

預防傳染病需要身體有良好的抵抗力，其中包括：均衡飲食、足夠水份、適量運動、充足休息，避免過度疲勞和避免吸煙。同時要注意個人衛生、環境衛生及食物飲水衛生。員工除了注意自身個人衛生外，還須指導服務使用者和支援訪客，共同維持良好的生活環境。

2.1 個人衛生

2.1.1 無論是員工，還是設施使用者，預防傳染病最重要的措施就是注意個人衛生

- 用過的紙巾須妥善棄置；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾遮掩口鼻；
- 不要與他人共用毛巾；
- 保持身體及頭髮清潔，預防頭蟲；
- 員工工作服及服務使用者的衣物應每天更換，保持清潔；
- 身體不適時要及早接受診治；
- 用正確方法洗手，保持雙手清潔（詳見附錄6）。

2.1.2 員工在什麼時候洗手？

- 處理、烹調或分派食物前；
- 如廁後；
- 接觸眼、鼻、口等面部器官前後；
- 當手被沾染呼吸道分泌物，例如打噴嚏後；
- 戴口罩前後及脫下口罩後；
- 接觸排泄物、嘔吐物、分泌物、血液、體液和染污的物品及環境後；
- 進行所有清潔或護理程序前後；
- 處理廢物後；
- 外出前後。

2.1.3 服務使用者何時需要洗手？

- 飲食前；
- 如廁後；
- 接觸眼、鼻、口等面部器官前後；
- 當手被沾染呼吸道分泌物，例如打噴嚏後；
- 接觸排泄物、嘔吐物、分泌物、血液、體液和受染污的物品及環境後；
- 外出前後。

2.1.4 正確洗手方法（詳見附錄6）

- 開水喉洗濯雙手；
- 加入皂液，用手擦出泡沫；
- 最少用20秒時間洗擦手指、指甲四周、指縫、指尖、手掌和手背及手腕，洗擦時切勿沖水；
- 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨；
- 用抹手紙抹乾雙手，或用乾手機吹乾；
- 雙手洗淨後，不要再直接觸摸水龍頭，而應先用抹手紙包裹著水龍頭，或先潑水將水龍頭沖洗乾淨後再關掉。

2.1.5 注意事項

- 在沒有洗手設備及雙手無明顯污垢的情況下，可用含70%酒精的搓手液搓擦雙手最少20秒（詳見附錄6）；
- 戴手套絕對不可以取代正確洗手。

2.2 食物衛生

2.2.1 廚房員工工作前

- 檢查制服、圍裙（或衣服），有關衣物必須是清潔的；
- 應用正確方法清洗雙手及雙側前臂；
- 倘有呼吸道、胃腸道或皮膚疾病，應即就診，並暫時不參與接觸到食物的工作。

2.2.2 廚房員工工作時

- 應戴上清潔的口罩、髮罩（帽或髮網）及圍裙等相關衣物；
- 避免穿戴飾物，和避免使用香味濃烈的香水或鬚後水；
- 根據第5 / 2011號法律《預防及控制吸煙制度》，工作地點嚴禁吸煙；
- 嚫禁酗酒；
- 不要穿著廚房使用的工作服進入服務使用者的住宿／活動範圍；
- 時刻儘量保持個人、環境清潔。

2.2.3 個人衛生及防護

- 經常洗手；保持頭髮清潔及整齊；保持指甲短和清潔，避免塗抹指甲油；應避免配戴戒指、手鏈等飾物；
- 處理食物期間，避免觸摸鼻、口、頭髮及皮膚；
- 切勿用手直接接觸熟食及即食食品；
- 切勿向食物咳嗽或打噴嚏；咳嗽或打噴嚏後須清洗雙手；
- 避免用手挖鼻和擦眼；如必須進行，則應於進行前後清洗雙手；
- 如手上有傷口，為防止傷口的病原體沾污食物，要貼上防水膠布或用防水繃帶包裹，並於處理和烹調食物時，戴上即棄手套；如手臂有傷口或膿瘍，應用防水繃帶完全遮蓋傷口；注意定時更換手套及繃帶；
- 廚房員工如患有胃腸炎（如腹瀉、嘔吐）或呼吸道不適（如發熱、咳嗽）等病徵時，應停止所有食物處理工作，並須立即向負責人報告，及早就診治療至痊癒。服務設施應留意服務使用者及其他員工有否出現類似症狀。

2.2.4 選擇食物

- 選取持牌和信譽良好的供應商；
- 每次都應選取新鮮和有益健康的食物；
- 選購奶類製品，建議選購經巴氏德消毒或受高溫和時間控制殺菌的奶類制品；
- 不要購買高危食物，例如介貝類食物、脂肪高的食物、經醃製的食物；
- 不要購買來源不明、過期、包裝不全、破損或沒有正確標籤的預先包裝食物；
- 不要購買在外表、氣味或味道等方面有異常的食物；
- 不要購買過量食物，以免食物因貯存過久而出現問題；
- 不要購買與未經煮熟食物放在一起的即食食物或飲料。

