



香港理工大學 護理學院 老年護理研究中心
支援長期照顧院舍
對抗「新冠狀病毒」資訊站

安老院舍抗疫錦囊

何婉華女士
香港理工大學 護理學院
臨床講師
2020年8月

內容

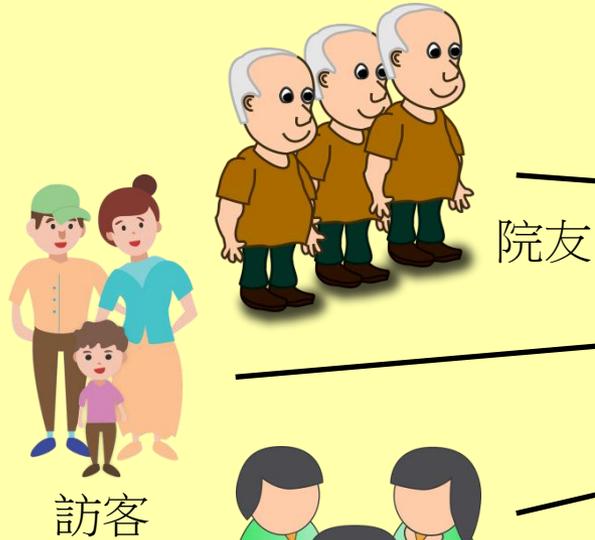


1. 預防冠狀病毒走進安老院舍
2. 清潔雙手
3. 保持空氣流通，環境清潔
4. 監察院友健康情況
5. 食具、床單、衣物和廢物的處理
6. 使用個人防護裝備

院友、訪客或員工有機會將病毒帶進院舍



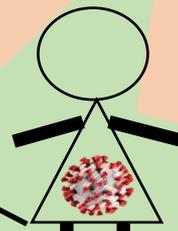
院舍



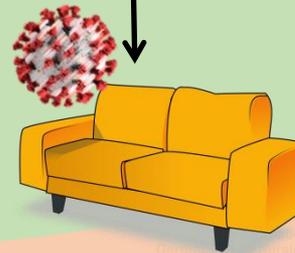
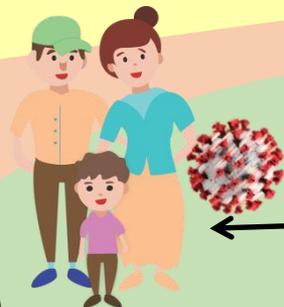
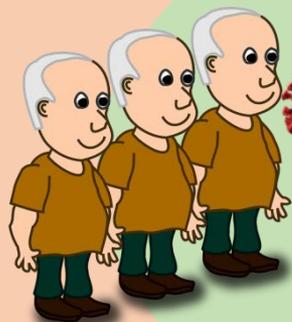
院友

訪客

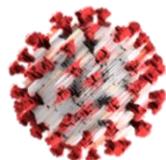
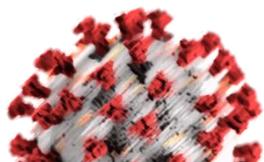
員工



在院舍內，受感染人士可將病毒傳播



如何防止病毒在院舍傳播？



預防冠狀病毒走進安老院舍



職員工作期間 佩戴外科口罩



正確佩戴及除去 外科口罩的技巧

<https://video.polyu.edu.hk/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=664372da-a223-4a9f-badb-ecad36d2cbe2>

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/infographic_of_surgical_mask.pdf

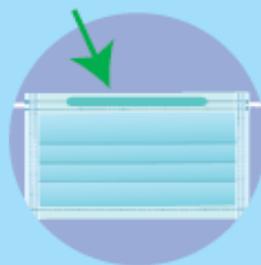
正確佩戴外科口罩 Wear a Surgical Mask Properly



1 佩戴口罩前，必須清潔雙手
Perform hand hygiene before wearing a mask



2 選擇合適尺碼的口罩
(在沒有成人監督下，2歲以下幼兒不應使用口罩)
Choose a mask of appropriate size
(Face mask is not recommended for children under the age of 2 years without supervision)



3 有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上
The coloured side / the side with folds facing downwards of the mask should face outwards with the metallic strip uppermost



4 口罩緊貼面部。拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
Mask should fit snugly over the face. Extend it to cover fully the mouth, nose and chin



