

頤康中心

感染預防和控制

預防感染和控制是什麼？

每當人們同住一屋或住所時，就有可能互相「傳染」細菌。為了減少這種情況發生，敬請遵守「感染預防和控制」的最佳方法和指南。這包括工作人員如何預防和處理感染的守則。藉此預防感染和控制措施，同心為閣下的親屬和我們的員工，保持環境衛生清潔。

你可作什麼？

- 一、 **手部衛生** 是預防感染最簡單、極佳的方法。
- 二、 **摀住嘴巴咳嗽** 與咳嗽、打噴嚏者保持距離（2 米以上）。咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕時，用衛生紙或袖子摀住口鼻。
- 三、 **帶來的食物加上標籤** 為帶來的食物器皿，貼上親屬名字、帶來日期的標籤，並交給工作人員。我們很樂意代為放入冰箱，按照公共衛生建議的食用期保存食物。
- 四、 **自我監測** 當感覺不適、肌肉酸痛、嚴重頭痛疲倦、咳嗽、氣促、甚至感冒、發燒、嘔吐或腹瀉，或在過去 10 天內與病人有密切接觸，請勿到訪本中心，以預防您的親屬受到感染。
- 五、 **免疫接種** 及時接種疫苗是預防感染的另一種方法。對於居住或經常到訪長期護理機構的人來說，接種流行性疾病疫苗是非常重要的。我們為住客提供以下接種計劃：
 - (1) 肺炎球菌疫苗
 - (2) 流感疫苗
 - (3) 新冠肺炎（COVID-19）疫苗
 - (4) 破傷風、白喉、百日咳（TD/Tdap）疫苗
 - (5) 帶狀疱疹疫苗

手部衛生

正確使用肥皂和自來水，或酒精搓手液保持手部衛生，是預防細菌感染的最有效方法。尤其是有明顯污漬時，必須用肥皂和自來水洗手。

洗手

按照以下簡單步驟：

1. 用暖自來水弄濕雙手。
2. 加入肥皂，搓揉雙手至產生泡沫；並保持揉搓雙手正背面、指縫間和指甲下至少 15 秒。

手部消毒

按照以下簡單步驟：

1. 確保雙手明顯清潔（如弄髒了，請按照左邊洗手步驟）。
2. 酒精搓手液份量：1-2 泵，或手掌¼大小的份量，倒在掌心裡。

3. 用暖和自來沖洗雙手。
4. 用衛生紙把雙手弄乾。
5. 使用同一衛生紙關掉自來水，並將衛生紙扔在適當的廢紙收集箱裡。
3. 把搓手液塗抹在整雙手，特別是指尖、指縫間、手背和拇指虎口位置。
4. 如份量足夠，搓手需時至少 15 秒直至雙手弄乾。

何時需要手部衛生？

- 1) 進入住客房間前；
- 2) 接觸/提供護理/餵食住客前；
- 3) 提供護理後；
- 4) 離開住客房間前；
- 5) 接觸食物前後；
- 6) 使用洗手間後；
- 7) 打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕後；
- 8) 接觸寵物或處理垃圾後和；
- 9) 完成戶外活動後。

如果疫症爆發怎麼辦？

即使我們盡了最大努力，但是仍有可能在院裡爆發疫症。如果發生了狀況，您的親屬將會得到最佳的保護。我們將立即實施疫情管理程序；我們的護理團隊將與本地公共衛生專家合作，制定有效阻止疫情的最佳方法。請謹記：

- 到訪時請到護理站，工作人員會為您提供當下控制措施的訊息，並回應您的疑問；
- 保持雙手清潔；
- 患病或感覺不適者，請勿到訪；
- 患病的住客必須留在房間裡；
- 探訪患病的住客只能在其房間內進行，請勿帶他／她到公共區域；
- 請勿探訪超過一名住客；並為了個人健康著想，避免進入公共區域；
- 及時接種最新疫苗；
- 如有需要，請遵循中心的預防措施，或使用個人防護裝備（例如手套、口罩、護目鏡或長袍）。

流行性感冒

- 流感是由甲型或乙型流感病毒引起的呼吸道感染，通常於秋末和冬季期間在本地爆發。症狀包括突發性出現頭痛、發冷、咳嗽、發燒、食慾不振、肌肉酸痛、疲勞、流鼻涕、打噴嚏、流眼水和喉嚨發炎。流感併發症包括：身體虛弱、肺炎、引致心臟或腎臟問題等。
- 流感透過飛沫（感染者面對他人咳嗽或打噴嚏）、人與人之間的直接接觸、或間接接觸傳播（即觸摸被流感污染的表面，再觸摸眼、鼻或口）受到感染。每年接種季節性流感疫苗是預防流感的最有效方法。

