

# 大流行抗疫指南



## 省衛生官序言



與地震或水災等短期災情不同，大流行可以持續數月而且波及整個省份。因此，為一場持久戰所作的準備功夫，相比為短暫事件的預備稍有分別。除了大流行發生前的一般準備工作，持續獲取最新資訊、保持警覺和安全亦同樣重要。此大流行抗疫指南尤如一幅地圖，有助您為大流行作好規劃，其中所提供的資源、支援和資訊，讓您知道如何保護自己和他人安全。

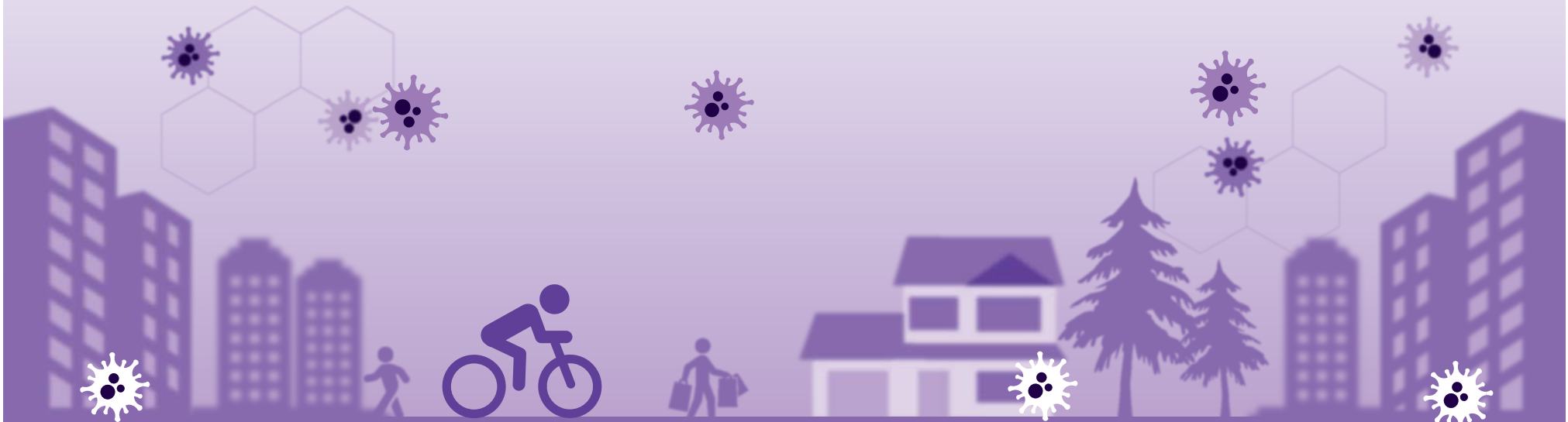
與地震或水災等短期災情不同，大流行可以持續數月而且波及整個省份。因此，為一場持久戰所作的準備功夫，相比為短暫事件的預備稍有分別。除了大流行發生前的一般準備工作，持續獲取最新資訊、保持警覺和安全亦同樣重要。