5 佩戴口罩後，要避免觸摸口罩
Avoid touching the mask afterwards

每天監察病徵，出現病徵，切勿上班

最常見徵狀	其他徵狀
<ul style="list-style-type: none">• 發燒• 乏力• 呼吸困難• 乾咳	<ul style="list-style-type: none">• 鼻塞• 頭痛• 喉嚨痛• 腹瀉• 喪失味覺或嗅覺

員工如出現徵狀，請盡快求診，切勿上班。

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>

員工檢疫期間切勿返回院舍



衛生防護中心會因應情況界定接觸者類別

密切接觸者



在檢疫中心接受檢疫14日



醫學監察14日

其他接觸者



醫學監察28日

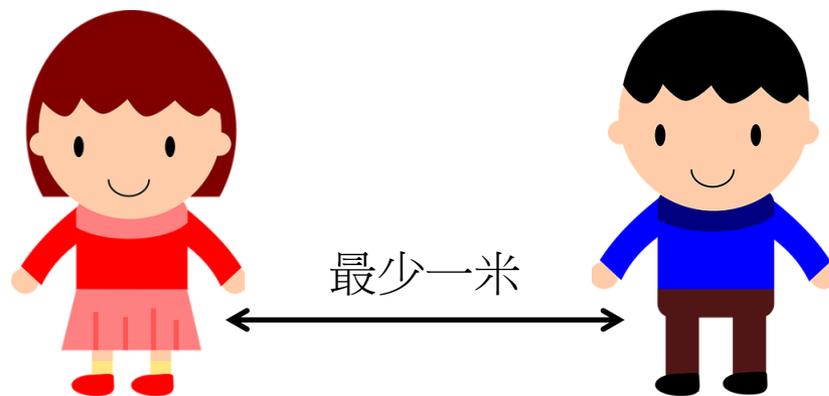
醫學監察：
每天上班前量度體溫及觀察病徵

(衛生防護中心, 2020)

保持社交距離



- 員工用膳要保持距離，避免除下口罩談話。
- 避免或減少員工調動，安排員工於院舍內同一區域或樓層照顧同一群組的院友。
- 工作以外，也要保持社交距離。
- 減少不必要的外出。
- 減少社交接觸。



(The Government of the HKSAR, 2020; 衛生防護中心, 2020)

訪客安排



- 避免探訪
- 家屬可透過電話或視像通訊聯絡院友

(衛生防護中心, 2020)



護理新院友及剛從醫院回院舍的院友

- 院友應儘速洗澡、洗髮和更衣。
- 監察徵狀。
- 佩戴外科口罩。
- 實施隔離。回院舍首七天，每天量度體溫最少兩次。

(衛生防護中心, 2020)

避免外遊及外出（或度假）



- 院友及員工應避免外遊。
- 院友應避免離開院舍或回家度假。

(衛生防護中心, 2020)



清潔雙手



員工潔手五時刻

- 手套不能代替洗手
- 不要戴同一對手套護理不同院友
- 每次更換手套都需要潔手

院舍員工 潔手五時刻

齊齊潔手五時刻 安老院舍唔少得



注意：使用手套不能代替手部衛生，戴手套前和脫下手套後應潔手。

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_on_prevention_of_communicable_diseases_in_rche_chi.pdf

潔手7式

以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接接觸水龍頭。



洗手技巧

<https://video.polyu.edu.hk/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=f3973cee-bcfb-48fd-a306-b6893dacaabd>



雙手沒有明顯污垢時，可用70-80%的酒精搓手液潔手。



酒精搓手液搓手技巧

<https://video.polyu.edu.hk/Panopto/Pages/Viewer.aspx?id=eed02577-f822-461d-aa74-1d5730c10fc8>



https://www.chp.gov.hk/files/her/poster_rub_hand.pdf

加入梘液 搓手20秒

Add soap Rub hands for 20 seconds

一個既簡單

且有效預防感染的方法
An easy and effective way to prevent infection

當雙手沒有明顯污垢時
你可用酒精搓手液潔手
When hands are not visibly soiled, you may clean them with alcohol-based handrub



