

全民自救



☆ 詳解防疫口罩標準規格

☆ 缺口罩應急4法

☆ 簡易D.I.Y酒精搓手液

☆ 必學家居衛生預防措施

☆ 6款抗炎食療推介

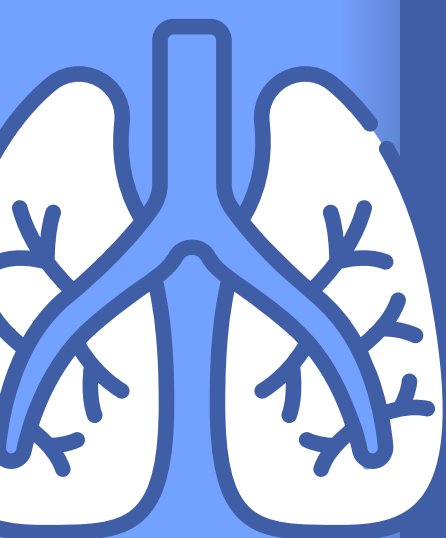
全民自救



點 擊 打 開



肺炎
疫情



口罩
防疫

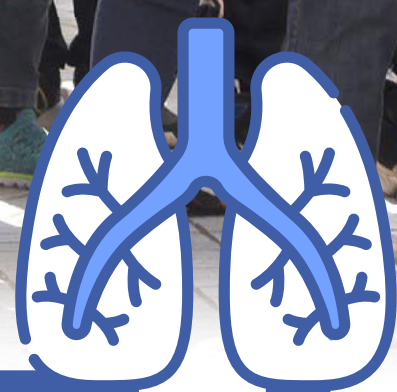
搓手
液消毒



家居
防疫

抗炎
食譜





肺炎

疫

情

武漢新型冠狀病毒肺炎 (WARS)