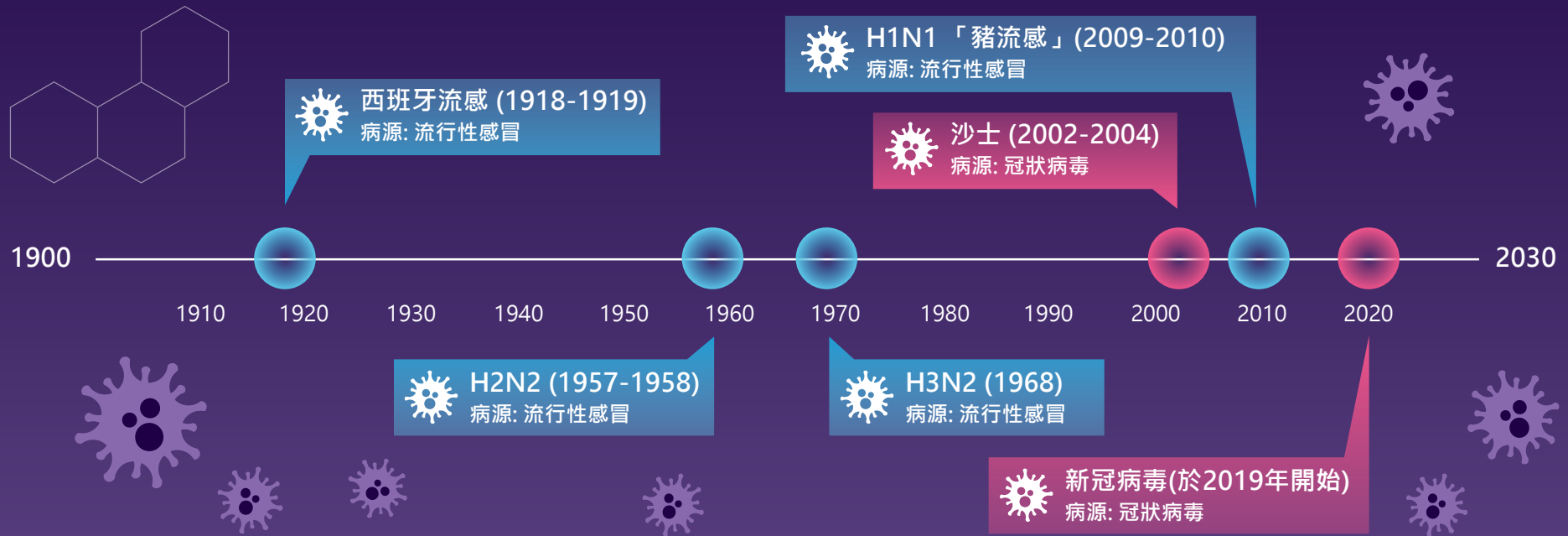
卑詩省和全球出現新冠病毒大流行期間，我們都留意到前景不明朗、焦慮和恐懼迅速湧現。當我們擔心親人或較容易出現嚴重併發症的朋友時，這些情緒便更強烈。面對特殊和未知的情況，保持鎮靜有助我們的情緒健康，得以有力照顧他人及以恩慈待人。

簡單的措施足以拯救生命。除了洗手、不隨便留在家中、保持只與少數人接觸、在大流行期間作好準備及了解最新資訊，這些措施均能幫助卑詩省民保持冷靜、恩慈和安全。

省衛生官

**Bonnie Henry**醫生





## 何謂大流行？

大流行指蔓延全球的新疾病。大流行每10至40年發生一次，最早可追溯至1600年時期或甚至更古遠。

於上個世紀由流感造成的大流行共有4次。於1918至1919年期間，西班牙流感導致全球超過2千萬人死亡。最近一次流感大流行是豬流感，於2009-2010年發生。

冠狀病毒亦曾引致全球大流行。最近期的冠狀病毒大流行包括沙士(2002-2004)及新冠病毒(於2019開始)。

我們的世界互相緊扣，因此，新的病原體一旦出現，便迅即蔓延全球。盡早作好準備非常重要，萬一大流行爆發，您亦可以及早行動。我們根據新冠病毒及過去大流行中汲取的經驗，編制了這份指引，以向大家解釋如何為日後的大流行作好準備，並在這次疫情不斷演變的情況下，保持戒備。

### 何謂流行病？

流行病指在某一區域內蔓延的新疾病。卑詩省其中一個歷來最嚴重的流行病便是1862年的天花爆發。該次爆發對原住民社區構成災難性影響，導致原住民人口臨近崩潰，亦大幅改變了原住民的傳統生活和習慣。

# 大流行之前

大流行發生前，我們可預先做很多準備工作。如果在大流行爆發前便依照這些提示做最為理想，但即使已經發生仍值得執行。

## 聯絡及個人健康資料

要知道並存起家人的聯絡和個人健康資料。如果您或和您同住的家人生病，醫護人員能盡快得悉這些資料，有助病人能獲得適切的照料(詳情請參閱第19頁)。

### 家人的健康資訊:

全名	聯絡資料	醫療號碼	醫療需要
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

### 醫護人員:

姓名	聯絡資料	地址
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## 訂立計劃

訂立應急計劃是預備大流行等任何緊急情況的最佳部署之一。這些部署可以簡單如與家人討論。以下我們會透過不同環節為您講解訂立基本應急計劃可考慮的內容。當您和家人商討時，可利用以下空間填寫資料。您亦可在這網站找到和下載填充式的應急計劃:

[preparedbc.ca/emergencyplan](https://preparedbc.ca/emergencyplan)