搓手步驟
Step for hand washing



員工亦應鼓勵 院友潔手



何時應洗手 When to Wash Our Hands





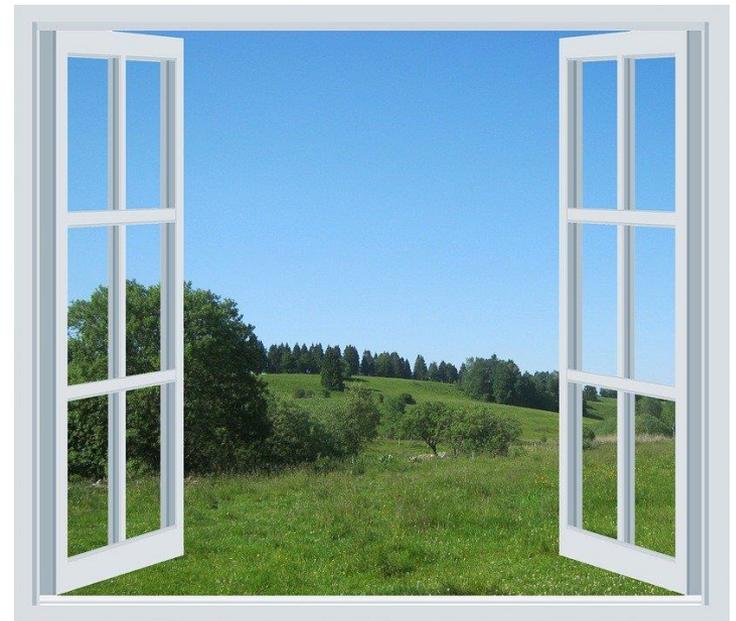
保持空氣流通，環境清潔

保持室內空氣流通



- 打開窗戶，確保室內空氣流通。
- 定期清潔空調設備。
- 確保空調設備運作正常。

(衛生防護中心, 2020)



清潔和消毒環境



用途	漂白水稀釋比例	清潔次數	備註
一般環境	1 比 99	每天一次	金屬物品可使用 70% 酒精清潔消毒 (因為漂白水會腐蝕金屬)
經常接觸的表面、共用物品和地面	1 比 99	每天最少兩次	金屬物品可使用 70% 酒精清潔消毒
環境受分泌物、嘔吐物或排泄物污染	1 比 49 (先用即棄紙巾清理污染物)		金屬物品可使用 70% 酒精清潔消毒
境外回港/檢疫中院友的房間	1 比 49	每天最少一次	經常接觸的地方至少兩次
醫學監察中院友的房間	1 比 49	每天最少一次	經常接觸的地方至少兩次
懷疑受感染院友的環境表面及用品	1 比 49		
環境受懷疑受感染院友的分分泌物、嘔吐物或排泄物污染	1 比 4 (先用即棄抹布抹去污染物)		由外而內抹拭，待 10 分鐘後再用清水清洗，然後抹乾。完成程序後，所有廢物和清潔用具 (如拖把頭) 棄置於廢物袋內
出現確診個案時可能被污染的環境表面及用品	1 比 49		全院舍消毒 (包括環境及用品)

稀釋漂白水 (5.25%次氯酸鈉)



1. 在空氣流通的地方稀釋或使用漂白水。
2. 因漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以須佩戴適當個人防護裝備 (如口罩、手套、護眼罩及膠圍裙) 來稀釋及使用漂白水。
3. 用冷水稀釋漂白水，因為熱水會令漂白水失去效能。
4. 切勿與其他清潔劑混合使用，以免產生化學作用或降低消毒效能。
5. 稀釋後的漂白水應在**24** 小時內使用。
6. 漂白水應放於陰涼及院友接觸不到的地方。
7. 如漂白水濺入眼，必須立即用清水沖洗至少**15** 分鐘，並向醫生求診。



