

新聞稿 即時發佈

傳媒聯絡：

Halo PR 翁家琪 (Dorothy Yung) dorothy.yung@halo-pr.com.hk

鄧詠茵 (Michelle Tang) michelle.tang@halo-pr.com.hk

2013 年 3 月 4 日

沙士十年後 港人正確洗手不足半數 傷風感冒請假免播菌大跌25%

醫生呼籲 重拾嚴謹個人衛生習慣

流感高峰期 新型冠狀病毒隨時來襲 「戴口罩、勤洗手、漱喉」三大守則

十年前的 3 月 4 日，沙士病毒已悄悄進入香港，並出現首宗死亡個案。世紀疫症旋即在香港大爆發，頓時人人自危，港人的衛生意識亦瞬間提高，戴口罩、洗手成為每日的指定動作。十年過去，調查發現，港人的衛生意識也隨時間一同淡化，「洗手、洗手、洗手」的人不足一半；傷風感冒戴口罩外出的人，下跌十二個百分點，請病假停止播毒的更大跌二十五個百分點。有感染及傳染病專科醫生認為，情況令人憂慮。沙士十年後的今日，公共衛生仍然是防範呼吸道傳染病的第一防線，他呼籲市民要提高防範意識，在流感高峰期及新型冠狀病毒隨時殺到的威脅下，堅守「戴口罩、勤洗手、漱喉」三大守則。

六成五人指沙士後衛生防護措施有鬆懈

香港大學民意研究計劃(民研計劃)在 2013 年 2 月 4 日至 7 日，進行名為「沙士後十年 港人衛生意識」調查，成功以電話訪問了 513 名 25 歲或以上的香港市民，了解港人的衛生意識和習慣在沙士十年後的情況。結果發現，65%受訪者認為，港人的衛生防護措施較沙士期間有所鬆懈，3 成 5 受訪者認為在沙士發生後 2 年內已開始鬆懈。主要因為「現在沒有沙士，一般傷風感冒不用太緊張」(81%)、其次為「相信政府衛生防護中心把關，個人衛生不用做到沙士般嚴格」(40%)及「已忘記那些個人衛生措施」(39%)。

現時仍保持正確洗手習慣的受訪者(包括每次外出回家及進食前都有洗手、每次洗手用番皂/皂液洗手 20 秒以上)只剩不足一半(44%)，較他們憶述十年前的情況(62%)下降十八個百分點。而出現傷風感冒病徵要外出或與人接觸時會戴口罩，則下降十三個百分點，目前只餘 52%。另外，一旦出現傷風感冒病徵，會立即請病假以免傳染他人的，也下跌約兩成半，僅一成四人現時會留在家避免傳播病菌。

最大跌幅組別: 25 - 29 歲

最令人擔心的是，25 - 29 歲組別就洗手、戴口罩及請病假以免散播病菌三項重點衛生防護措施，均出現最大跌幅，分別是：

洗手 - 沙士時: 56%, 現在: 26%，下跌 30%

戴口罩 - 沙士時: 83%, 現在: 53%，下跌 30%

請病假 - 沙士時: 64%, 現在: 30%，下跌 34%

該年齡層較活躍於社交活動，很容易透過社交及於職場中被傳染或傳染其他人。

八成二人過去三個月自己或身邊人患傷風感冒

另外，調查發現，半數受訪者同意由於近年冬天均出現流感高峰期，但卻沒有甚麼特別事發生，對有關的警告已經習以為常。然而，港人患有傷風感冒的情況卻十分普遍，調查發現，八成二受訪者表示在去年 11 月至今年 2 月初的流感高峰期間，自己或身邊有朋友、同事或家人患上傷風感冒，而當中 68%受訪者曾患病超過一次，平均達 2 次，三個月內平均總共病了 8 天。

感染及傳染病專科醫生蘇文傑醫生認為，調查結果令人憂慮，他指出，確立良好的個人衛生，乃預防傳染病、公共衛生的重要一環。他表示，雖然十年過去，當年肆虐本港的沙士並未重臨，但去年底中東地區發現的新型冠狀病毒，以及最近英國的個案更出現人傳人風險，香港亦出現首宗新型冠狀病毒的懷疑個案，港府已密切注視事態發展，港人也應提高警覺。

現時本港仍未有確診新型冠狀病毒的個案，但蘇醫生認為，培養良好的個人衛生習慣，應持之以恆應付隨時來襲的各種呼吸道致命傳染病，或是本港常見、市民習以為常的傳染病，如傷風感冒。早前本港衛生防護中心指出，本港已進入流感高峰期，本港出現的流感個案以及因流感入院的個案亦明顯上升。

