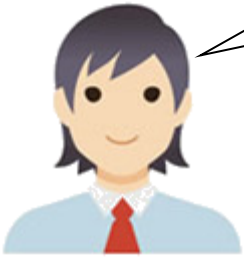
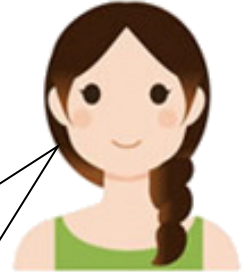


匡智元朗晨曦學校 預防肺炎病毒小貼士

你想有健康的身體嗎？我們要好好保護自己，做好衛生措施。



家長與同學齊齊學習
認識預防肺炎病毒安全小貼士。



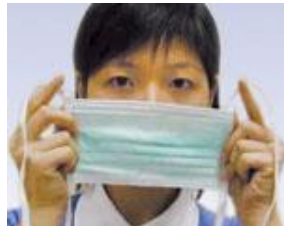
1. 出外戴口罩

要避免病毒飛沫傳染，首先要用口罩保護呼吸道，以免口鼻吸入病毒導致傳染。經常更換口罩，並避免接觸口罩表面。

正確配戴口罩的方法：



口罩有顏色的一面朝外。



將口罩戴上，金屬軟條位置要向上。



用手指向內按壓金屬軟條，使金屬條緊貼鼻樑上方。



完成時，口罩必須覆蓋鼻至下巴，並緊貼面。

2. 不摸眼口鼻

在無法確保雙手乾淨的前提下，最好不要接觸眼口鼻等黏膜部位，以免將手上病毒傳染而生病。



匡智元朗晨曦學校

預防肺炎病毒小貼士

3. 勤洗手，經常保持雙手清潔

我們的手會觸摸不同的物品，手上會沾染許多細菌病毒，可使用消毒搓手液或是酒精濕紙巾抹手，但這樣並不能殺死病毒，只能降低細菌病毒存活性。此時，保持雙手清潔，正確清洗雙手就變得很重要。

洗手程序：



開水喉，弄濕手掌和手腕。



塗上洗手液/梘液。磨擦手指、手掌、手背、指縫及手腕至少二十秒。



於流水下徹底沖淨雙手。



使用吹風機或抹手紙弄乾雙手。

4. 減少前往人多的公共場所

盡量避免出入公共場所，人多密閉的公共場所是病毒的溫床。若要進出公共場所，記得戴口罩及勤清潔雙手，減低被傳染的可能性。



5. 打噴嚏及咳嗽，用紙巾掩蓋口鼻

打噴嚏及咳嗽時，應用紙巾掩蓋口鼻，然後徹底清潔雙手。應將已染污的紙巾棄置於有蓋垃圾桶內。

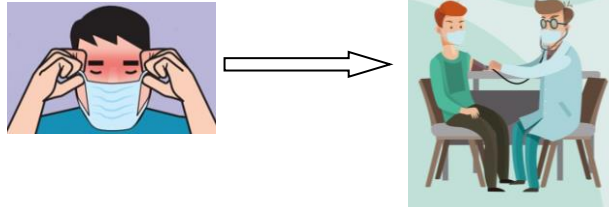


匡智元朗晨曦學校

預防肺炎病毒小貼士

6. 有病徵，戴口罩，求醫

當有發燒及呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩及盡早向醫生求診。



7. 均衡飲食，常運動，多休息

日常保持均衡飲食，恒常運動，充足休息，減低患病的風險。



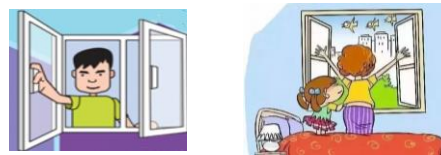
8. 沖廁先蓋上廁板

如廁後蓋上廁板才沖廁及立即清潔雙手。



9. 保持室內空氣流通

保持室內空氣流通，避免前往人多擠逼或空氣欠流通的公眾地方。



10. 注意飲食衛生，不吃生食

注意食物安全和衛生，避免進食及飲用生或未熟透的動物產品，如：魚生，食物應煮熟才食用，要避免感染病菌。



注意衛生
病菌遠離