**提示:** 定期做例行健康護理，例如洗牙、疫苗注射及眼科檢查等。大流行進入某些階段時，病人或會較難預約部分例行檢查。

### 準備緊急包

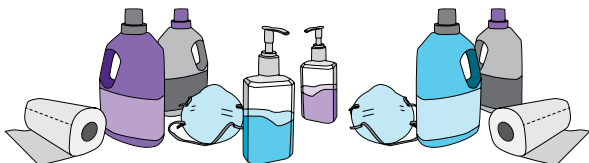
您為地震或其他緊急事故而預備的緊急包，對大流行而言亦有幫助。要應付大部分的緊急事故，您所需的儲備最少要足夠您留在家中3至7天之用。

大流行期間，若您需要自我隔離，留在家中的日子便更長。您要額外增加緊急包中的食物，以便隨時預備好在家隔離。同時，考慮添置應對大流行的所需用品，例如額外的洗手液和口罩(要了解選用哪種口罩，可參閱第23頁)。



#### 基本求生用品

- 水 (每個人每天有4公升水，作飲食及清潔用途)
- 罐頭等可儲存食物(3-7天供應量)
- 手動罐頭刀



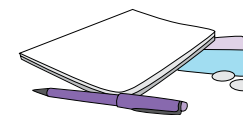
#### 衛生用品及大流行的預備物品

- 表面和家居的清潔劑
- 消毒劑
- 抹手紙
- 紙巾
- 洗衣液
- 肥皂
- 含酒精成份洗手液
- 口罩 (參閱第23頁)
- 額外食糧(若不能外出仍能安心留在家中 – 詳情參閱第18頁)



#### 保健及醫藥

- 急救包
- 個人藥物
- 後備眼鏡/隱形眼鏡
- 牙膏、牙刷及其他梳洗用品
- 探熱器



#### 確保安心

- 原子筆及筆記簿
- 以少量紙幣作現金後備
- 保險證明等重要文件副本
- 緊急計劃副本

**提示:** 如果您有長期服用藥物，請向醫生或藥劑師查詢應如何在緊急包中儲備足夠的藥物。您必須定期檢查緊急包，並在藥物過期前作補充。



#### 保暖和安全

- 緊急保暖被
- 季節性衣服
- 電筒(電池供電或手動式)
- 哨子



#### 通訊

- 電話充電器
- 外置充電器
- 手提收音機(電池供電或手動式)
- 額外電池

**提示:** 了解裝備緊急包更多詳情，可上網到：  
[preparedbc.ca/emergencykit](http://preparedbc.ca/emergencykit)

### 保持雙手清潔

洗手是既簡單又能預防多種疾病傳播的有效方法。專家建議採用以下步驟來清潔雙手：



**提示：**清潔雙手的最好方法是水和肥皂，但如果雙手沒有明顯污漬，您可以使用最少含60%乙醇或異丙醇的洗手液或酒精成份抹手。這類洗手液亦有助殺菌。

經過以下活動後您必須洗手：

- 觸碰身體任何不清潔的部位
- 使用洗手間
- 咳嗽、打噴嚏或使用手巾或即棄紙巾
- 處理或預備食物，尤其觸碰過生肉、家禽、魚、貝類海產或雞蛋
- 觸碰過動物、動物糞便、寵物的食物或食糧
- 觸碰經常接觸的表面，例如公眾場所的門把和密碼鍵盤
- 換尿片、處理垃圾、使用電話或握手

### 打噴嚏要保持的良好習慣

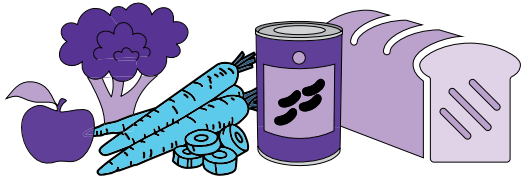
當受感染者咳嗽或打噴嚏時，便會傳播疾病。即使您沒有覺得不適，保持遮蓋飛沫的良好習慣仍然重要。

咳嗽時用手肘遮蓋，或在打噴嚏時以即棄紙巾蓋著口鼻。把所有使用過的紙巾即時棄置在適當的垃圾箱內，然後立刻洗手。

**提示：**戴上口罩亦有助預防飛沫從您的口鼻散播出來（有關如何使用口罩等詳情可參考第 23頁）

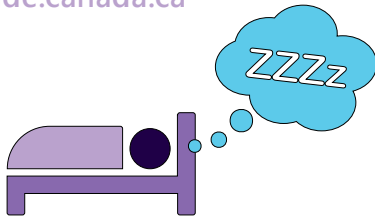
### 照顧自己的健康

對抗疾病其中一個最佳防衛便是健康的免疫系統和強壯的體魄。我們可以透過健康飲食、休息和運動來維持健康：



#### 飲食

- 進食大量蔬菜和水果、全穀食物和蛋白質食物。多點選擇來自植物的蛋白質食物。
- 限量進食大量加工的食物和含有大量鹽、糖或飽和脂肪的食物。
- 詳情可參考加拿大衛生局的食物指南：[food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca)



