

GREENPEACE
綠色和平



2020

綠色抗肺炎 防疫手冊

第一章

家居與出門防疫

防止病毒入屋

新型冠狀病毒疫情持續，不少人在外出過後，都會擔心將更多細菌與病毒帶入屋中。但原來只要預先計劃好，將家居劃分為「緩衝區」及「生活區」，便能降低病毒入屋風險，減輕心理負擔之餘，也可避免濫用消毒用品，減少對環境的潛在影響。

如何劃分「緩衝區」及「生活區」？

「緩衝區」：在門口與生活空間之間的區域（例如：大閘與飯廳之間、玄關位置）。在這脫下或放下所有有機會沾上病毒的物品，例如鞋履，出門的衣物，確保病毒不會隨而進入生活區。

「生活區」：起居飲食之處（飯廳、睡房等）

回家步驟：

- 1) 先在緩衝區脫掉外套，掛在帽架或放在洗衣籃
- 2) 在緩衝區脫鞋，進入生活區
- 3) 換上生活區專用的拖鞋
- 4) 先洗手，脫掉用過的口罩後，再洗手。



防止病毒入屋

「緩衝區」要擺放甚麼？

- 洗衣籃或衣帽架 ● 垃圾桶
- 切記不可赤腳在緩衝區走來走去，否則雙腳亦會受到污染

「生活區」要擺放甚麼？

- 放置一雙只用於生活區活動的拖鞋

消毒「緩衝區」與清潔「生活區」

- 如經常出門，宜每天為緩衝區的地板及物品消毒。
- 如數天才出門一次，則可三至四天才為緩衝區消毒。
- 生活區無須經常消毒及清潔，約一周兩次即可。
- 如忘記緩衝區的安排，可能令生活區受污染，需重新清潔及消毒。



正確配戴口罩

丟棄口罩

由於新型冠狀病毒疫情持續，市民紛紛戴口罩加強防護，但口罩必需配戴得宜，才能有效預防飛沫傳播，達到最大的防疫效果。若配戴方法有誤，或處理不當，則會事倍功半。為大家提供配戴口罩的4個正確步驟、4個禁忌及棄置方法。

配戴口罩的正確方法：

1. 選擇**合適尺碼**的外科口罩；
2. 配戴口罩前，**應先洗手**；
3. 要讓口罩**緊貼面部**，把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，拉開口罩並確認口罩完全覆蓋口、鼻和下巴；
4. 配戴口罩後，**避免觸摸口罩**。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手；



正確配戴口罩

丟棄口罩

在戴上口罩後，如果出現以下任何一種情況，表示配戴錯誤：

1. 眼鏡起霧＝口罩漏氣
2. 摺紋向上＝戴反口罩
3. 卸除口罩時觸碰口罩表面＝直接接觸病毒
4. 向口罩噴酒精或高溫蒸煮＝口罩失效



1



2

必需妥善棄置口罩：

- 將口罩棄置於有蓋垃圾桶內，如附近沒有有蓋垃圾桶，可將口罩暫放於信封內，容後處理。
- 隨便棄置口罩於街頭、郊野，不但欠缺公德，更會污染環境並令病菌散播。

寵物與防疫

根據世界衛生組織 (World Health Organization, 下稱世衛) 和其他報導, 雖然有狗隻對新型冠狀病毒反覆測試中呈弱陽性反應, 但目前並沒有證據證明貓或狗等寵物會將病毒傳予人類。

寵物防疫注意事項

- 在照顧或接觸寵物前後, 都要先清潔雙手
- 主人與寵物應一起減少到人多擠逼的地方, 並與其他貓狗保持安全的社交距離
- 貓狗在外排泄後, 市民亦要為牠們清理排泄物、消毒地面, 再清潔雙手
- 與「毛孩」或「主子」外出後, 可使用常用的沐浴產品為牠們徹底清潔「去污」, 避免將病毒帶回家中
- 在室內使用消毒物品後, 應保持空氣流通, 才讓寵物進入
- 避免牠們舔舐誤食地面或物品上的消毒清潔劑殘餘物



