



如何有效預防沙士

不少市民均擔心曾於去年肆虐全球的沙士會捲土重來。過去數星期在內地亦發現零星沙士個案，市民在冬季即沙士高峰期，應做足預防措施，避免感染。今期我們為大家提供一些有效地預防沙士的方法。

從社區衛生做起

香港是各種傳染病的高危地區之一，故此無論任何時刻，市民應注意個人衛生。除了要注意家居清潔外，市民更要團結一致，發揮左鄰右里互助精神，共同保持大廈及公共衛生，減少病菌散播的機會。

若患有呼吸道傳染病，必須戴上口罩，減少將傳染傷風感冒傳予他人的機會。如果市民擔心自己受感染，亦應戴上口罩，以策安全。

小孩避免到人煙稠密地方

自沙士爆發以來，學童的身體狀況最受人關注，學校紛紛停課以防止大規模感染。我們建議家長應經常替0至5歲的小孩洗手並戴上口罩，避免帶他們到人煙稠密的地方。幼稚園及託管老師亦要小心注意學童，避免他們互相觸摸及共用口罩。至於年紀較大的學童，家長及老師可教導他們預防感染的方法。家長亦應在子女上學前為他們量度體溫，如果懷疑染病，謹記切勿讓他們回校上課。

長期病患者應加倍小心

長期病患者若染上沙士便十分危險，故應加倍小心預防。首先，長者應小心治理自己患的疾病，例如定時覆診、食藥。注意均衡飲食，多吃新鮮蔬菜及水果。保持適量運動，心境開朗。如有發燒、咳嗽或傷風感冒，便應戴上口罩及立即求診。至於照顧長期病患者的人，如護老院護

理人員要加強個人衛生，必須戴上口罩及經常洗手。如果護理人員出現發燒、感冒，便應該盡量避免接觸長者。

如何正確地量度體溫

探熱器的種類很多，有紅外線探熱器、耳鼓探熱器、電子探熱針、口探、肛探和水銀探熱針。每個人的體溫都會不同，而且體溫會因穿著過多衣服、炎熱天氣或者加速的活動，例如哭泣或運動而增加。

採用耳鼓探熱的市民必須將保護膠套緊扣探熱器，然後才啟動按鈕。將耳朵向後拉直，將探熱器盡量插入耳內，直至耳道完全被遮蔽，按下「測溫按鈕」便完成。

採用電子探熱針「口探」的市民應先按開關按鈕，然後將探熱針前端置於舌下，閉唇含住探熱針，待電子蜂鳴器發生「嗶嗶」聲，讀數會顯示在液晶顯示屏上。探熱後要用棉花或衛生紙沾酒精擦拭測溫部分作消毒。

採用水銀探熱針「口探」的市民應將水銀柱搖至35度攝氏或



港大醫院職員到小學教導學生正確的洗手和探熱方法。

95度華氏以下。然後將探熱針貯水銀槽端斜置於舌下。閉唇含住探熱針，用手托住探熱針，不要咬探熱針，測量3分鐘。

沙士治療方法

沙士(Severe Acute Respiratory Syndrome)，全名為嚴重急性呼吸道綜合症，即所謂的非典型性肺炎(Atypical Pneumonia)。

沙士是由一種全新的冠狀病毒引起的高傳染性呼吸綜合症，大部分感染者表現出急性呼吸困難綜合症(Acute Respiratory Distress Syndrome)。

現時世界各國仍未有有效治療沙士的疫苗或藥物出現，因此最為重要的步驟是確認病毒的源頭及控制它的傳播。其次是要訂下嚴謹的隔離政策及預防措施。如果病人被證實患上沙士，大部分醫院都會採用一些有效抑制病毒的藥物，如利巴韋林(Ribavirin)或混合適當劑量類固醇一併使用治療。現時港大亦正研究一些新沙士藥物。

應理性面對疫潮

市民都十分擔心自己為患上這種疾病，可是有部分市民由於過分緊張，身體的免疫能力反而下降。如果大家出現失眠、發噩夢、沒有食慾、難以集中精神或精神緊張、心跳加速、氣促、手

震及不斷擔心患上沙士而難以控制這情緒的話，便有可能是過分焦慮，甚至出現抑鬱的傾向。如果市民有上述情況出現，必須要自我鬆弛。如應以理性角度去處理疫潮。由於疫症還未再次爆發，一般市民只須要做好預防措施便可，過分擔心對事情沒有幫助。如沙士再次爆發，市民應維持正常社交生活及生活習慣，以輕鬆的態度去面對。



治療沙士藥物
利巴韋林
(Ribavirin)

沙士康復者的故事

Jane在今年3月初乘搭由香港前往北京客機上感染非典型肺炎。她在北京逗留5天後開始發病，回到香港後，即往私人醫生照肺檢驗，及後證實患非典型肺炎，並在3月下旬入住瑪麗醫院。

Jane描述她在初入院期間，心情感到很徬徨及驚慌，亦不相信自己這樣年輕便染上這種疾病，因此在患病初期，情緒波動很大。後來經過療程後病情開始好轉，Jane的心情才開始平伏。

Jane感到最辛苦的時候是她留院在深切治療部期間，連說話的力氣也沒有，與丈夫說話也有困

難，難以與外界溝通。

問及Jane經歷今次非典型肺炎後對她的人生觀有甚麼影響，Jane表示最大的得著是與家人的關係比以前更密切，並與家人的關係大大改善。她說：「以往因工作忙，與家人比較少聯絡，但住院期間家人雖然不能來探望我，但卻常常致電給我慰問的情況，令我感覺到十分溫暖。」Jane在生病時也深深體會到健康才是最重要。

現在她比以往更注重健康，還會多吃些有營養的食物，亦較生病前更注重個人衛生，如勤洗手等。



港大研究沙士治療藥物。

香港大學醫學院現免費送出300隻預防SARS教育VCD予《都市日報》讀者。有興趣的讀者可將個人聯絡資料及郵寄地址，傳真至：2974-0678，名額有限，先到先得。