#### 睡眠

- 大部分成人每天如能有7至8小時的睡眠便有最佳狀態。
- 缺乏充足睡眠可能會削弱您的免疫系統，嚴重者甚至會**引致其他健康**



#### 体能活动

- 成人 (18-64 歲) 應每周最少要有 2.5 小時運動，以中度至劇烈的帶氧運動為主，例如跑步和踏自行車。
- 兒童和青少年 (5-17歲) 每天應有一小時中度至劇烈的體能活動。
- 詳情可參考加拿大衛生局的建議：[www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html)

### 緊急聯絡人

記下並為緊急時可求助的聯絡人資料存檔。

最理想的做法，是最少有一位聯絡人住在您的鄰近社區，萬一您生病，這些聯絡人可給予幫忙(詳情參閱第19頁)。如果能在您身處的社區以外有多一位聯絡人，一旦您的所屬社區受山火、水災或海嘯等災情影響，這位聯絡人便可提供支援。

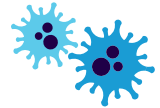
#### 就近我住處的聯絡人:

姓名	聯絡資料
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

#### 住在我社区以外的联络人:

姓名	聯絡資料
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### 當大流行在蘊釀中



我們有一個強大的全球監察系統，當有足以引發大流行的新病毒出現時，這系統便能偵察出來。如果大流行正在蘊釀中，世界衛生組織(World Health Organization，簡稱WHO)便會提供有關資訊，並建議我們應如何回應。聯邦、省政府以及區域衛生局亦會向公眾發放訊息。

### 要知道從哪裡獲取資訊

在大流行蘊釀期間，定期接收最新資訊十分重要。您可留意以下可靠的消息來源:

#### 世界衛生組織(WHO)

 [www.who.int](http://www.who.int)  [@WHO](https://twitter.com/WHO)  [facebook.com/WHO](https://facebook.com/WHO)


#### 加拿大公共衛生局

 [canada.ca/en/public-health](http://canada.ca/en/public-health)  [@GovCanHealth](https://twitter.com/GovCanHealth)  
 [facebook.com/HealthyCdns](https://facebook.com/HealthyCdns)  [@CPHO\\_Canada](https://twitter.com/CPHO_Canada)

#### 原住民衛生局(FNHA)

 [fnha.ca](http://fnha.ca)  [@FNHA](https://twitter.com/FNHA)  [facebook.com/firstnationshealthauthority](https://facebook.com/firstnationshealthauthority)

#### 卑詩疾病控制中心(BCCDC)

 [bccdc.ca](http://bccdc.ca)  [@CDCofBC](https://twitter.com/CDCofBC)