調校和使用稀釋漂白水的步驟

<https://www.youtube.com/watch?v=EOoJvmvS3O4>

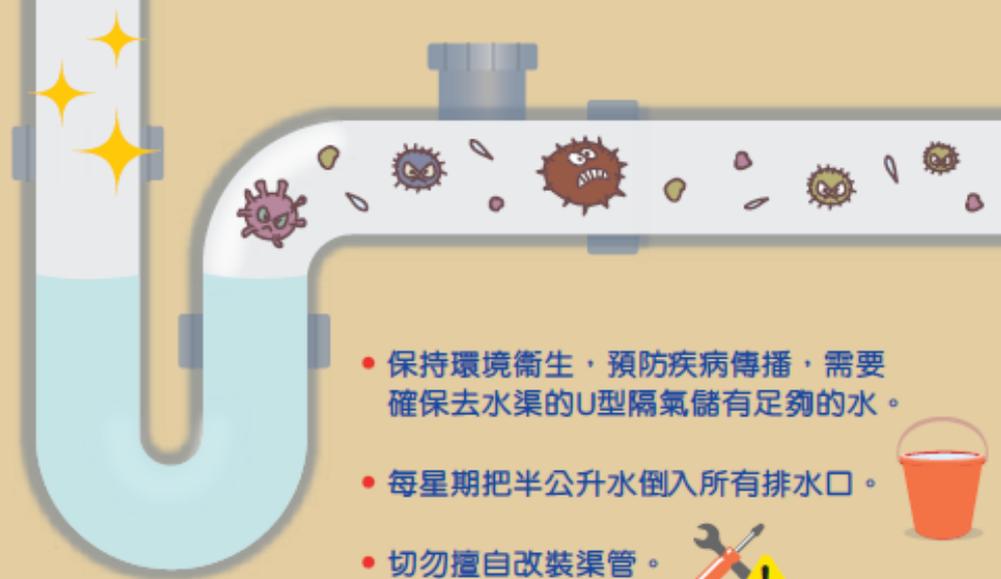
經常接觸的表面



定期注水入 U型隔氣

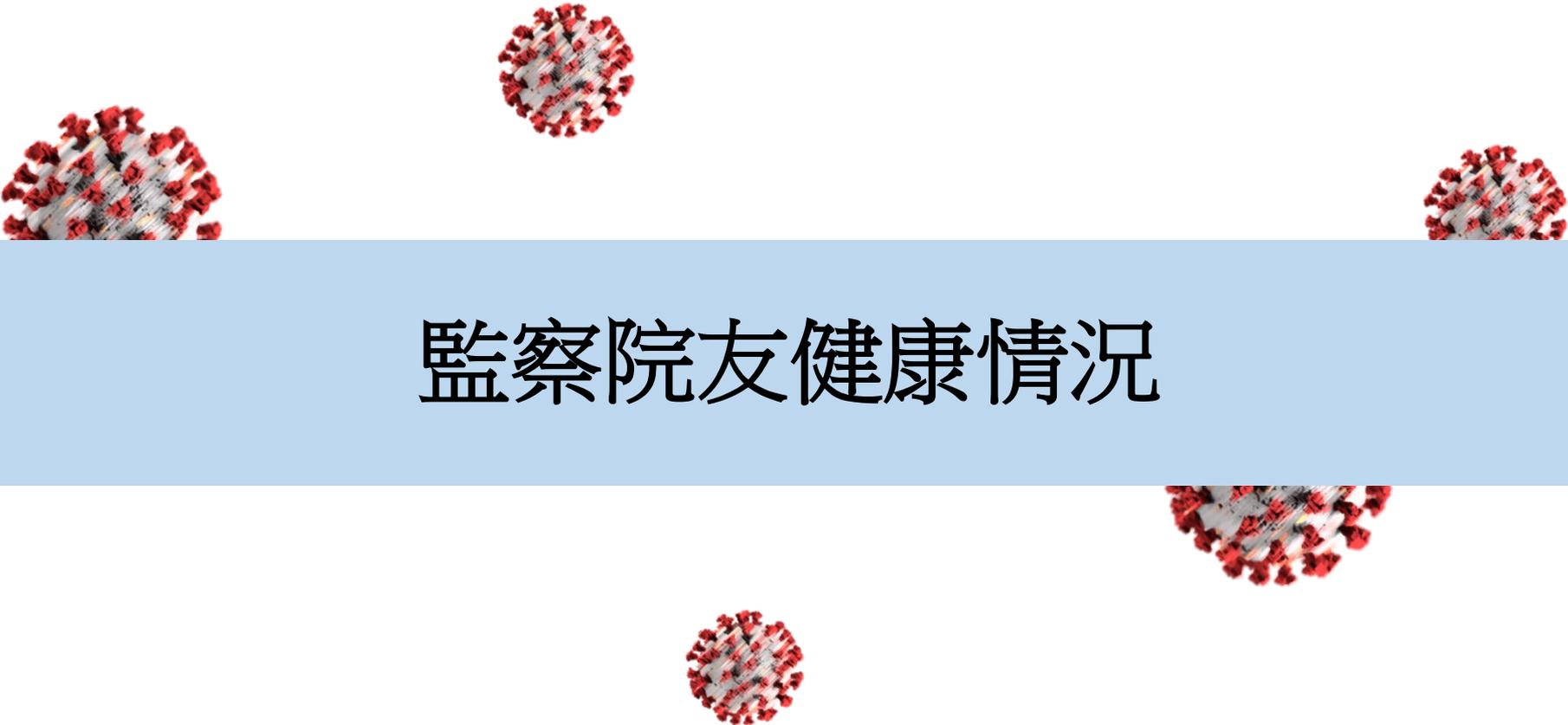
妥善保養排水渠管和

定期注水入U型隔氣



- 保持環境衛生，預防疾病傳播，需要確保去水渠的U型隔氣儲有足夠的水。
- 每星期把半公升水倒入所有排水口。
- 切勿擅自改裝渠管。
- 定期檢查，去水管如漏水或淤塞，或排水口發出臭氣，要立即安排合資格技工維修。





