

頤康中心

感染预防和控制

预防感染和控制是什么？

每当人们同住一屋或住所时，就有可能互相传染细菌。为了减少这种情况发生，敬请遵守感染预防和控制的最佳方法和指南。这包括工作人员如何预防和处理感染的守则。藉此预防感染和控制措施，同心为阁下的亲属和我们的员工，保持环境卫生清洁。

你可作什么？

- 一、 **手部卫生** 是预防感染最简单、极佳的方法。
- 二、 **摀住嘴巴咳嗽** 与咳嗽、打喷嚏者保持距离（2 米以上）。咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕时，用卫生纸或袖子摀住口鼻。
- 三、 **带来的食物加上标签** 为带来的食物器皿，贴上亲属名字、带来日期的标签，并交给工作人员。我们很乐意代为放入冰箱，按照公共卫生建议的食用期保存食物。
- 四、 **自我监测** 当感觉不适、肌肉酸痛、严重头痛疲倦、咳嗽、气促、甚至感冒、发烧、呕吐或腹泻，或在过去 10 天内与病人有密切接触，请勿到访本中心，以预防您的亲属受到感染。
- 五、 **免疫接种** 及时接种疫苗是预防感染的另一种方法。对于居住或经常到访长期护理机构的人来说，接种流行性疾病疫苗是非常重要的。我们为住客提供以下接种计划：
 - (1) 肺炎球菌疫苗
 - (2) 流感疫苗
 - (3) 新冠肺炎（COVID-19）疫苗
 - (4) 破伤风、白喉、百日咳（TD/Tdap）疫苗
 - (5) 带状疱疹疫苗

手部卫生

正确使用肥皂和自来水，或酒精搓手液保持手部卫生，是预防细菌感染的最有效方法。尤其是有明显污渍时，必须用肥皂和自来水洗手。

洗手

按照以下简单步骤：

1. 用暖和自来水弄湿双手。
2. 加入肥皂，搓揉双手至产生泡沫；并保持揉搓双手正背面、指缝间和指甲下至少 15 秒。

手部消毒

按照以下简单步骤：

1. 确保双手明显清洁（如弄脏了，请按照左边洗手步骤）。
2. 酒精搓手液份量：1-2 泵，或手掌 1/4 大小的份量，倒在掌心里。

3. 用暖和自来冲洗双手。
4. 用卫生纸把双手弄干。
5. 使用同一卫生纸关掉自来水，并将卫生纸扔在适当的废纸收集箱里。
3. 把搓手液涂抹在整双手，特别是指尖、指缝间、手背和拇指虎口位置。
4. 如份量足够，搓手需时至少 15 秒直至双手弄干。

何时需要手部卫生？

- 1) 进入住客房间前;
- 2) 接触/提供护理/喂食住客前;
- 3) 提供护理后;
- 4) 离开住客房间前;
- 5) 接触食物前后;
- 6) 使用洗手间后;
- 7) 打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕后;
- 8) 接触宠物或处理垃圾后和;
- 9) 完成户外活动后。

如果疫症爆发怎么办？

即使我们尽了最大努力，但是仍有可能在院里爆发疫症。如果发生了状况，您的亲属将会得到最佳的保护。我们将立即实施疫情管理程序; 我们的护理团队将与本地公共卫生专家合作，制定有效阻止疫情的最佳方法。请谨记：

- 到访时请到护理站，工作人员会为您提供当下控制措施的信息，并回应您的疑问;
- 保持双手清洁;
- 患病或感觉不适者，请勿到访;
- 患病的住客必须留在房间里;
- 探访患病的住客只能在其房间内进行，请勿带他/她到公共区域;
- 请勿探访超过一名住客; 并为了个人健康着想，避免进入公共区域;
- 及时接种最新疫苗;
- 如有需要，请遵循中心的预防措施，或使用个人防护装备（例如手套、口罩、护目镜或长袍）。