## 知道從哪裡獲取資訊(續)

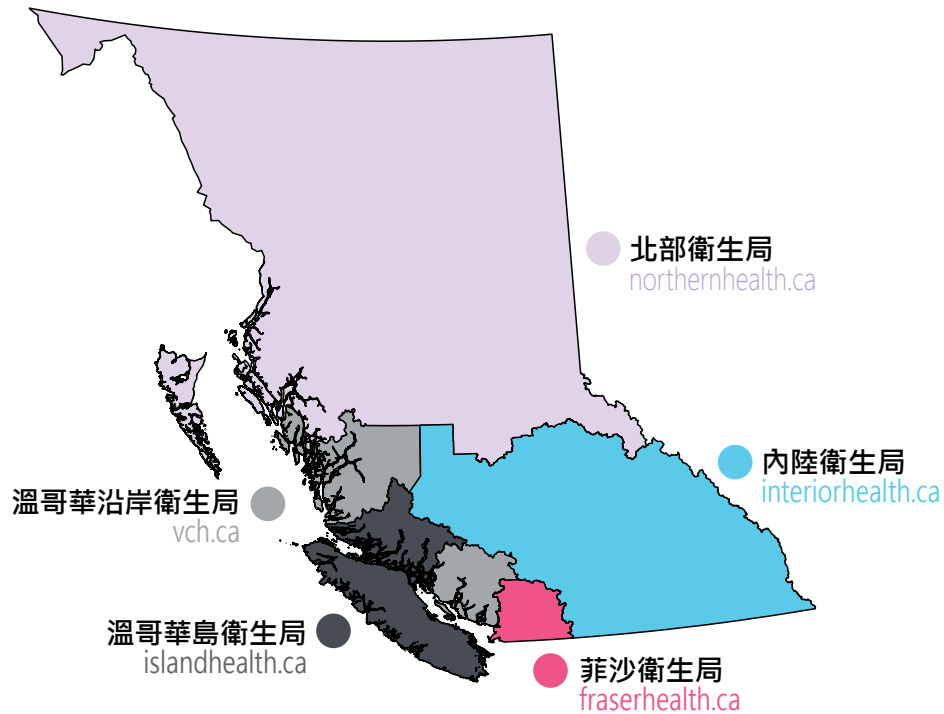
卑詩衛生結連HealthLinkBC

 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

 8-1-1

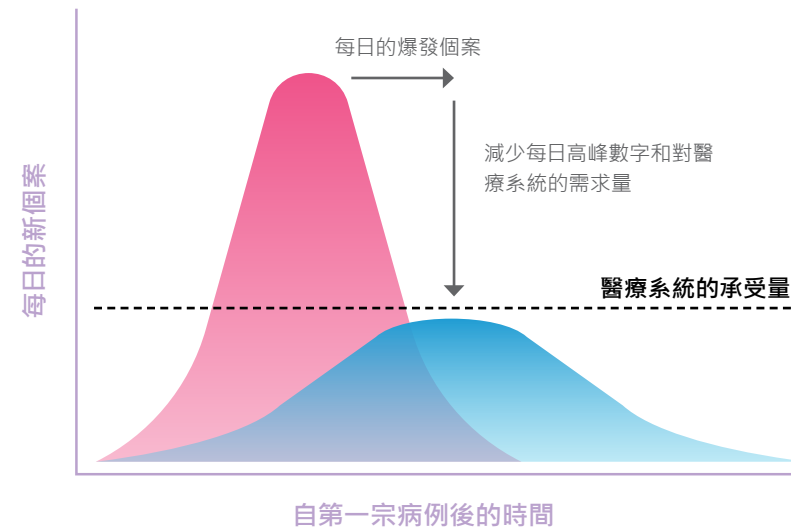
### 區域衛生局

卑詩省總共有5個區域衛生局，分別在轄下區域管理、計劃和提供醫療護理服務。您所屬的區域衛生局亦是可靠的資訊來源：



## 「拉平曲線」

在新冠病毒及過去的大流行期間，要控制疫情的其中一個有效方法是「拉平曲線」。換言之，把新感染個案分散在較長時期，以令醫療系統能為每個人提供他們所需的護理。



衛生局和政府掌握到新疾病是如何傳播後，會建議市民應採取甚麼步驟來避免接觸病源。省衛生官或會根據公共衛生法將部分措施轉為指令，以強制執行。同時間，省衛生官、衛生廳和衛生局亦會提供指引。市民必須遵守這些指令和指引。只有大家齊心協力，我們才能把曲線拉平。

### 了解自我隔離

在大流行期間，接觸了病毒的人或需要自我隔離，換言之，他們要留在家中，避免所有接觸他人的情況。

自我隔離是停止病毒傳播的重要措施。自我隔離的時間多長，視乎疾病類別而定。



### 補充緊急包

您可能要沒有任何警示之下展開自我隔離。若您有足夠的食糧和日用品，便可迅速作好準備。緊急包(第8頁) 此時最為方便。

當您知道大流行正蘊釀中，最好先檢視一下您的緊急包，於需要時補充用品。您可能要添置少量物品，以防自我隔離的一周內無法安排運送食物或其他用品。因為擔心缺貨而購買過量(恐慌性搶購)會導致他人無法購買足夠用品。

