸空特別交通安排

- 因應疫情蔓延及要減低人流，香港 6 個口岸於 2020 年 1 月 30 日午夜起已經關閉，包括紅磡站及西九高鐵站口岸。
- 高鐵西九站、紅磡站、沙頭角及文錦渡的客運通關，亦於 1 月 30 日當天凌晨零時起關閉，高鐵及紅磡的城際列車班次會暫停。
- 空運方面，內地來港航班將會減半。
- 海上運輸方面，客運碼頭的跨境渡輪服務會暫停，當局又決定，減少港珠澳大橋金巴及沙頭角的跨境巴士班次。

追蹤疫情最新資訊，
可掃描此二維碼



追蹤香港確診個案行程，
可掃描此二維碼





編著

廣東省疾病預控制中心
萬里機構編輯委員會

責任編輯

李穎宜 嚴瓊音

美術設計

萬里機構設計及製作部

出版者

三聯書店(香港)有限公司

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零二零年一月第一次印刷

二零二零年二月二版

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright © 2020 Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-7194-9

本書繁體字版由廣東科技出版社有限公司授權出版

贊助機構



中国旅游集团有限公司
CHINA TOURISM GROUP CORPORATION LIMITED
香港中旅(集团)有限公司
CHINA TRAVEL SERVICE(HOLDINGS)HONGKONG LIMITED



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)



跨境金融 首選銀行



中国建设银行(亚洲)
China Construction Bank (Asia)

支持機構

新家園協會

義務工作發展局

救世軍循環再用計劃

救世軍家品店

ISBN 978-962-14-7194-9



9 789621 471949



三聯書店(香港)有限公司
Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.



萬里機構出版有限公司
WAN LI BOOK COMPANY LIMITED

非賣品