由中國大陸擴散至全球多地。

鄰近地區疫情吃緊，嘆港府抗疫無能，

放任病毒流竄，

也無法令防護物資供應穩定。

這場硬仗只能靠市民自助自救。



感染及傳染病專科醫生
林緯遜



肺炎解碼



* 病徵

肺炎較多「隱形病人」或症狀輕微的個案，故有一定傳播風險。

* 基本繁殖率為 2

每一名病人平均將病毒傳播予 2 個緊密接觸者。

* 傳播率 < 1 人傳 3.9 人

一人平均可以傳 2.2 人，甚至可以傳 3.9 人，**平均相隔 7.5 日傳播**。

* Doubling Time < 一星期

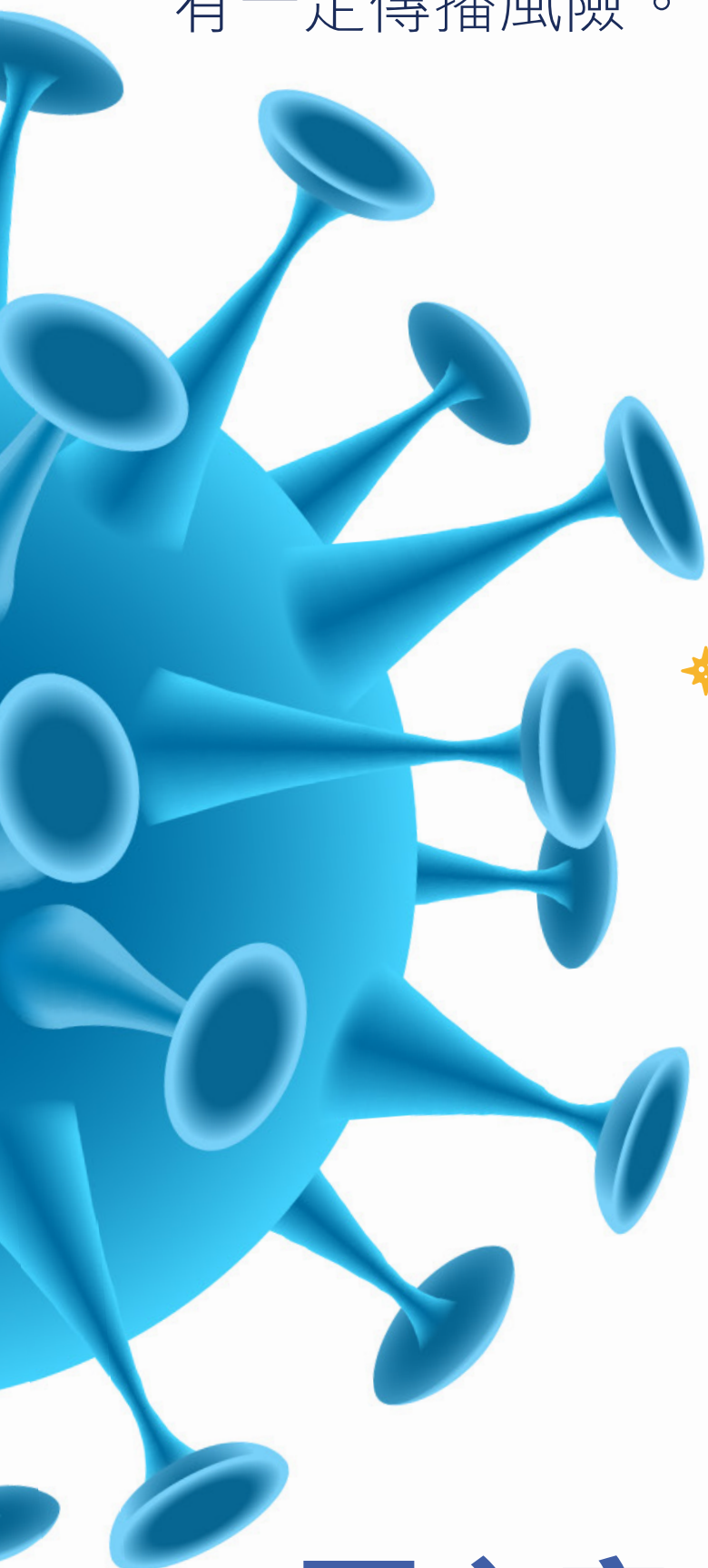
即要多久才令感染個案倍增，梁卓偉稱今次肺炎大約需時一星期。

* 潛伏期 < 長達 18 日

平均 5.2 日，也可以長達 12.5 日及 18 日。

* 死亡率 < 14%

武漢肺炎的死亡率為 14%，當年沙士的死亡率為 17%。





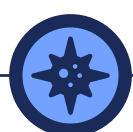
香港藥劑師工會主席
張尹思



感冒、流感、WARS 症狀對比

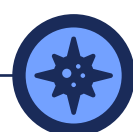


感冒



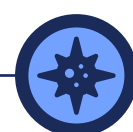
鼻病毒、
冠狀病毒等

季節性流感



流感病毒

武漢肺炎



新型冠狀病毒

致病源

傳染途徑

潛伏期

症狀

- 近距離飛沫傳播
- 接觸傳染

1-3 天

- ✓ 咳嗽
- ✓ 流鼻水
- ✓ 鼻塞
- ✓ 喉嚨痛
- ✗ 呼吸急促 / 困難
- ✗ X 光肺片花
- ✗ 起黃綠膿痰

- 近距離飛沫傳播
- 接觸傳染

1-4 天

- ✓ 高燒
- ✓ 咳嗽
- ✓ 流鼻水、打噴嚏
- ✓ 肚瀉
- ✓ 嘔吐
- ✓ 肌肉疼痛
- ✗ 呼吸急促 / 困難
- ✗ X 光肺片花
- ✗ 起黃綠膿痰

- 近距離飛沫傳播
- 接觸傳染
- 動物接觸傳染
- 糞便

平均 5.2 日
也可長達 18 日

- ✓ 發燒 > 38°C
- ✓ 咳嗽
- ✓ 起黃綠膿痰
- ✓ 呼吸急促
- ✓ 四肢無力
- ✓ X 光肺片花
- ✓ 腹瀉
- ✓ 嘔嘔
- ✗ 頭痛

* 症狀輕微的患者
亦具傳染力



口罩 Dos and don'ts

缺口罩應急 4 法

解讀口罩包裝字

認清各地口罩標準

N95 大拆解

戴口罩正確方法

如何暫存口罩

正確丟棄口罩



罩

防

疫





口罩 dos and don'ts



勿觸摸整個口罩

口罩表面有很多細菌病毒，脫下時，盡量只觸摸口罩的橡筋或繩子。

戴 4 小時就要更換

市面上有些即棄式口罩標榜長效 72 小時，香港藥劑師工會主席張尹思指口罩戴上後功能便開始下降，一般 4 小時後便要丟棄。

戴過期口罩

口罩功能會隨着時間，儲存環境的濕度、溫差變化而降低。一般有效期為 4 至 5 年。

用紫外線消毒口罩

紫外線可將 PP 照碎成微塑膠粒，如照燈後再戴上口罩，變相直接吸入微塑膠粒。

口罩底面噴消毒酒精

病毒（體積約 0.1 微米）和飛沫（體積約 5-10 微米）混合後體積變大，一般外科口罩可阻隔 3 微米以上飛沫，所以能抵擋病毒。如噴上酒精，有機會只蒸發飛沫中的水份，剩下體積十分細小的病毒令我們直接吸入。