**提示:** 如果您定期服藥，請向藥劑師查詢如何維持藥物供應持續無間。盡量培養習慣，在藥物服完前的1-2周便要補充。

### 大流行期間尋找扶持者

盡量在家庭以外找個您可以信賴的扶持者，一旦您和您的家人必須自我隔離，這位扶持者便可給予支援，例如為您運送日常用品或購藥：

姓名

聯絡資料

**提示:** 您在第 14 頁 寫下的緊急聯絡人，亦可以作為您在大流行期間的扶持者！

**提示:** 如果您獨居，您和您的扶持者或可協定經常並定期保持聯繫，確保您平安無礙。

### 為託兒作好準備

大流行期間，學校和日託設施或會關閉，以作為拉平曲線的措施。

如果您有子女便要作好準備。視乎您的工作崗位而定，您或者需要安排在家工作，或調整工作時間。

### 「社交氣泡」內共同進退

在大流行期間，您或者需要限制您所接觸的人數，形成一個「社交氣泡」。大流行氣泡便是一直與您緊密接觸的人(一般是與您同住的人)。這是拉平曲線的另一個措施。

大流行期間，您或希望其他人與您同住(例如加入您的家庭氣泡)。



這些人可能是其他家庭成員或親密朋友。

如果公共衛生局認為情況許可，您可以擴大氣泡，加入一些非與您同住的其他家人和親密朋友。

組成社交氣泡的重點，是泡沫內所有成員都要有共識。例如，在您的氣泡內的人不應與氣泡以外的人有緊密接觸。

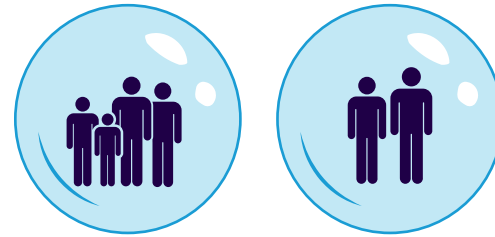
### 為高風險成員作好計劃

如果您的社交氣泡內有些成員屬於高風險，您必須做好計劃確保他們安全。例如，假若您的氣泡有成員因年齡或健康狀況而有較大機會嚴重不適，您便要考慮保持一個細小的氣泡。

您亦應該為氣泡內的高風險成員提供支援，讓他們能自我隔離。其中一個例子，是為安排好運送計劃，把日常用品和必需品送到家中。

### 留在氣泡內應該是這樣的.....

兩個不同「氣泡」彼此要保持距離，避免緊密接觸，這樣有助減慢疾病傳播。



### 如果您離開氣泡.....

當您離開氣泡並與氣泡以外的人接觸時，您便有可能接觸到疾病，甚至把疾病傳到與您同住的人。



## 大流行期間

大流行或會維持數年，實質時間要視乎何時能發展到疫苗而終止疾病傳播。在大流行期間保持戒備狀態至關重要。

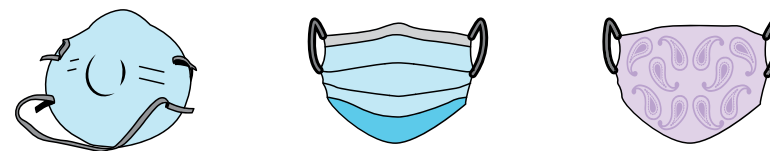
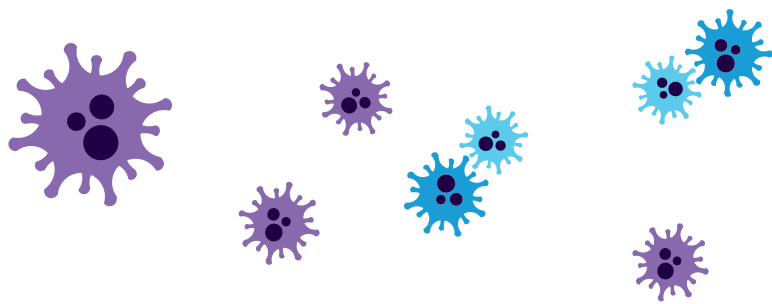
### 要資訊靈通

隨著大流行發展，我們愈來愈能掌握這種疾病的種種。換言之，我們為保障您和他人安全而給予的建議或會隨時間調整和改變。聆聽公共衛生機關(參閱第15頁)的最新資訊並繼續遵照他們的指引十分重要。