監察院友健康情況

監察院友有沒有出現徵狀



最常見徵狀	其他徵狀
<ul style="list-style-type: none">• 發燒• 乏力• 呼吸困難• 乾咳	<ul style="list-style-type: none">• 鼻塞• 頭痛• 喉嚨痛• 腹瀉• 喪失味覺或嗅覺

院友如出現徵狀，需戴上外科口罩，及儘早安排院友就醫。

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>

保持院友之間社交距離



- 避免非必要的集體活動。
- 院友之間相隔一米距離。
- 院舍可考慮於餐桌安裝隔板分隔院友，分時段安排院友用膳，或派送餐膳到院友房間。
- 在可行情況下，院友應儘量戴上外科口罩。

(衛生防護中心, 2020)

處理由境外回港的院友、接觸過確診個案的院友、院舍懷疑或確診個案》》

境外回港/強制接受檢疫的院友	留在通風的單人房間，每天量度體溫及觀察病徵
界定為密切接觸者的院友	在院舍 (或檢疫中心) 接受檢疫 14日 (每天量度體溫及觀察病徵)，然後醫學監察 14日 (每天量度體溫及觀察病徵)
界定為其他接觸者的院友	醫學監察 28日 (每天量度體溫及觀察病徵)
懷疑或確診的院友	空氣流通的獨立房間

如出現徵狀，請立即通知衛生防護中心。

(衛生防護中心, 2020)

食具、床單、衣物和廢物的處理

處理接受檢疫、密切接觸者及確診個案的食具、床單、衣物和廢物



食具	<ul style="list-style-type: none">• 徹底清洗及清潔
衣物、毛巾、床單及窗簾	<ul style="list-style-type: none">• 放進污衣袋 (如嚴重弄髒，則應丟棄)• 應與其他院友的衣物分開清洗及留至最後處理• 使用普通的洗衣液和水，或用普通的家用洗衣液在 60–90°C 機洗，然後徹底乾燥
廢物	<ul style="list-style-type: none">• 視作醫療廢物處理• 放入紅色的醫療廢物袋 (印有生物危害標誌)• 繫上「醫療廢物」標籤• 清楚寫明廢物的來源• 通知醫療廢物收集商收集