化學博士
K Kwong



缺口罩應急4法

有片睇

01 | 口罩內加一片紙巾

防止口罩因太濕而阻隔功能降低。



02 | 太陽帽擋住先



03 | 口罩外加圍巾

圍巾可阻隔外來灰塵，保持口罩外層乾淨，而圍巾要每天清潔。



04 | 用活性炭口罩、防花粉海綿口罩

雖然防病毒功能不大，但至少可防飛沫，亦好過甚麼都不戴。





甚麼是 BFE • PFE • VFE?



一般合格的口罩在包裝上會標示做過下列三種測試：

BFE 細菌過濾率

BFE (Bacterial Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾細菌平均約 3 微米的粒子，數值越高則過濾效果越高。美國標準 BFE 至少要達到 95% 才可用作外科口罩， $BFE \geq 95\%$ 代表能有效過濾細菌。

PFE 粒子過濾率

PFE (Particle Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾粒徑平均約 0.1 微米的粒子。數值越高表示效能越好。

VFE 病毒過濾率

VFE (Virus Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾粒徑 0.1-5 微米的粒子，數值越高代表過濾病毒能力越好。



	<u>BFE</u>	<u>PFE</u>	<u>VFE</u>
阻擋對象	3 微米粒子 如：飛沫、 阻擋花粉	0.1 微米粒子如： 阻擋流感、沙 士等病毒	0.1-5 微米粒子如經飛 沫傳播：阻擋流感、沙 士等病毒（更佳防護）



美國口罩 標準認證



選購有 ASTM (American Society for Testing and Materials) 美國材料與試驗協會認證最安全，ASTM 將醫療用外科口罩的防護分為 Level 1 至 3 個等級，除了 VFE、BFE、PFE 外，也會對（對合成血液的液體阻力、壓力差及阻燃程度）共 5 項進行檢驗。

Delta P (壓力差)：測試配戴口罩後的可呼吸程度。

Delta P=5.0 或 < 5.0 → **標準值**

Delta P=4.0 → **可接受**

Delta P < 4.0 → **太透氣**



ASTM F2100 測試中，Level 1 等級口罩的防護能力最低、Level 3 則為最高。檢驗標準如下：

	<u>BFE</u>	<u>PFE</u>	<u>液體阻力 (mmHg)</u>	<u>壓力差</u>	<u>阻燃程度</u>
Level 1	≥95%	≥95%	80	<4.0	Class 1
Level 2	≥98%	≥98%	120	<5.0	Class 1
Level 3	≥98%	≥98%	160	<5.0	Class 1

韓國口罩 標準認證



韓國的口罩（마스크）類型多數以「KF」開頭，即是「Korean Filter」，之後的數字代表該款口罩的濾網密度及阻擋微粒能力。「**KF80**」代表能夠阻擋 80% 0.6 微米的微粒，只能用作防花粉，沙塵及空氣的作用，未足以阻擋具傳染性的病菌。

「**KF94**」以上級別的口罩有效阻擋約 94% 或以上，約 0.4 微米的微細粒子，適合用作阻擋病菌傳播。



日本口罩 標準認證



「マスク」就是口罩的意思。一般在日本藥妝店出售的防菌級別醫療用口罩，標準跟美國相若。包裝上會標示三個標準：BFE、VFE、PFE，購買時可以認清楚名稱相關日文標示。



サージカルマスク = 外科手術口罩
ウイルス対策マスク = 病毒對策口罩

標示「**PM2.5**」的口罩意思是能有效阻擋空氣中的直徑為 2.5 微米或以上的懸浮粒子。空氣中的懸浮粒子，體積細小，很容易進入人體內造成疾病，亦是被公認為加重呼吸道疾病的元兇。現在世界各國多以 PM2.5 的濃度當作空氣污染的指標。