第二章

自製 防疫用品

消毒酒精搓手液

自製方法及盛載器皿須知

手部消毒在「抗疫戰」中的地位舉足輕重，經常「洗手、洗手、洗手」是基本模式，在沒辦法洗手的情況下，就要出動酒精搓手液清潔雙手了。

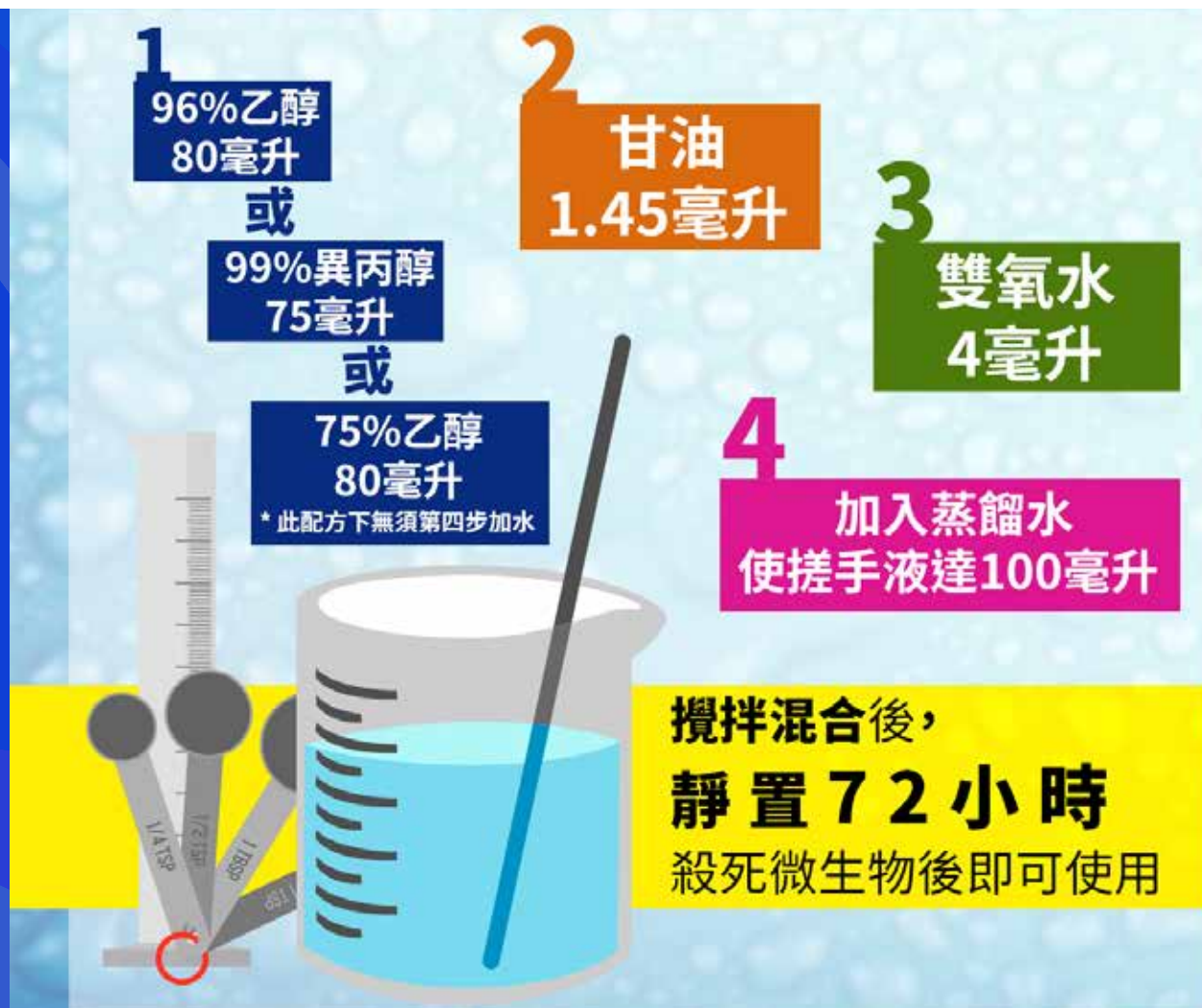
以下的自製搓手液配方，出自香港大學藥理及藥劑學系，按照世衛的標準製作。配方所用的原料，均可以在一般藥房購買得到。自製搓手液的工具可以採用循環再用的器具，例如湯匙作量度。這樣便可一次多做一點份量，再以潔淨的可再用容器與他人分享，齊齊抗疫之餘，也減少製造垃圾！

自製消毒酒精搓手液配方 (份量：100毫升)

材料：乙醇 (Ethanol, 96%/75%) 80毫升；或用異丙醇 (Isopropyl Alcohol, 99 %) 75毫升代替
雙氧水 (Hydrogen Peroxide, 3%) 4毫升
甘油 (Glycerol) 1.45毫升
經過濾處理的凍滾水 (或經煲滾放涼的蒸餾水) 適量

工具：針筒或湯匙 (用於量度份量)
攪拌棒

量杯 (用於量度份量及作攪拌容器)
乾淨容器



消毒酒精搓手液

自製方法及盛載器皿須知

注意事項:

