

新型冠狀病毒肺炎持續蔓延，截至昨日，本港已確診八宗新型肺炎個案。到底新型冠狀病毒是什麼？感染後有什麼症狀？市民佩戴哪種口罩才能有效保護自己？為了防範新型肺炎疫情擴散，我們必須認清以下有關新型肺炎的相關知識，做好防禦措施，齊心抗疫。

資料來源：《冠狀病毒感染肺炎防護讀本》
整理：大公報記者

預防篇

Q：如何預防新型冠狀病毒感染肺炎？

A：預防新型冠狀病毒感染肺炎，應採取以下措施：

- 避免去疫情高發區。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

Q：近期去過疫情高發區，回到居住地後要注意什麼？

A：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、肌肉酸痛、氣促等症狀，應正確佩戴一次性和醫用口罩立即就醫，就醫時應主動告知醫生自己的武漢旅行史和接觸史。

Q：怎樣選擇口罩？

A：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。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

Q：怎樣正確戴口罩？

A：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。口罩要定期更換，不可外面反轉戴，更不能兩面輪流戴。

正確洗手七字訣



內
掌心對掌心，相互揉搓。



外
掌心對手背，兩手交叉揉搓。

Q：怎樣洗手才有效？

A：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。



夾
掌心對掌心，十指交叉揉搓。



弓
十指彎曲緊扣，轉動揉搓。



大
拇指握在掌心，轉動揉搓。



立
指尖在掌心揉搓。
腕
清潔手腕。

寒冷天氣持續至初七

【大公報訊】香港天氣持續寒冷，一股東北季候風為華南沿岸帶來寒冷天氣，天文台昨朝早錄得最低氣溫10.8度，是入冬以來最低紀錄，新界部分地區再低一至兩度；今日年初五，是春節假期完結後第一個工作日，天文台預測早上氣溫約11度；新界打鼓嶺、上水或跌至8度；大埔、沙田及將軍澳等9度，寒冷天氣持續至初七「人日」。

天文台昨仍發出黃色火災危險警告，表示火災危險性頗高，市民應該小心防火，各區相對濕度維持60多至70多之間。今天天氣大致晴朗及乾燥，早上寒冷，市區最低約11度，新界再低幾度，最高約17度，吹和緩北風。

離岸風勢清勁。展望隨後一至兩日天氣乾燥，早上仍然寒冷，日夜溫差較大。

惟直至周末至下周初，預料一股偏東氣流影響廣東沿岸，氣溫在周末將回升至最低14度左右，下周初雲量增多，短暫時間有陽光，有一兩陣雨，氣溫介乎17至21度。

民政事務總署在各區開放一至八個臨時避寒中心，供有需要市民避寒。中心今日（29日）日間寒冷天氣警告仍然生效期間，繼續開放。衛生防護中心則提醒市民，寒冷天氣容易引起或加劇疾病，呼籲長者、心臟或呼吸系統疾病患者及其他長期病患者小心。

認識新肺炎

全民齊抗疫

症狀篇

Q：人感染冠狀病毒後會有什麼症狀？

A：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。約半數患者在一週後會出現呼吸困難，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，少數患者病情重，甚至死亡。

Q：懷疑自己有新型冠狀病毒感染肺炎的症狀怎麼辦？

A：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附近的醫院門診就診。如果去過疾病流行地區，應主動告訴醫生；發病後接觸過什麼人，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。

Q：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？

A：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，但電腦斷層掃描（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。

	新型冠狀病毒	SARS	流感	普通感冒
臨床症狀	四肢無力、咳嗽、呼吸急促、咳出黃綠色的膿痰、X光肺片花	咳嗽、呼吸困難、疲倦、頭痛及腹瀉等	流鼻水、打噴嚏、咳嗽、高燒、肌肉疼痛、肚瀉、嘔吐	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

常識篇

Q：什麼是冠狀病毒？

A：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七種，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。



Q：什麼是新型冠狀病毒？

A：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。

Q：新型冠狀病毒與SARS病毒、MERS病毒有什麼區別？

A：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。

Q：新型冠狀病毒是怎麼傳播？

A：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。

Q：為什麼要對密切接觸者隔離觀察14天？

A：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，所以需要對密切接觸者觀察14天。

謬誤篇

Q：戴多層口罩可以更好地預防嗎？

A：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，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阻擋飛沫傳播。

Q：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？

A：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。

員佐級協會為抗疫打氣



【大公報訊】新型冠狀病毒疫情全國持續，全城上下齊心抗疫。香港警察隊員佐級協會昨在其網頁發布支持齊心抗疫標語及信息，希望大家互相勉勵，互相打氣。標語一式兩款：一款寫上「門前有雪一起掃，齊心抗疫衛家邦」（見圖），另一款寫上「你喊武漢，我們喊加油！」

香港警察隊員佐級協會主席林志偉回覆《大公報》記者查詢時稱，這些鼓勵說話是向內地及香港受疫情影響的民眾打氣，希望大家互相勉勵，呼籲齊心抗疫。

不容醫療涉政治

透視鏡
蔡樹文

近日，一個醫管局員工組織煽動罷工。醫管局主席范鴻齡表示，醫管局不能有政治立場，絕對不能接受罷工行為，強調若有人參與罷工，將會按僱傭條例及醫管局人事守則嚴肅跟進。

香港全城抗疫，內地全國醫療體系紛紛派出願者前往抗疫第一線武漢，參與當地抗疫行動之際，香港竟有頭頂醫護光環的人聲言罷工，當抗疫逃兵。可笑嗎？

香港公立醫院由醫管局管理，醫管局的宗旨是什麼？是「時刻不忘以人為先」。服務以誠，努力不懈，不分你我，一視同仁。簡而言之，不問背景，不問政治，治病救人，乃醫護天職。

再看全球最大的醫護組織——國際紅十字會。其醫護理念全球認同。紅會的理念是什麼？就是「人道、博愛、奉獻」。以人道主義為本，保護人的生命和健康，幫助最需要幫助的人群。

香港個別醫護組織，竟然拋棄醫護專業精神和道德，將政治帶入醫療系統，策劃罷工，讓廣大堅守抗疫第一線的醫護人員蒙羞，讓香港醫護界蒙羞。與內地請缨到武漢抗疫第一線的醫護比較，煽動罷工的醫護組織，你們感到汗顏嗎？

醫護專業操守絕不容許被政治污染。否則，香港醫護界幾十年建立的良好形象和機制，將毀於一旦。