

有關防禦流感及其他呼吸道傳染病事宜

敬啟者：

本港自一月初已進入流行性感冒（流感）季節，香港和北半球其他多個國家和地區的流感活躍程度目前處於高水平，家長應提高警覺，加強個人保護措施，包括接種季節性流感疫苗，以保障健康。

本校關注各位家長及學生健康，為避免感染流感及其他呼吸道疾病，和避免疾病在學校擴散，學生須時刻採取所有必要防禦措施，包括：

- i. 盡快接種季節性流感疫苗；
- ii. 保持良好的個人衛生，如有發燒或呼吸道感染症狀，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診；
- iii. 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後；
- iv. 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；
- v. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；
- vi. 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張，以建立良好身體抵抗力；
- vii. 保持良好的環境衛生，例如使用稀釋家用漂白水消毒清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件；及
- viii. 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方，如有必要在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

此外，家長應為子女在每天早上出門前量度體溫，如有發燒，當天不應上學，並盡早求診。

此致

貴家長

東華三院黃鳳翎中學校長



梁國強 謹啟

二零二五年二月十四日