2.2.5 處理食物

- 處理食物前應清潔雙手；
- 避免交叉污染，生、熟食物應分開處理，切勿使用同一器皿、砧板、刀或手套；
- 先從污染性較低的食物開始處理：乾貨 → 蔬菜類 → 禽肉類 → 魚貝類；
- 徹底清洗食材，有需要時用刷子加以洗擦，以消除蔬菜上可能殘餘的農藥；
- 避免在室溫下進行解凍，應讓雪藏肉類及魚類放在0至5°C的冷凍環境下解凍；
- 急凍食品必須徹底解凍後才可烹調；

- 所有食物必須徹底煮熟才可進食。以食物溫度計測量，食物中心溫度至75°C或以上；
- 不要徒手接觸熟食；應用乾淨的湯匙試食；
- 食物烹調後應儘快進食；
- 不要煮過量食物，以免浪費及積存；
- 翻熱食物時，要徹底翻熱才可進食（食物中心溫度至75°C或以上）。

2.2.6 運送食物

- 從廚房運送食物到餐檯期間，必須將食品放在合適且蓋密的容器內；
- 檢查貯存溫度，確保在運送過程中，熱盤保持在60°C以上，冷盤保持在5°C以下；
- 儘量縮短運送所需的時間；
- 確保運送食物之車輛及升降機衛生；儘量使用獨立的車輛及升降機，如未能執行，亦應於每次運送食物前後必須清潔消毒；
- 車輛在運送膳食時，不可作其他用途，如運送生肉或生的蔬菜等；
- 負責運送食物的員工應戴口罩及使用即棄的手套。

2.2.7 貯存食物食品宜距離地面15cm或以上，乾貨宜距離牆壁10cm或以上存放

- 食物應作適當分類、分架，如生食和熟食要分開貯存；
- 留意預先包裝食品上的標籤說明，並遵從「先入先出」原則。並應定期檢查，以便變質和過期食物可及時清除；
- 未即時使用的生肉和容易變壞的食品應存放在5°C以下之冷藏設施內，並應儘量縮短存放時間；
- 食物不應以紙箱裝載、或以報紙、不潔紙張或有顏色膠袋包裹，而應貯存於蓋好的容器內，避免有液體滲漏；
- 易腐爛食物應在購買後立即以保鮮紙、保鮮袋妥善包裹或存放於清潔有蓋的容器，再貯存於雪櫃內，切勿置於室溫下不加處理；
- 雪櫃要保持清潔和良好運作，並定期清洗雪櫃及冷藏格；雪櫃冷藏格之溫度應維持於0至5°C，冷藏格溫度則應維持於-18°C或以下；建議每部雪櫃備有記錄冊，用作定期記錄溫度。雪櫃內應避免放置過多食物，以保持空氣流通；應把生的食物與熟食貯存於雪櫃內的不同位置（熟食置於上層，生的食物置於下層），避免交叉感染。

2.2.8 安排用膳

- 用膳時應注意空氣流通，合理安排用膳人數，以避免坐位過度密集；
- 用膳範圍嚴禁吸煙（第5 / 2011號法律《預防及控制吸煙制度》）及不應吐痰；
- 分派食物的員工應戴口罩及使用即棄的手套、清潔的圍裙；
- 儘量縮短分發膳食所需的時間；
- 避用手直接接觸食品；所有分餐用具、餐具、碗筷等必須清潔消毒乾淨；
- 員工及服務使用者宜分開用膳；
- 用膳時，無論員工或服務使用者均應使用獨立的餐具，進行分食。

2.3

環境衛生

病原體可存活環境中一段時間，故環境衛生非常重要。

2.3.1 保持室內空氣流通

- 保持室內空氣流通；
- 建立無煙環境；
- 維持通風系統或設備的良好性能，應由合資格人士定期進行清潔和維修；
- 如設施佔用樓宇之部分時，不可以與樓宇的其他部分共用通風系統。

2.3.2 保持環境整潔衛生

- 避免使用難於清理的地毯；
- 每星期清理盆栽底盤的積水及更換花瓶內的清水最少一次；地面凹陷處要填平，外牆孔洞要封密，以防積水，杜絕蚊患；
- 避免堆積雜物，以防鼠患。如發現有蟲鼠為患的跡象，應立即實施清潔及滅蟲行動；
- 依照包裝上的指示使用及存放殺蟲劑、滅鼠劑，並作明顯的標記；避免吸入過量化學物及污染環境，清潔程序完成後要洗手洗臉；
- 處理蟑螂等屍體時應佩戴手套；蟑螂等屍體曾接觸的範圍或設備（包括手套），須儘快以1：100稀釋漂白水清洗消毒；
- 床與床或床組與床組之間儘量維持適當距離（不少於1米），以減低飛沫傳播疾病的風險。