每日記錄您的病徵，以及一旦懷疑自己染病，如何進行測試。盡早發現病徵有助您獲得所需的醫療護理，同時有助防止將疾病傳染他人。

### 保持健康

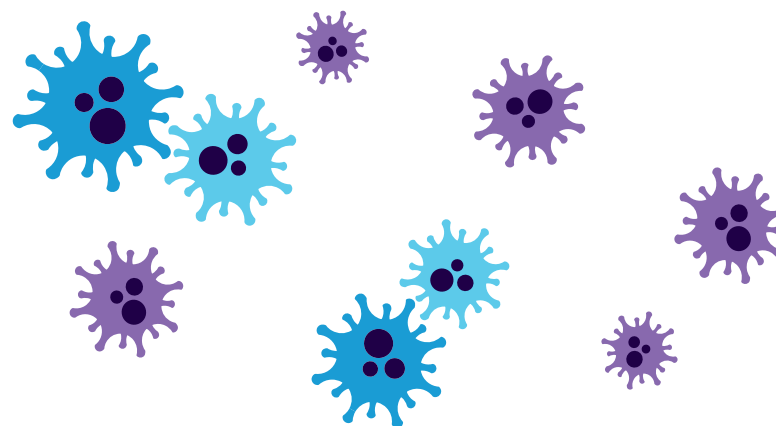
正如上文所述，抵抗疾病的最佳防禦之一是健康的免疫系統和強健的體魄。繼續保持健康飲食、適當休息和運動(參閱第12頁)。



### 知道何時配戴口罩

當大家都戴上口罩，我們便能減慢部分疾病傳播。配戴口罩有助防止飛沫和能在空氣中傳播的微粒從口鼻散播出去。

依照公共衛生機關(參閱第15頁)發出指令，在公共場所或在與氣泡以外的人無法保持安全距離時戴上口罩。在全球大流行期間，要確保所有醫護人員裝備充足以能安全地照顧病人並不容易。因此，公眾應該使用非醫療口罩(例如布口罩)。





## 克服壓力和焦慮

大流行或許會令我們感到困惑、憂傷和焦慮。而自我隔離或會阻礙我們進行一些有助紓緩情緒的活動。如果您感到壓力或焦慮，您並非唯一的人。以下是一些助您疏導情緒的方法。

**照顧自己：**要飲食得宜、做運動並有充足的睡眠以舒緩壓力，幫助我們克服情緒問題。

**保持聯繫：**根據公共衛生的指引與家人、朋友和同事保持聯繫。即使不能與他們親身見面，網上視像（例如Zoom及面書 Messenger Rooms等）或電話都是保持聯繫的好方法，減少孤寂感。

**幫助別人：**用安全的方法為社區獻一分力，例如以志願者形式電話問候長者。幫助別人可讓您與受助者共渡時艱，令您重拾目標和歸屬感。

**敢於求助：**把您的需要表達出來，無論對象是家人、朋友、醫生或輔導員。我們亦設有熱線隨時為您提供協助。您可以聯絡：

- 卑詩省精神健康支援熱線(BC Mental Health Support Line)，每日24小時提供服務。電話：310- 6789 (沒有地區碼)。
- KUU-US 原住民危機熱線：1-800-588-8717。

## 照顧您的心理健康

面對逆境時，我們容易感到恐懼和焦慮，可能會勾起過去的創傷。要幫助自己和摯親，您要：

- 接受幫忙。尋求輔導或信仰支援。
- 多去想愉快的回憶，以及您過往在克服困難所使用的技巧。
- 留意子女的反應，肯定及鼓勵他們表達自己。
- 容許自己和親人表達哀傷。
- 任何可為您帶來慰藉的文化或宗教傳統。

若得到支援，很多人在幾周內便會恢復過來。然而，有些人需要更長時間和更多幫助，您要留意任何警號顯示您的焦慮維持過長時間。如果以下焦慮徵狀延續兩至四個星期以上，您便要向醫護人員或您信任的社區領袖求助。