包裝常見 用語翻譯



ウイルス飛沫
(ウイルスひまつ)

病毒飛沫

ハウスダスト
(はうすだすと)

塵蟎

風邪 (かぜ)



感冒



___%
カットフィルター

過濾細菌、顆粒、
病毒的百分比

子供用サイズ

兒童用 (9-11cm)

小さめサイズ

小尺寸
(10.5-12.5cm)

ふつうサイズ

普通尺寸
(12-14.5cm)

大きめサイズ

大尺寸 (>14cm)

やわらかスト
レッチ耳かけ



掛耳式柔軟舒適

台灣口罩標準認證



台灣衛生署食品藥物管理局按口罩性能分醫療級的 **CNS14774** 及防霾防塵級的



CNS15980 和 **CNS14755**，而醫療級口罩又分成一般醫用口罩、外科手術口罩、外科手術 D2 防塵口罩三種，與歐美的準則相近。



美國的 PFE，台灣則用次微米粒子防護效率（sub-micron particulate filtration efficiency），測試口罩對細於一微米粒子的過濾效能。分別如下：

	BFE	次微粒子 防護效率	液體阻力 (mmHg)	壓力差	阻燃程度
一般醫用 口罩	≥95%	≥95%	80	<4.0	Class 1
外科手術 口罩	≥98%	≥98%	120	<5.0	Class 1

詳解 N95 口罩



「N95」即有效過濾空氣中 95% 直徑 0.3 微米的微粒，有效預防透過空氣傳播的病毒。N95 口罩有多款型號，以常見的品牌 3M 為例主要分為醫療用途和工業用途。

1 字頭醫療用口罩

型號「1860/1860S」及「1870」經 NIOSH（美國國家職業安全衛生研究所）認證，亦是 FDA（美國食品藥品管理局）認可的外科手術口罩，有效阻隔飛沫及病毒的。

FDA
認可



8 字頭工業用口罩

型號「8210/8110」及「9210」屬於工業用口罩，用於阻隔塵埃，雖然有 NIOSH 認證，但沒有 FDA 認可，無證據可阻隔飛沫。

無證據
可阻隔
飛沫



不宜長期佩戴

N95 密封型設計，使用者會吸回自己呼出的二氧化碳，使用約 1 小時後，便有可能因腦血管擴張而頭痛。



有片睇



戴口罩**正確方法**



01



佩戴外科口罩前，應**先洗手**。

02



分辨外科口罩的前後，一般**有顏色或摺紋向下**的一面向外，有金屬條的一邊向上。

03



如選用掛耳式外科口，把橡筋繞在耳朵上，使口罩**緊貼面部**。

04



拉開外科口罩，使口罩**完全覆蓋口、鼻和下巴**。

05



把外科口罩的**金屬條沿鼻樑兩側按緊**。

06



佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，**在觸摸前、後都要徹底洗手**。

感染及傳染病科專科醫生
曾祈殷



正確暫存口罩

有片睇



放入乾淨、全新的信封

雙手必需消毒，放入時避免接觸口罩向外的一面，信封必需用完即棄。

用 A4 紙或紙巾包裹口罩

在桌面鋪一張紙巾，把阻隔細菌的一面朝下，輕輕拉平，再在上面鋪一張乾淨紙巾，用膳後盡快戴上。



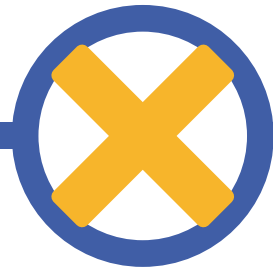
放入保鮮袋或保鮮盒

保鮮盒需徹底消毒乾淨，保鮮袋必需用完即棄。切忌移動或搖晃保鮮袋或保鮮盒。



把口罩摺疊保存

難保阻擋細菌的一面不會接觸到乾淨的一面。



一天更換兩個口罩是最佳方案。若果是帶病人士更應頻繁更換。此乃口罩短缺之際的應急方法。



廢棄口罩 正確丟棄



有片睇



01



洗手後，把口罩的橡筋從雙耳除下。

02



盡量避免觸摸口罩向外部份，將口罩往外摺。

03



放進密實袋內封好。

04



將卸除的口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔清潔雙手。



脫下口罩期間應盡量避免觸摸口罩向外部份，因這部份可能已沾染病菌。



i!