2.3.3 廁所及浴室的清潔和消毒

- 確保設備運作妥當；
- 廁所內備有皂液，以及用後即棄的抹手紙或乾手機；
- 確保排水渠有隔氣彎管，切勿擅自更改渠管；
- 確保渠道通暢，沒滲漏；
- 確保廁所的沖水系統運作正常；
- 衛生間和浴室的清潔消毒應至少每天進行一次。

2.3.4 廚房的清潔消毒

- 適當處置垃圾，防蟲滅鼠；用於準備及烹調食物的區域應設置有效的滅蟲系統；
- 工作期間應打開窗戶、抽氣扇等通風設備以保持廚房空氣流通；
- 建議每週最少清洗抽氣扇及油煙機一次；
- 食具的清洗消毒詳見附錄2，清洗後應存放於潔淨的廚櫃內；冷藏設備要保持清潔和良好運作，應設有監測溫度及警報系統的冷藏設備；
- 保持廚房內的工作檯面和地面清潔乾爽；
- 應設有工作人員專用的洗手設備；
- 不應把衣服鞋襪等個人用品儲存於廚房內；
- 食物殘渣待清倒時，須放置在密封的廢物儲存袋內，再放入垃圾桶內。

2.3.5 排水管的清潔消毒

- 定期檢查設施內的洗手盆、浴缸、廁缸及地台排水渠口（可請合資格技工檢查及維修）
 - ▶ 確保上述所有衛生設備都設有隔氣彎管；
 - ▶ 確保隔氣彎管裝置正確，切勿擅自更改渠管；
 - ▶ 確保U型隔氣管沒有裂縫或損毀和沒有滴漏；
 - ▶ 確保排水渠通暢無阻。
- 設施的排水渠口，包括廚房、廁所及其他部分應每週最少進行一次消毒，以防止病原體傳播
 - ▶ 把一湯匙1：100稀釋漂白水倒進渠口內；
 - ▶ 5分鐘後再注入約半公升清水；
 - ▶ 然後再用殺蟲水噴於排水渠口內。

- 地面排水口應經常倒入清水，以保證U型隔氣管不乾涸；
- 晚上為排水渠裝上密封渠蓋，渠蓋可隨時打開，讓污水排走。渠蓋如有損毀，應予更換。

2.3.6 醫療室的清潔消毒

- 診桌、診床等應在每次使用後用1：100稀釋漂白水抹拭；
- 在進行例如抽痰等護理程序前後，應確保有關器材進行適當的清潔消毒程序（詳見附錄4），同時採取其他必須之預防感染措施。

2.3.7 隔離房的清潔消毒

- 工作人員進入隔離房進行任何清潔消毒工作時必須穿著圍裙、戴口罩及手套；
- 如沒有服務使用者入住，應每週清潔一次；
- 如有服務使用者入住，應最少每日清潔一次；還應於每位病者入住前後予徹底清潔一次。應特別注意門窗、把手、扶手、按鈕等清潔；
- 所有病者使用過但未沾上污物的床單、被套、衣物、毛巾等物品，可按附錄2的清潔程序清洗，但必須與其他服務使用者的分開清洗。

2.3.8 專用車輛的清潔消毒

- 如服務設施安排車輛接送服務使用者，應確保車廂的清潔及衛生；
- 定期清洗通風系統或設備，建議最少每月一次；
- 車內應備有紙巾、嘔吐袋、口罩，以便需要時使用，同時亦應設置垃圾袋；
- 行車時，應注意保持車廂內空氣流通。

2.4 禽畜、寵物的管理

- 禁止在服務設施範圍內飼養家禽（例如：雞、鴨、鵝等）；亦應儘量避免飼養寵物（例如：狗、貓、雀鳥等）；
- 倘有寵物，應注意其衛生，並留意其精神及行為狀況（例如發呆、腹瀉、行為異常等）；
- 應定期帶寵物到特定地方便溺，如狗廁所；如需在設施內地方便溺，應即時清理其排泄物，並放在指定的收集箱內；
- 限制其活動範圍，避免讓其進入廚房、服務使用者起居及休息間；
- 如發現寵物有任何異常或有懷疑染病時，應儘快帶其就診或通知社會工作局轉介有關部門跟進。

2.5 預防接種

- 應遵照澳門特區防疫接種計劃，按時接種疫苗（詳見附錄3）；
- 透過疫苗可預防之疾病：乙型肝炎、肺炎鏈球菌疾病、麻疹、流行性腮腺炎、德國麻疹、破傷風、結核病、脊髓灰質炎、B型流感嗜血桿菌、白喉、破傷風、百日咳等。