- 食慾不振，睡眠欠佳。
- 覺得憂鬱或絕望，萎靡不振或經常哭泣。
- 感到憂慮恐慌。
- 做日常活動時難以專注。
- 重重複複一些思緒或甚至惡夢。



### 定期清潔和消毒

定期清潔和消毒有助您防止疾病傳播。經常接觸的表面例如馬桶、水龍頭、門把、燈製和桌面等，每天最少要清潔一次。

至於其他較少接觸的表面，但凡看到表面污漬便要清潔。

緊記要先用肥皂或洗潔精清潔，然後才加以消毒。清潔、消毒是簡單有效的兩個步驟：

#### 步驟 1：清除污漬、碎屑等

用肥皂水擦除污漬、泥土及殘渣。普通的肥皂水或任何家居清潔產品均可去除表面的污穢、油漬和其他殘渣。

#### 步驟 2：消毒

##### 從商店購買的消毒劑：

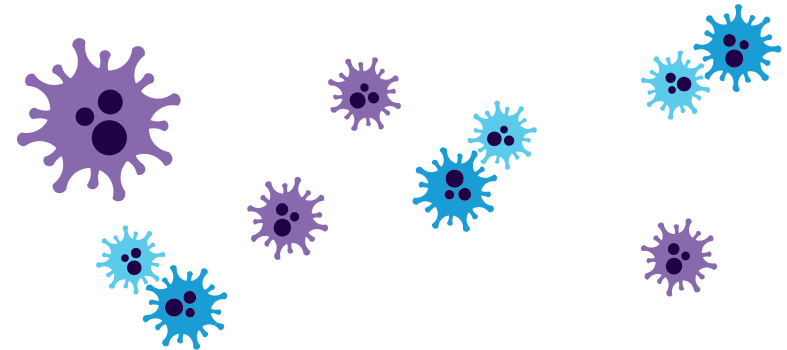
如果可以，從商店購買公共衛生局認為有效的消毒劑，並根據標籤上的指示使用。

##### 漂白劑：

如果商店沒有您所需的消毒劑，您可以用室溫清水（不要使用熱水）以個別比例混合漂白劑，以清潔家中不同面積。至於如何用漂白劑作消毒用途，請遵照公共衛生局的指示。

### 安全使用消毒劑和漂白劑的提示

- 消毒時要打開窗門並戴上手套。
- 沖洗用來自製漂白劑的工具。漂白劑的瓶口要緊封好，並存放在兒童和寵物無法接觸的地方。
- 消毒劑濃度更高並非更好，可能會刺激眼睛和喉嚨。
- 漂白劑不要混合醋或其他酸性物質，如檸檬汁、含阿摩尼亞(ammonia)的產品（例如Windex）或揉手用的酒精，會產生毒氣。
- 用漂白劑清潔表面後，要等表面完全風乾才使用物品。
- 任何用剩的漂白劑都要棄掉，免致他人誤以為是其他東西，或無意中把漂白劑混合其他用品。把剩餘漂白劑倒進排水渠時，應同時把大量水灌入渠中。



## 在以下情況您應怎做...

### 您是醫護人員

緊密留意工作地點所採用的感染預防和控制措施及程序。

### 您有家人住在長期護理院或輔助式院舍

請緊記在大流行期間，院舍或會部分時間禁止訪客探訪。您可以用電話或視像等其他方法與親人保持聯繫。

### 您無家可歸

若您沒有地方棲息，便難以遵守公共衛生局就大流行發出的指引，例如保持社交距離和經常洗手等。您平日倚賴的服務或會關閉或減少。在大流行期間，政府或會為露宿者提供新項目和支援。

### 您遭遇暴力對待

如果您或您的朋友遭遇暴力，可以使用我們為家庭或性暴力受害者而提供的緊急危機熱線：卑詩受害人熱線(VictimLink BC)。該熱線每七天、每天24小時提供電話服務，並有多種語言選擇。您可致電 1-800-563-0808 或電郵至 [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)。您會獲轉介至最就近的服務機關。您即時的人身安全，比社交距離或自我隔離等公共衛生措施更重要。

### 您是物質使用者

避免與人共用煙、卷煙、煙斗、注射用具、盛載酒精的器皿、用具及其他供應品。如果您一定要與人共用，便要用酒精擦洗煙斗或使用新的接口器。預備、處理或使用藥物前要先洗手或使用抹紙巾。自行預備藥物。如果可以，在預備藥物前先用肥皂和水、酒精抹手紙、漂白劑或雙氧水清潔表面。帶備納洛酮(naloxone)和用藥過量時的應急計劃。使用物質時最好有朋友在旁，但要和您保持安全的身體距離。有朋友在旁比一個人用藥更安全。

### 您有長期病患

您的健康問題或會增加您在大流行期間出現嚴重病徵的風險，向醫護人員查詢有哪些措施可保障您的健康。如果您要限制外出時間，請您的朋友和家人為您分擔購置運送日用品等工作。與照顧您的醫護人員合作，確保您可繼續定期約見他們和取藥。

### 您是傷健人士

大流行期間，傷健人士所倚賴的服務和社會架構可能會中斷，他們受到的影響或會較其他人大。如果您是傷健人士，可以尋找資訊，看看疫情期間有沒有為您提供支援的項目。如果您獨居，便要找個您信賴的扶持者，協助您解決日用品運送等日常需要。







# 卑詩抗疫 (PreparedBC)

本刊物由卑詩省和以下機構共同合作編制:



Ministry of  
Health



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