- 1.乙醇要用96%，也可用異丙醇(Isopropyl Alcohol, 99 %)代替，份量則減少至75毫升。
- 2.用一般75%濃度的酒精(乙醇/異丙醇)亦可，但做法變成直接加入甘油及雙氧水，無須加水。
- 3.雙氧水不要以金屬器具量度。
- 4.靜置72小時的目的，是確保容器內的微生物被消毒液殺死。
- 5.不要用大瓶裝，單瓶酒精在500毫升以下的瓶中儲存。
- 6.放在家裡涼爽乾燥的位置，避開明火和陽光直照。
- 7.寫好標籤，標明成份和日期，放置於小朋友不易拿取的地方。

盛載器皿須知：

- 首選玻璃瓶，因為玻璃不會和酒精產生化學反應
- 膠水樽(通常以PET製成)，不適合長期盛裝酒精製品
- 如果家裡只有膠樽，應盡量使用常見於清潔產品樽的2號膠(HDPE)，和常見於豆漿樽的5號膠(PP)
- 不要使用含PVC的膠樽
- 酒精易揮發且易燃，需要儲存在可以擰緊瓶蓋的容器中



手工皂液防疫原理及製作方法

自疫情開始後，酒精消毒搓手液一支難求。但原來除了搓手液，不少人會自製手工皂，然後加水洗手，即可有效洗走細菌及病毒，既環保，又可以節省酒精搓手液。

大部分病毒有一層由蛋白質構成的保護膜，保護膜內有遺傳物質 (DNA/RNA)，一旦進入人體，我們就有可能受到感染。因此酒精消毒搓手液，旨在破壞病毒保護膜，而用皂液洗手，則可以更有效地沖走病毒和細菌，防止它們進入人體。

自製手工皂液材料

材料：400ml 水

50 ml 天然皂液 (一般手工皂店有售) 或 自製液體皂團*100克

100ml 果皮酵素 (果皮酵素有修復皮膚功效)

16-20ml 天然純精油 (根據喜好，自選精油。

例如抗菌首選：茶樹油、尤加利；

舒緩情緒首選：檸檬、甜橙、薰衣草等)

做法：1.將所有材料在容器中混合

2.攪拌至完全分解

3.倒入樽備用。如想有起泡效果，可倒入泡沫樽。

只要我們勤用番梘洗手 -- 先沖潔雙手，然後用番梘掙手時間最少要有30秒，掙勻手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖和手腕等，便能有效洗走病毒和細菌，過程無須長開水喉，避免浪費食水。



擦粒神器

以循環再用物料製作的「擦粒神器—抗疫金手指」，衛生又環保！

如何使用：

遇到不想接觸的物件表面時，拿出「抗疫金手指」篤一篤，篤完蓋上蓋子，就可以隔絕病毒，的的殷殷袋在衣袋隨時備用，相當方便。

創意點子來源：Facebook專頁「垃圾手作 - Garbage Handmade - HK」

材料：

- 用完的唇膏桶
- 水松木塞

工具：

- 刨或小刀

做法：

- 1) 將唇膏桶內的殘留唇膏清理乾淨。
- 2) 將水松木塞刨幼，至唇膏內籠的粗度。
- 3) 將水松木塞塞入唇膏桶內。
- 4) 測試旋轉，如果水松木塞的粗度合適，此時可以透過扭動唇膏底部，順利將水松木塞推出。
- 5) 蓋上唇膏蓋，就可以隨身攜帶出門使用。



注意：

使用時避免觸碰「手指尖」，即水松木塞接觸物件表面的位置。

第三章

起居 飲食篇

健康素食

食譜推介

長待在家中的你不妨藉此試行多菜少肉，既可減低肉類對心血管的負面影響，亦能減緩氣候危機。聯合國政府間氣候變化專門委員會（IPCC）報告指出，農業和畜牧業佔溫室氣體排放量的四分之一，而動物產品佔食物生產過程中二氧化碳排放總量的58%。其實，每日只要食用180克的肉、魚、蛋及代替品類食物，即可減少近逾半碳排放。每日預備的餐單，多準備蔬菜、水果、五穀、豆類、堅果等，減少肉、奶、蛋的比例，就可培養「少／無肉」的飲食習慣。若你對素食煮意有興趣，不妨一起按以下的餐單取經！

焗豆烤多士(3人份量):

材料： 6片烘烤白麵包(可使用長法包)
350克煮熟白腰豆(即white beans, 可使用罐裝)
2湯匙茄膏/茄醬(番茄糊/番茄醬)
少許番茜(即parsley, 又名香芹)
1個洋蔥
1瓣大蒜
2茶匙紅椒粉
300毫升茄汁
30毫升龍舌蘭糖漿
少許鹽、胡椒
少許椰子油(煎炸用)