消

毒

搓

手

液



搓手液成份知多啲

推薦 4 款市面常見搓手液

正確使用搓手液

全城缺搓手液點算好

搓手液 D.I.Y.





消毒搓手液成份

有片睇

原理：透過破壞病毒外殼及細菌細胞膜，達至殺菌功效。

酒精濃度：一般建議為60-80%，已經足夠殺菌。醫生建議不是酒精濃度越高，殺菌能效就越好，皮膚及性病科專科醫生林旭強表示酒精濃度太高反而會削弱殺菌能力。



● 酒精濃度：60%-80%

● 甘油 (glycerol / glycerin / glycerine)：是潤手成份，令皮膚保持油潤。

● 香料 (fragrance / parfum)：成份越多越容易致敏。

認住致敏成份：

- 羥基苯甲酸甲酯 (methylparaben)
- 甲基異噻唑啉酮 (methylisothiazolinone)
- 乙酯 (ethyl-) ● 丙酯 (propyl-)
- 異丁酯 (isobutyl-)
- 甲基氯異噻唑啉酮 (methylchloroisothiazolinone)
- 苯氧乙醇 (phenoxyethanol)

4款酒精含量合格 搓手液推薦



美國疾病控制與預防中心（Centers for Disease Control and Prevention）建議使用酒精濃度 60 至 95% 的搓手液清潔，以確保有效殺菌，預防疾病及防止感染擴散。消委會早前就市面上 15 款酒精搓手液樣本步進行測試，其中 4 款搓手液標示的濃度範圍介乎 60 至 70%。

\$14
75ml



Kam's
酒精搓手液

\$17.9
60ml



萬寧蘆薈
抗菌搓手液

\$65
600ml



理的酒精
洗手啫喱

\$14.9
20ml



威露士
免洗搓手液





小心偽殺菌

Purell 在網站中聲稱搓手液能有效殺滅包膜病毒（enveloped viruses），例如：伊波拉（Ebola）及流感，FDA 就此向 Purell 發出警告信，指沒有任何一款 Purell 產品，曾經做過對抗伊波拉和流感病毒的測試。部份 Purell 產品只得到 GRAS 安全認證，並不代表可以預防這些疾病。





正確使用 搓手液



有片睇

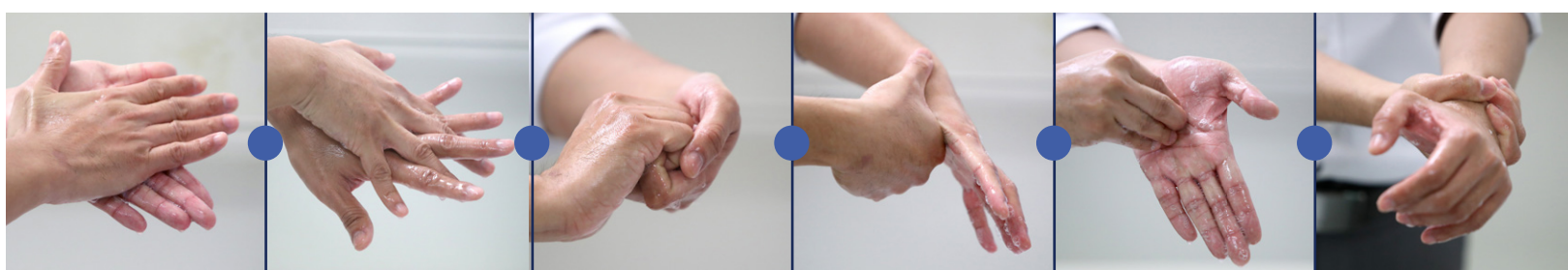


要達致最佳的殺菌效果，便要跟足以下步驟。

01



擠出足夠的酒精搓手液均勻地搓在：



手掌

手背指隙

指背

拇指

指尖

手腕

02



搓手最少 20 秒，直至雙手乾透，這樣才可達到最佳的殺菌效果。



全城缺搓手液 點算好？



皮膚及性病科專科醫生
林旭強

可選用標明有抗菌（anti bacterial）功能的產品，或標明含殺菌功能的潔手液。



感染及傳染病科專科醫生
曾祈殷

用的消毒火酒酒精含量達 60% 至 80% 都可用作消毒用途。以藥水瓶盛載少許帶出街，需要時倒在綿花上，均勻地抹在手指、手掌等手部位置清潔。但消毒火酒的酒精會影響皮膚水份，易令皮膚乾燥，皮膚敏感人士慎用。



