



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Technical Guidelines

編號: 083.CDC-NDIV.GL.2020
版本: 1.0
製作日期: 2020.03.13
修改日期: ---
頁數: 1/3

預防新型冠狀病毒感染 - 給在廣泛社區傳播及高發地區生活、工作和就學的本澳居民之建議

目前新型冠狀病毒感染的疫情正向全球快速蔓延，呈現大流行的勢態，預期全球各地相續出現較嚴重的流行。為了讓在新型冠狀病毒廣泛社區傳播及高發地區生活、工作和就學的本澳居民能採取適當的措施作出預防及在感染後得到適當的醫療跟進，特制作本指引。

(一) 留意疫情和各項措施

由於監測方法等原因，新型冠狀病毒感染疫情官方數據並不能真實反映當地或各地的疫情，同時由於疫情發展非常迅速，病例數可在零星病人出現後2星期內迅速發展成廣泛社區傳播，在外地生活、工作和就學的本澳居民應經常透過各種方式留意當地和世界各地的疫情及當地政府的各項措施，包括隔離、出入境及醫療服務等，並採取相應的應變行動。

(二) 對被隔離或感染後的事項作出安排

- 2.1 各地政府可能對有被感染風險的個人或社區採取隔離措施，居民應預先考慮措施實施期間對個人生活、工作或學習的影響，並作出相應的準備，如現金及非現金費用支付、通訊、住宿、食物和就醫安排等。
- 2.2 各地對感染後的人士處理方式不盡相同，居民應確保自己可在當地得到適當的家居或醫院內的醫療服務。

(三) 密切留意健康狀況

- 3.1 密切留意自己和同住者的身體狀況。
- 3.2 任何時候出現發熱、急性咳嗽等不適，須配戴口罩，及早根據當地安排作出跟進。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Technical Guidelines

編號: 083.CDC-NDIV.GL.2020
版本: 1.0
製作日期: 2020.03.13
修改日期: ---
頁數: 2/3

預防新型冠狀病毒感染 -

給在廣泛社區傳播及高發地區生活、工作和就學的本澳居民之建議

(四) 減少接觸和聚集

- 4.1 人群聚集是感染新型冠狀病毒的風險因素，故避免在人多擠迫的地方逗留，特別是免疫力低下（年齡較大、患有慢性病等）的人士。
- 4.2 減少外出和乘搭公共交通工具；如必要外出，應配戴口罩。
- 4.3 避免聚集或聚會，儘量留在家中或宿舍中。
- 4.4 在工作場所、家居或宿舍中，注意經常與人保持至少1米的距離。
- 4.5 如非必要，避免往來不同國家或地區，尤其有新型冠狀病毒廣泛社區傳播或高發地區。
- 4.6 避免與發熱、患有呼吸道症狀的病人近距離接觸。
- 4.7 避免前往醫院探望病人；如必要進入醫院範圍內，必須配戴口罩。

(五) 注意個人衛生

- 5.1 以水和皂液洗手，或以酒精搓手液搓手；未洗手前避免接觸口、鼻、眼。
- 5.2 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，及儘快洗手；沒有紙巾時應用衣袖或肘部掩着口鼻，而不應用手掌掩着口鼻。
- 5.3 如廁後應蓋上廁板沖廁，並徹底洗手。
- 5.4 不要與他人共用毛巾、手帕或餐具。

(六) 注意環境衛生

- 6.1 經常清潔消毒家居或工作場所中手容易接觸的地方，例如：傢具表面、牆壁、地板、扶手、門把、電梯按鈕、電腦鍵盤等。
- 6.2 確保衛生間內備有皂液、一次性的紙巾或乾手機供使用，切忌使用公用毛巾。
- 6.3 確保渠道通暢，沒滲漏；排水渠有隔氣彎管，至少每星期一次於每一排水口注入半公升的清水，確保管內儲水，以防病原體傳播。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Technical Guidelines

編號: 083.CDC-NDIV.GL.2020
版本: 1.0
製作日期: 2020.03.13
修改日期: ---
頁數: 3/3

預防新型冠狀病毒感染 -

給在廣泛社區傳播及高發地區生活、工作和就學的本澳居民之建議

- 6.4 保持衛生間清潔及通風良好，根據衛生狀況加強清潔消毒次數。
- 6.5 所有使用的空間儘可能經常打開窗戶，保持環境清潔及空氣流通；倘為密封空間，應保證通風系統運作有效，經常清潔和維護通風系統。
- 6.6 地面、地毯、牆壁或其他設施如被分泌物或排泄物弄污，應立即清潔消毒：以具吸水性物料作初步清理，再以1:10漂白水消毒被污染的表面及鄰近範圍，待漂白水留在表面30分鐘後，再以清水沖洗並抹乾。處理被分泌物或排泄物污染的物品或地方時應戴手套。
- 6.7 一次性使用的物品，使用後絕不可再供他人使用，應適當地包裹和棄置；
- 6.8 多次使用的物品，在供他人使用前必須嚴格清潔和消毒。

(七) 計劃回澳時的注意事項

- 7.1 居民應慎重評估乘搭飛機等方式回澳在交通站點、交通工具內被感染及班次臨時取消而中途阻滯的風險。
- 7.2 乘坐各種交通工具時應配戴口罩；如有發熱或呼吸道症狀等不適，應暫緩行程，並及早就醫。
- 7.3 所有人士入境澳門時必須如實進行健康申報。過去14天內曾前往新型冠狀病毒廣泛社區傳播及高發地區的人士，入境時應主動申報，並遵照衛生當局指示處理；有需要時由衛生當局安排相關人士在指定地方進行醫學觀察。
- 7.4 回澳後，除就醫外，避免外出及避免接觸他人。
- 7.5 如有發熱或呼吸道症狀等不適，應戴上口罩，及時就醫，避免乘坐公共交通工具，或聯絡消防局安排救護車送院。就醫時，應如實向醫生詳述旅行史及接觸史，並按醫生指示處理。

可能存在新型冠狀病毒傳播的地方，詳見抗疫專頁：

<https://www.ssm.gov.mo/PreventWuhanInfection/>。