

健康資訊

1. 經常保持雙手清潔，特別在觸摸口、鼻或眼之前；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。
2. 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清。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。
3. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
4. 應隨身帶備外科口罩、消毒濕紙巾及 70 至 80% 的酒精搓手液。
5. 當出現發燒或呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，避免前往人多擠逼地方，並且不應繼續參加活動及盡早向醫生求診。
6. 應正確脫下及妥善棄置外科口罩，切勿隨便棄置於山徑上。
7. 如有需要，請自行購買相關 2019 冠狀病毒病之保險並了解清楚當中之細則。
8. 避免接觸野生動物 (包括野豬、猴子、禽鳥等或其糞便)。
9. 盡量與他人保持距離 (至少 1.5 米)。