

如果不要流感来袭

甲型H1N1流感幸未传入本地，我们更应该提高警惕，小心+小心。

下列五种卫生/健康用品方便携带和使用，时时照顾个人卫生，体贴他人，健康生活更美好。

口罩

无论有无甲型H1N1流感病毒，只要身体不适，都应该在公共空间戴上口罩，避免因咳嗽或打喷嚏而把病毒传给他人。

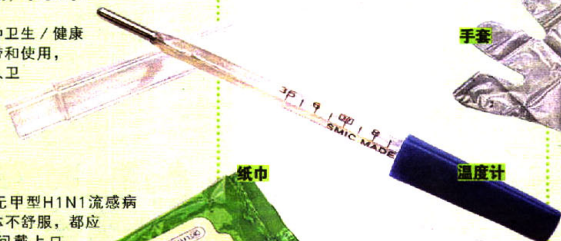
印象中，在港台和日本的公共空间，大家只要身体不适都自动戴上纸制或布口罩，尤其是公车上经常看到乘客戴上口罩。可惜这个良好习惯在本地非常少见，即使在非常时期，许多公众在咳嗽或打喷嚏时，连口鼻都没掩盖，更别说戴口罩了。

*无论哪种口罩都不宜重用，使用8小时后或湿化后都应丢弃。

洁手液

各地卫生官员都提醒：勤洗手是预防流感的不二法门。尤其是回家后，处理食物和用餐前，咳嗽或打喷嚏后，都应加强洗手，用肥皂和水清洗手心、手背、指缝、手指和手腕。

身处户外，没有清水和肥皂？随身携带干洁手液，用清水冲洗亦能洗净双手。



手套

温度计

纸巾

温度计

即使没有强制测量体温，还是应该时时留意身体状况，体温超过38度宜求医，让自己也让身边人安心。



口罩

手套

工作时需要和多人共用器材？必须接触疑有感冒症状者触摸的物品？随身携带手套，必要时戴上，用后即去，可减少接触病毒的可能性。

脱下手套后不妨彻底洗手，同时避免触摸眼睛、口和鼻。

纸巾

干纸巾和湿纸巾用途广，随身携带至少一包湿纸巾和干纸巾，即使公厕或用餐地方没有提供纸巾，亦能照顾个人卫生。尤其是现在多处口罩卖到断货，咳嗽或打喷嚏时宜用纸巾掩住口鼻，然后把纸巾装入塑料袋丢弃。

放大镜
手要怎么洗？

洗手马虎不得，勿勿冲洗效果有限，洗手一定要认真、小心。

根据卫生部网站，保健促进局提供的洗手步骤如下：

- 用温水冲湿双手，涂抹肥皂，搓揉至产生泡沫。
- 掌心、指缝、手背、拇指、指甲和手腕，每个部位揉搓至少15秒。
- 冲洗干净，用纸巾彻底抹干。