洗手、戴口罩、漱喉 成三大個人衛生防護網

蘇醫生提醒港人應該重拾嚴謹的個人衛生防護措施，上呼吸道感染均為飛沫傳播，經吸入患者打噴嚏、咳嗽、吐痰或講話時所噴出的飛沫，或經觸摸沾有病原體的物件後，再觸摸口、鼻或眼睛時進入身體。「調查發現，不少人會於外出後和餐前洗手，但這仍未足夠，需同時使用皂液洗手 20 秒，才算是正確完成洗手程序。而且若出現上呼吸道感染病徵，便應戴上口罩，以免傳染別人。」蘇醫生說。

除了要做好手、口、鼻的防護外，研究顯示另一公共衛生習慣——以漱口水漱喉(gargling)能減低咽喉(pharynx)病菌數量，從而預防傷風感冒這些上呼吸道感染，與洗手、出現病徵時戴口罩兩者並列，為三大個人衛生防護。

研究：漱喉減學生因傷風感冒缺席比率

日本一項研究，在冬季流感高峰期期間 (1999 年 1 月至 3 月)，將 8 間中學分成兩個組別，研究人員要求一個組別的學生在期間每天漱喉，而另外一個組別則不需要，再比較兩個組別的學生，因傷風感冒而缺席的比率。結果發現，漱喉組別缺課比率為 19.8%，明顯比非漱喉組別低 5.7%。而日本厚生省也建議國民，在流感高峰期，出外後應漱喉及洗手以預防流感。

蘇醫生解釋，咽喉是人體其中一個容易積聚病菌的地方，咽喉的上皮細胞容易黏附細菌和病毒，而痰更會進一步黏著細菌和病毒，不但令人容易生病，更容易引致繼發性感染，如肺炎、中耳炎等，後果嚴重。而以具殺病菌、病毒的漱口水漱喉，可以令細菌病毒難以黏附在咽喉，有助預防傷風感冒感染及繼發性感染外，也有助舒緩因傷風感冒引致的喉嚨痛。

漱喉需達 30 秒

部分港人會每天以漱口水漱口，但卻不是人人均會漱喉，蘇醫生指出，漱喉應該選擇適合的漱口水漱口腔及咽喉(即頭微微向後並發出咕嚕聲音)，維持三十秒左右。同時，他說，市面上有很多含不同成分的漱口水(包括 PVP-I, CPC 及 CHG)，在選擇漱口水漱喉時，應留意該成份能否同時殺死病毒、細菌和真菌，因為感冒及喉嚨痛多由病毒(virus)引致，若漱口水未能有效殺滅病毒，漱喉預防傷風感冒的功效便會大減。市民應依照產品指示選擇及使用漱口水，或向專業醫護人員查詢。

他再次提醒，市民不應忽視流感高峰期，期間應要「洗手、洗手、洗手」、出現病徵時要戴口罩、同時可用適合的漱口水漱喉三大衛生習慣，預防傷風感冒等呼吸道感染。

常用漱口水殺菌成份及成效

成份	漱喉後細菌數量減少比率 Mean reduction rate in bacteria count immediately after gargling
Povidone-iodine (PVP-I)	99.4%
Cetylpyridium Chloride Gargles (CPC)	97.0%
Chlorhexidine Gluconate (CHG)	59.9%

PVP-I 的滅菌功效

病毒 (Virus)	細菌(Bacteria)	真菌(Fungi)
SARS 冠狀病毒 (SARS coronavirus)	肺炎鏈球菌 (Streptococcus pneumoniae)	黃麴黴菌 (Aspergillus flavus)
輪狀病毒 (Rotavirus)	白喉桿菌 (Diphtheroids)	新型隱球菌 (Cryptococcus neoformans)
甲型流感病毒 (Influenza type A)	金黃色葡萄球菌 (Staphylococcus aureus)	
巨細胞病毒 (Cytomegalovirus)	傷寒桿菌 (Salmonella typhi)	
1 型脊髓灰質炎病毒 (Poliovirus type 1)	弧菌類 (Vibrio comma)	
單純皰疹病毒 (Herpes simplex virus)	綠膿桿菌 (Pseudomonas aeruginosa)	
	大腸桿菌 (Escherichia coli)	
	克雷白氏肺炎桿菌 (Klebsiella pneumoniae)	

Ref:

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201302/23/P201302230365.htm>

http://www.mhlw.go.jp/english/topics/influenza_a/general_info.html

Tadashi S, Yoshito N. Dermatology 2002; 2004(suppl 1): 37-41

Kawana R, Kitamura T, Kakagomi O, et al. Dermatology. 1997; 195 (suppl 2): 29-35

Wutzler P, Sauerbrei A, Kloecking R, et al. Antiviral Res. 2002; 54: 89-97

Sokal DC, Hermonat PL. Sex Transm Dis. 1995; 22(1): 22-24

Hiroaki K, Nobuhiri F, et al. Jpn. J. Vet. Res. 2004; 52(3):105-112

-完-