洗手比搓手液更有效

美國衛生防護中心指出，用清水和肥皂洗手最有效。因為皂液可以帶走手上油脂及污垢，比搓手液更有效！

化學博士
K Kwong



自製消毒搓手液

有片睇



材料

100ml 酒精、5ml 甘油

步驟

01



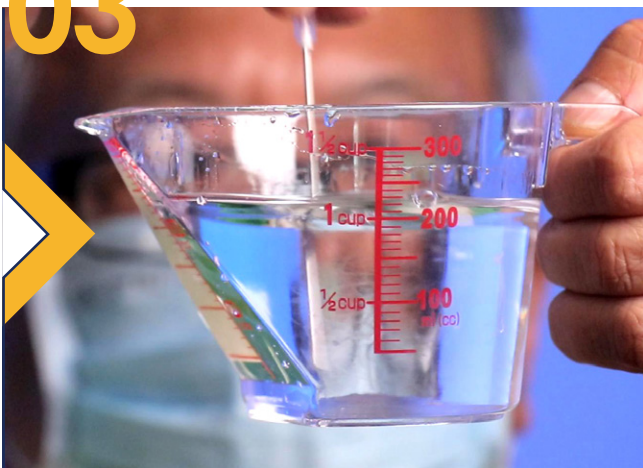
把5毫升甘油加入量杯

02



把100毫升酒精加入量杯

03



將甘油與酒精混合，並完全拌勻。

04



拌勻後裝到分裝瓶即成

香港市民為了對抗肺炎，全城狂搶口罩、濕紙巾和搓手液。化學博士 K Kwong 解釋酒精可破壞細菌或病毒外殼及毀滅其遺傳物質，一般細菌或病毒當接觸到含 60% 至 90% 濃度酒精 30 秒便會被消滅。而甘油則用作護膚之用，能令雙手接觸酒精後保持濕潤，避免「爆拆」。