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，通常于秋末和冬季期间在本土爆发。症状包括突发性出现头痛、发冷、咳嗽、发烧、食欲不振、肌肉酸痛、疲劳、流鼻涕、打喷嚏、流眼水和喉咙发炎。流感并发症包括：身体虚弱、肺炎、引致心脏或肾脏问题等。
- 流感透过飞沫（感染者面对他人咳嗽或打喷嚏）、人与人之间的直接接触、或间接接触传播（即触摸被流感污染的表面，再触摸眼、鼻或口）受到感染。每年接种季节性流感疫苗是预防流感的最有效方法。

结核病

- 结核病是一种由结核病菌引起的高度传染性疾病，它通常侵袭肺部，但也可能会攻击其他器官。病菌是经由空气传播，当肺结核患者咳嗽或打喷嚏时，病菌就会向人传播。

- 人若带有静态结核病菌，会被称为潜伏结核感染，它是不能传播病菌; 但活性结核病菌却可以传播，并使人咳嗽、发烧/盗汗、疲倦和无原故的体重减轻。
- 结核病筛查以皮试方式进行。当测试结果呈阳性，意味着测试者体内有结核病菌，因此须通过体检、胸部X光和痰（从肺部咳出的分泌物）检查确定是否患上结核病。
- 患者必须完成整套疗程才得痊愈，他/她有可能受惠于预防结核病的药物，但需经由医生从公共卫生部门订购相关药物时才获免费赠药。

新冠肺炎（COVID -19）

- 新冠肺炎是一种由新型冠状病毒引起的传染病，通常通过来自呼吸道的飞沫、跟患者有密切接触、或在感染期间至出现症状前 48 小时内，接触带有病毒的物品后触摸脸部而传播。
- 新冠肺炎的病征和症状包括发烧、咳嗽、气促、味觉或嗅觉减弱或丧失、肌肉酸痛或关节疼痛、严重倦怠、流鼻涕、鼻塞、头痛、恶心呕吐或腹泻。
- 按照国内政策和公共卫生部指示，手部卫生和执行控制感染措施，对减低病毒传播尤为重要。

您的参与对我们很重要！

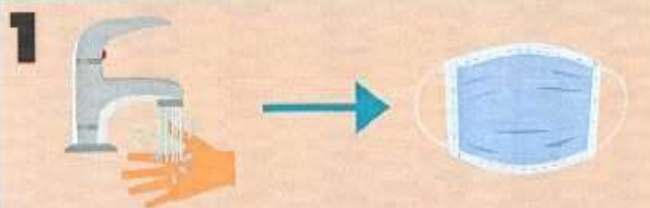
如对预防感染和控制措施有任何意见或疑虑，请与本中心负责此项目的专业人员，或任何工作人员联系，例如：中心环境清洁。我们欢迎并重视阁下的意见，这有助我们改善提供对住客的优质护理服务。

长期护理，家庭教育，多伦多市，1998-2016 www.publichealth.gc.ca。

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

结核病讯息概要说明，传染病控制，多伦多公共卫生，2015年9月。

使用口罩的简单指引



接触口罩前，先以酒精搓手液、
或肥皂和水洗手（15 秒）。



检查口罩是否有裂开或损毁，并请勿佩戴用过或已损毁的口罩。佩戴时确定口罩顶部有金属线，白色在内，蓝色在外。



佩戴口罩时须遮盖鼻、嘴和下巴，
确保脸和口罩之间没有空隙。



把口罩从后面拉开（不要接触口罩正面），
自脸部脱下，随即丢弃到垃圾桶并
进行手部卫生。

其他预防传播的方法

预防措施



咳嗽或打喷嚏时避免触摸眼、鼻或口，
用卫生纸或手臂捂住口，
并保持手部卫生。

社交距离



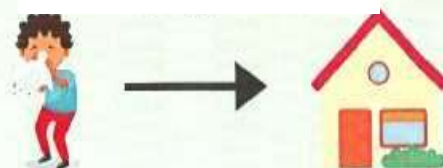
您可能因密切接触患者而受到感染，
保持 2 米的社交距离
有助防止新冠肺炎的传播。

手部卫生



经常使用肥皂和水洗手（15 秒），或
酒精搓手液洁手（15 秒）。

留在家里



当感到不适或出现新冠肺炎的病征，
请留在家中，以防止病毒传播。