健康素食

食譜推介

焗豆烤多士(3人份量):

做法: 洋蔥及蒜切粒，加少許椰子油以中火快炒，再放進2湯匙茄膏(番茄糊)及2茶匙紅椒粉拌勻。加入豆與茄汁煮至滾開，最後以番茜、龍舌蘭糖漿及胡椒調味。

一頓健康而滿足的早餐，就此完成！下次你更可在朋友面前大顯身手，共享美味brunch！不過要緊記，食幾多煮幾多，因為香港每日平均棄置近3600公噸廚餘，人均棄置量較鄰近城市如東京、首爾及台北多。另外，大家亦可考慮選購本地

食材，由於入口食材需要經長途運輸，或是經過冷藏而產生不少碳排放，加上自新型冠狀病毒疫情開始後，不少人四出購買糧食，有入口菜的價格亦上漲至20元一斤。如果有需要外出買菜，可考慮搜尋鄰近賣本地菜的市場，例如馬寶寶社區農場，田嘢等。



潤肺止咳湯水

食譜推介

近日雖然因應新型冠狀病毒疫情而留在家中，除了可嘗試多菜少肉的飲食習慣外，原來湯水亦能為大家補補身。大家不妨試用簡單素湯材料，製作兩款「零失敗」滋潤湯水。

第一款：具潤肺止咳功效的木瓜雙耳湯

木瓜味道甘甜，而且有祛暑解渴、潤肺止咳等作用，所以木瓜湯絕對適合秋冬飲用。

4人湯水份量，所需材料包括：

半個木瓜	1個雪耳	100克鮮木耳	100克栗子
30克蓮子	20克生熟薏米	2公升水	適量鹽

- 做法：**
- 將雪耳用水浸軟備用，木瓜去皮去籽，切塊備用，其他材料清洗乾淨。
 - 大火煲滾水，放入蓮子及生熟薏米，煲四分鐘。
 - 放入木瓜、雪耳、鮮木耳及栗子。
 - 轉為慢火煲1小時，加適量鹽即可飲用。



溫和滋潤湯水 食譜推介

第二款：具溫和滋潤功效的山藥木耳雪蓮湯

山藥木耳雪蓮湯性質溫和，而且帶有微甜，很適合拿來滋潤脾胃，飯後喝一碗最滋補。

4人湯水份量，所需材料包括：

1.5-2斤山藥

適量的木耳

適量的紅棗

適量的紅蘿蔔粒

適量的熟雪蓮子

適量的香菇

適量的枸杞

- 做法：**
- 將經過冷凍的木耳放入鍋內，加進適量的水、紅棗及枸杞。
 - 山藥切成適合大小，放入湯鍋。
 - 大火將山藥煮軟，再加進雪蓮子、冷凍紅蘿蔔粒慢火煲煮。
 - 將木耳蒸軟，加入湯鍋，香菇切塊加入，再慢火煲煮30分鐘便可。



第四章

防疫運動

輕鬆拉筋操

面對新型冠狀病毒疫情，除了外在消毒工作之外，增強自身抵抗力亦十分重要。我們可以做適量的運動，由外到內全身detox，又能為減碳出一分力，一舉兩得。

積極運動增強免疫力

簡單伸展操：

在家工作或休息，坐得多，睡得多，容易造成肩頸膊痛，有調查發現，近八成受訪者曾出現肩頸不適或痛楚；超過七成受訪者出現腰背及膝關節不適或痛楚。不妨每日抽5至10分鐘，利用阻力帶拉筋伸展。浸會大學體育及運動學系副教授雷雄德接受媒體訪問時指，只需感到肌肉有拉鬆感覺即可，不用拉至肌肉感到痛楚。

肩膊肌肉：

雙手捉住阻力帶，伸直手臂並向上提起，然後慢慢向後伸展，停在比肩膊稍後位置，維持約15至30秒。

腰側及背闊肌：

雙手捉住阻力帶，伸直手臂並向上提起至與肩膊平排，隨後側向其中一方，一隻手下移至腰間，另一隻手貼向頭部，完成後換邊。



周末好去處 及七大須知

連續多日因留在家中工作或遙距上學而不出門，周末期間都想外出「抖啖氣」，到底應該到哪放鬆消遣？

科學期刊《自然》指出，每星期行山兩小時，有助身心健康。為避開人潮，市民在近月的周末紛紛前往郊野公園或郊遊徑，呼吸一口新鮮空氣，同時讓大自然洗滌心靈。推動低碳本地遊的社企創辦人鍾芯豫 (Natalie)，就為大家推薦本地值得到訪的景點。