結核病

- 結核病是一種由結核病菌引起的高度傳染性疾病，它通常侵襲肺部，但也可能會攻擊其他器官。病菌是經由空氣傳播，當肺結核患者咳嗽或打噴嚏時，病菌就會向人傳播。

- 人若帶有靜態結核病菌，會被稱為潛伏結核感染，它是不能傳播病菌；但活性結核病菌卻可以傳播，並使人咳嗽、發燒/盜汗、疲倦和無原故的體重減輕。
- 結核病篩查以皮試方式進行。當測試結果呈陽性，意味著測試者體內有結核病菌，因此須通過體檢、胸部X光和痰（從肺部咳出的分泌物）檢查確定是否患上結核病。
- 患者必須完成整套療程才得痊癒，他／她有可能受惠於預防結核病的藥物，但需經由醫生從公共衛生部門訂購相關藥物時才獲免費贈藥。

新冠肺炎（COVID -19）

- 新冠肺炎是一種由新型冠狀病毒引起的傳染病，通常透過來自呼吸道的飛沫、跟患者有密切接觸、或在感染期間至出現症狀前 48 小時內，接觸帶有病毒的物品後觸摸臉部而傳播。
- 新冠肺炎的病徵和症狀包括發燒、咳嗽、氣促、味覺或嗅覺減弱或喪失、肌肉酸痛或關節疼痛、嚴重倦怠、流鼻涕、鼻塞、頭痛、噁心嘔吐或腹瀉。
- 按照國內政策和公共衛生部指示，手部衛生和執行控制感染措施，對減低病毒傳播尤為重要。

您的參與對我們很重要！

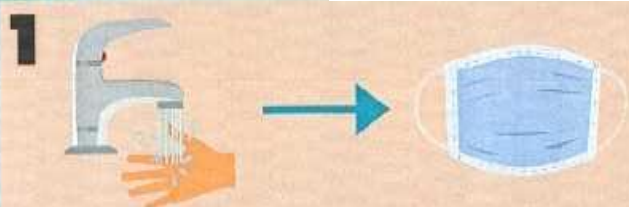
如對預防感染和控制措施有任何意見或疑慮，請與本中心負責此項目的專業人員，或任何工作人員聯繫，例如：中心環境清潔。我們歡迎並重視閣下的意見，這有助我們改善提供對住客的優質護理服務。

長期護理，家庭教育，多倫多市，1998-2016 www.publichealth.gc.ca。

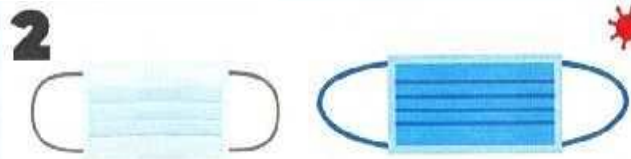
<http://www.publichealthontario.ca/en/BrowseByTopic/InfectiousDiseases/JustCleanYourHands/Pages/Just-Clean-Your-Hands.aspx>。

結核病訊息概要說明，傳染病控制，多倫多公共衛生，2015年9月。

使用口罩的簡單指引



1 接觸口罩前，先以酒精搓手液、
或肥皂和水洗手（15 秒）。



2 檢查口罩是否有裂開或損毀，並請勿佩戴用
過或已損毀的口罩。佩戴時確定口罩頂部有
金屬線，白色在內，藍色在外。



3 佩戴口罩時須遮蓋鼻、嘴和下巴，
確保臉和口罩之間沒有空隙。



4 把口罩從後面拉開（不要接觸口罩正面），
自臉部脫下，隨即丟棄到垃圾桶並
進行手部衛生。

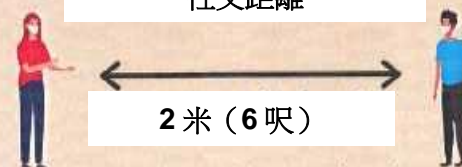
其他預防傳播的方法

預防措施



咳嗽或打噴嚏時避免觸摸眼、鼻或口，
用衛生紙或手臂摀住口，
並保持手部衛生。

社交距離



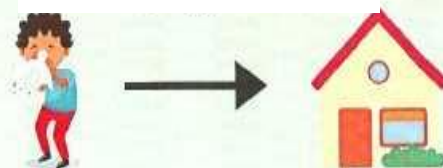
您可能因密切接觸患者而受到感染，
保持 2 米的社交距離
有助防止新冠肺炎的傳播。

手部衛生



經常使用肥皂和水洗手（15 秒），或
酒精搓手液潔手（15 秒）。

留在家裡



當感到不適或出現新冠肺炎的病徵，
請留在家裡，以防止病毒傳播。