盤點家居防疫漏洞

廁所除菌法

手提電話消毒妙法



家

居

防

疫





家庭醫生
鄭志文



盤點家居防疫漏洞



家庭醫生鄭志文表示，市民會戴口罩防止病毒經空氣及飛沫傳播，卻常忽略物件亦可傳播病毒。他呼籲市民注重家居清潔，切勿忽視細節。



回家後
即時替換衣物



入屋前先脫鞋



定時向門口地氈、
門鐘噴消毒藥水



應盡量
打開門窗



用公筷公羹



停止使用
飲水機



收埋洗手間
抹布



定時向
U型渠倒水



沖廁時
蓋上馬桶蓋



資深家務助理
文露



廁所去菌 抗疫大法



資深家務助理文露建議用 1:99 漂白水清潔家居，需從內到外，即由**睡房**→**廚房**→**客廳**→**洗手間**，確保最後才清潔全屋最骯髒的洗手間。

座廁殺菌



座廁遍佈細菌，建議每星期清潔兩次



倒入漂白水，然後蓋上廁板焗 15 分鐘

廁板消毒



沖廁時，穢物可能彈上廁板



使用漂白水混和清水，輕力由上至下抹拭廁板

清潔 隱藏位置



座廁周邊、廁板邊緣及底部等細菌隱藏位置



使用漂白水徹底清潔



感染及傳染病專科醫生
林緯遜



手提電話消毒病毒



有片睇



新型冠狀病毒相關的實驗不多，但林醫生指若果是過往的冠狀病毒，有報告指出能存活在金屬或手提電機存活超過1天。建議每天清潔手機最少1至2次。



酒精消毒濕紙巾

酒精具殺菌消毒功能，一般的消毒濕紙巾也能有效清潔手提電話。

紫外光有助殺菌

林醫生指紫外光原理上能有效殺菌，但難以判斷每款紫外光手提電話清潔裝置的效用。如紫外光未能照入一些罅隙位置，建議每隔一段時間也要進行全面清潔。



除了勤洗手外，替隨身物消毒也是很重要的。手提電話、鎖匙、電腦、鍵盤也記得要不時清潔。



抗 炎

食
譜

全港口罩和消毒用品短缺，市民裝備不足，

要抵住惡病入侵，要靠強健體魄。

惟坊間偏方謬誤多，部分缺乏根據，

盲從可能招致反效果。

有見及此，有中醫師按着不同體質，

制訂兩湯四茶保健食譜，助大家增強免疫力。





沙參玉竹雪梨湯

滋陰潤燥益肺

有片睇



此湯水有北沙參、玉竹等中藥可補肺止咳，適合秋冬季節飲用，但不適合體質虛寒或經常肚痛人士。

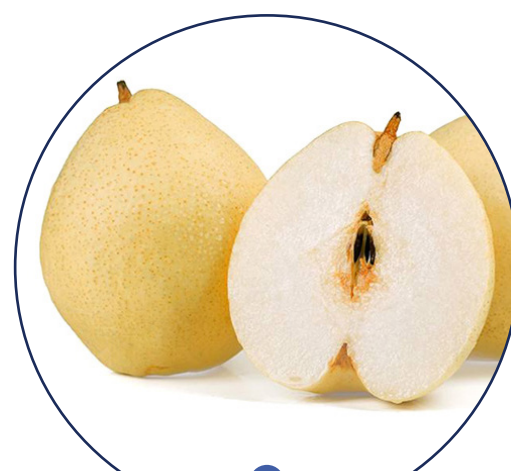
材料



北沙參 30 克



玉竹 20 克



雪梨連皮 3 個



粟米 1 條



蜜棗 2 粒



南杏 10 克、
陳皮

步驟

- 1_ 將北沙參、玉竹浸水 20 分鐘。全部材料放入滾水。
- 2_ 煲滾後轉中小火煲 1 小時，加鹽調味即可。



益氣養陰生脈湯

有助增強抵抗力



益氣養陰生脈湯材料用上參鬚、麥冬、五味子、陳皮，可補氣滋陰及增強抵抗力，但感冒患者則不適宜飲用。

材料



參鬚 30 克



麥冬 20 克



五味子 10 克



陳皮半個

步驟

- 1_ 把材料洗淨，水滾後加入所有材料。
- 2_ 水滾後轉中小火煲 1 小時，加鹽調味即可。





註冊中醫師
楊澤琪



疏風清熱 薄荷茶



燥熱型症狀有口乾、咽痛、眼赤、面部經常潮紅、間中乾咳甚至流鼻血。薄荷茶有疏風、清熱及潤燥之效，適合燥熱型人士。

材料



薄荷葉 9 克



紫蘇葉 9 克



冬桑葉 9 克



做法

將材料放入壺內，
以沸水浸泡 20 分鐘即可。



註冊中醫師
楊澤琪



健脾 藿香薷米茶



脾濕型症狀有飲食減少、易胃脹、身困頭重、便時常不成形、肢體浮腫、白帶過多。藿香薷米茶有健脾化濕及清熱利水之效，適合脾濕型人士。

材料



藿香 10 克



薷米 15 克



做法

將薷米壓碎，連同藿香用沸水沖泡 20 分鐘即可。



註冊中醫師
楊澤琪



益氣玉屏風茶



氣虛型症狀有呼吸氣短、少氣懶言、面色倦怠蒼白、常自汗甚至心悸。玉屏風茶有益氣固表、止汗之效，適合氣虛型人士。

材料



陳皮 1 片



蜜棗 2 粒



黃耆 15 克



白朮 15 克



防風 9 克

做法

將黃耆及白朮切片後，加入其他材料並沸水沖泡 20 分鐘即可。





註冊中醫師
楊澤琪



補益和胃薑棗茶



虛寒型症狀有手腳時常冰冷、口淡、少氣懶言、面色蒼白、小便清長。薑棗茶有健脾和胃、補益氣血之效，適合虛寒型人士。

材料



生薑 3 片



大棗 3 枚



做法

將生薑及大棗放入壺中，
用沸水沖泡 20 分鐘後即可飲用。

健康。蘋。果

和你
抗疫

出版

蘋果日報有限公司

地址：香港新界將軍澳將軍澳工業村駿盈街八號一樓

Apple Daily Limited

1/F., 8 Chun Ying Street, Tseung Kwan O Industrial

Estate, T.K.O., New Territories, Hong Kong

電話：+852 2990 8388

網站：<https://www.applehealth.com.hk>

查詢：appleseed@appledaily.com

廣告查詢

電話：+852 2752 3888

電郵：sales@appledaily.com

統籌：唐嘉韻

撰文：健康組

助理：盧沛翹、李煥芝、朱寶儀

攝影：蘋果日報圖片庫

設計：黃慧芬

版權所有 不得翻印