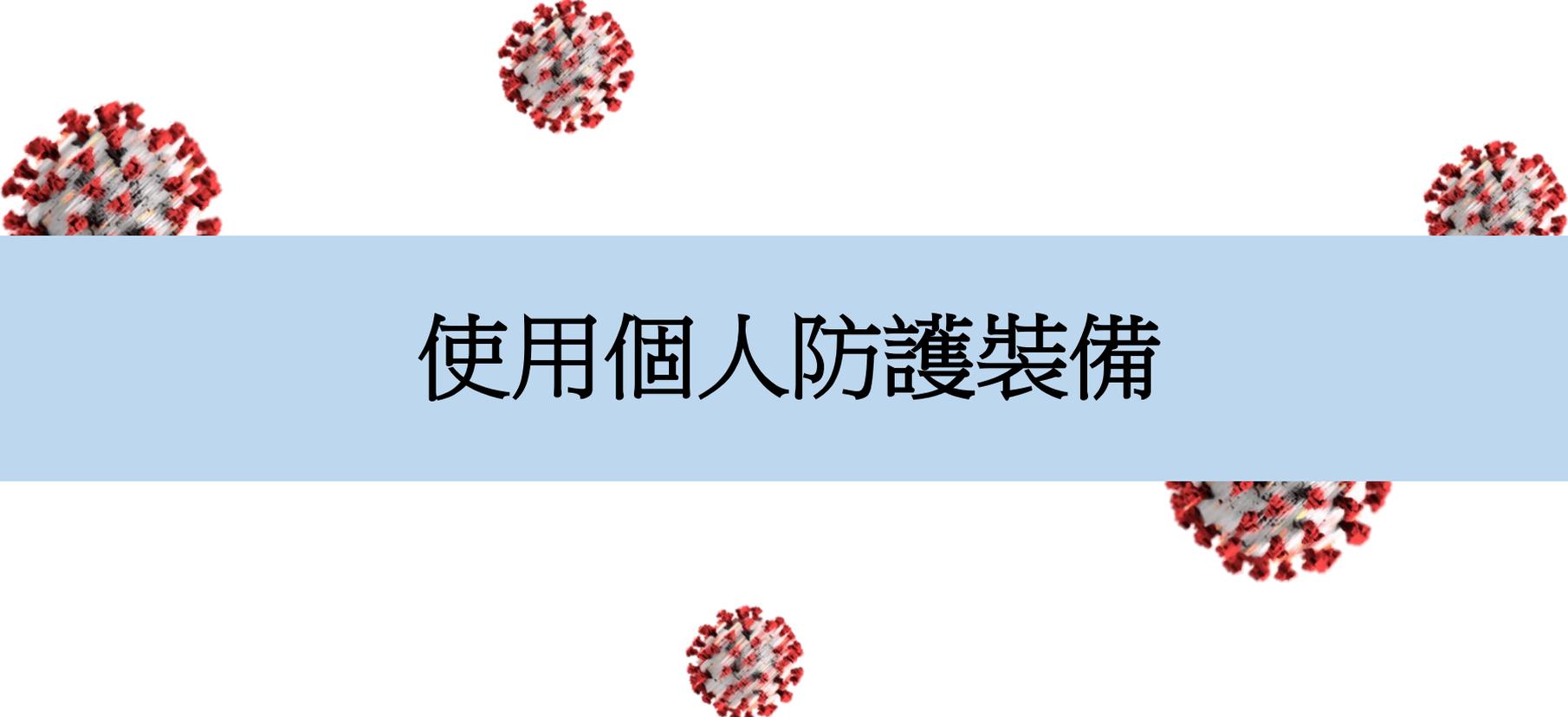


60–90°C



醫學監察中的院友的衣物、床單、廢物可如常處理。

(衛生防護中心, 2020)

The slide features several decorative virus-like particles, each composed of red and white spherical components, scattered across the white background. A light blue horizontal band spans the middle of the slide, containing the main title.

使用個人防護裝備

使用時刻



境外回港/檢疫中的院友	<ul style="list-style-type: none">• 外科口罩、乳膠手套、即棄保護衣、眼部防護裝備• 評估護理過程風險再加上其他個人防護裝備 (例如保護帽)
醫學監察中的院友	<ul style="list-style-type: none">• 外科口罩• 評估護理過程風險再加上其他個人防護裝備
懷疑/確診個案	<ul style="list-style-type: none">• 外科口罩、乳膠手套、即棄保護衣、眼部防護裝備 (護眼罩/面罩)、保護帽 (可選用)

(World Health Organization, 2020; 衛生防護中心, 2020)

佩戴及卸除個人防護裝備



佩戴

個人防護裝備 - 請跟次序
Donning PPE - Step by Step



當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，
應用肥皂及清水洗手。
Wash hands with soap and water when hands are visibly dirty or
visibly soiled with blood or other body fluids.



佩戴個人防護裝備

<https://www.youtube.com/watch?v=NL33d3ivsnl>



卸除個人防護裝備

<https://www.youtube.com/watch?v=kn44NqqU0y0>

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_on_prevention_of_communicable_diseases_in_rche_chi.pdf

卸除

個人防護裝備 - 請跟次序
Doffing PPE - Step by Step



當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，
應用肥皂及清水洗手。
Wash hands with soap and water when hands are visibly dirty or
visibly soiled with blood or other body fluids.

參考資料



- The Government of the HKSAR. (2020). Social distancing. Retrieved from https://www.coronavirus.gov.hk/eng/social_distancing.html
- World Health Organization. (2020). Infection prevention and control guidance for long-term care facilities in the context of COVID-19: Interim guidance. Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 衛生防護中心 (2020)。預防 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 給安老及殘疾人士院舍的指引。取自 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/advice_to_rche_rchd_on_prevention_of_nid_chi.pdf
- 衛生署 (2019)。安老院舍預防傳染病指引。取自 https://www.chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_on_prevention_of_communicable_diseases_in_rche_chi.pdf