歷史之選：山頂公園

凌霄閣再上斜15分鐘，還有山頂公園，有英式涼亭及大片庭園，環境清幽。該處在殖民時期為港督的避暑型墅，目前還有一個守衛室建築，讓大家重溫歷史。



行山之選：燕岩

燕岩位於大帽山東北山麓，元墩下與四方山之間的一個荒廢村落，有全香港最長的天然竹林步道。沿途景色多變，先是竹林，愈往上走，林木愈來愈茂密，走至大帽山，更會看到亂石陣，偶爾還有牛隻出沒。從山頂往下看，便是荃灣及九龍的壯闊景色。不過此路線部分路段陡峭，適合進階的行山人士。



周末好去處 及七大須知

生態之選：塋原濕地

這片重要的濕地，有很多雀鳥及蜻蜓品種棲息，以及本地農業，是本地生態重要的一部分。



大自然能讓你心曠神怡，卻無法消化你帶來的垃圾。所以大家郊遊時，務必跟隨**山野不留痕 (Leave No Trace)** 守則，尊重自然，減低人類對自然環境造成的影響和破壞。

1. 事前規劃準備；
2. 在能忍耐人類踩踏的山路行走和紮營；
3. 自己垃圾自己帶走；
4. 保持原有風貌，不移動和帶走任何屬於自然的物品；
5. 減少生火，例如只在政府指定的燒烤場或營地生火；
6. 尊重野生動植物，勿打擾其作息；
7. 尊重其他山友等。

自己垃圾自己帶走，才能讓其他市民也一起享受這個「抗疫後花園」。

參考資料

1. 正確配戴口罩及丟棄口罩：

中山醫學大學生物醫學科學系. 外科手術口罩消毒後之過濾效率遞減前驅實驗 Retrieved February 11, 2020, from <https://www.facebook.com/CSMIBMS/photos/pcb.1078986522441124/1083298892009887/?type=3&theater>

2. 寵物與防疫：

World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

PETMD. Ethanol Poisoning in Dogs. Retrieved February 11, 2020, from https://www.petmd.com/dog/conditions/neurological/c_dg_ethanol_toxicosis

RTHK. 何栢良：病毒可透過人傳播 其他哺乳動物亦有機會感染. Retrieved March 5, 2020, from <https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1512583-20200305.htm>

HKSAR Press Release. 狗隻低程度感染2019冠狀病毒病. Retrieved March 5, 2020, from <https://www.info.gov.hk/gia/general/202003/04/P2020030400656.htm?fontSize=1>

3. 消毒酒精搓手液自製方法及盛載器皿須知：

Centers for Disease Control and Prevention. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities. Retrieved February 18, 2020, from <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html>

Compliance Naturally. Why 70% Ethanol is the most effective disinfectant for any food or pharma facility. Retrieved February 18, 2020, from <https://www.compliancenaturally.com/blog-page/2018/4/15/why-70-ethanol-is-the-most-effective-disinfectant-for-any-food-or-pharma-facility>

World Health Organization. Guide to Local Production: WHO-recommended Handrub Formulations. https://www.who.int/gpsc/5may/Guide_to_Local_Production.pdf

4. 手工皂液防疫原理及製作方法：

Barker, J., Stevens, D., & Bloomfield, S. F. (2001). Spread and prevention of some common viral infections in community facilities and domestic homes. *Journal of Applied Microbiology*. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2672.2001.01364.x>

Grayson, M. L., Melvani, S., Druce, J., Barr, I. G., Ballard, S. A., Johnson, P. D. R., ... Birch, C. (2009). Efficacy of Soap and Water and Alcohol - Based Hand - Rub Preparations against Live H1N1 Influenza Virus on the Hands of Human Volunteers. *Clinical Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.1086/595845>

World Health Organization. (2009). WHO guidelines on hand hygiene in health care. World Health. <https://doi.org/10.1086/600379>

綠色和平是獨立的國際環保組織，通過科學研究、政策倡議及和平行動，揭露全球環境問題並提出相應解決方案。我們從不接受任何政府、企業或政治團體的資助，只接受個人的直接捐款，以維持公正獨立。
獲豁免繳稅慈善機構編號：91/5418

綠色和平東亞分部

香港辦公室

香港九龍新蒲崗太子道東698號寶光商業中心10樓

電話：(852) 2854 8300

傳真：(852) 2745 2426

電郵：enquiry.hk@greenpeace.org

greenpeace.org.hk

www.facebook.com/greenpeacehk/

www.instagram.com/greenpeace_hk/