



## 預防流行性感冒

衛生署衛生防護中心近日的監測數據顯示流感病毒數字逐漸上升，顯示香港現已進入冬季流行性感冒高峰期。現呼籲各童軍採取下列預防措施，以減低感染風險：

- 維持良好的個人衛生；
- 打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻，然後應立即洗手；
- 保持雙手清潔，正確地用梘液洗手，並用乾手機或即棄抹手紙抹乾雙手，不要共用毛巾；
- 透過均衡飲食、適量運動、充足休息，避免過度緊張及避免吸煙以增強身體抵抗力；
- 避免前往人多擠迫、空氣流通欠佳的地方；
- 如有流感病徵時，應佩帶口罩及立即求醫；
- 患病時應留在家中休息，不應出席旅團集會或活動，直至徵狀消失及退燒後最少兩天為止。

進行集會或活動時，負責領袖應盡可能採取下列預防及應變措施：

- 避免安排在人煙稠密、空氣流通欠佳的地方進行集會或活動；
- 備有適當數量的口罩以便個別成員有需要時使用；
- 加強單位總部衛生設施，保持環境清潔及確保空氣流通；
- 如發現成員有呼吸道感染病徵，應立即戴上口罩，並盡快通知家長帶其子女找醫生診治。負責領袖須保存一份出席該次集會或活動的成員名單，以便日後跟進。

如希望進一步了解預防流感的健康指引，可瀏覽衛生署衛生防護中心網站（[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)），以獲取更多有關資訊。

總幹事  
葉建生

