

編者的話

內容

編者的話	1
禽流感	1
預防中暑	3
急救箱	4
安全講座	4
問答比賽	5

禽 流 感



病原體

流感病毒有不同類型。禽流感是由主要影響鳥類和家禽（如雞或鴨）的流感病毒引致。由於人類感染這種病毒的情況並不常見，因此人體對該病毒的免疫力極低，甚至沒有免疫力。一旦禽流感病毒能輕易地在人與人之間傳播，便會出現流感大流行。香港及其他地區曾出現人類感染甲型禽流感(H5N1 和 H9N2) 病毒的個案，而近期國內亦有甲型禽流感(H7N9)的感染個案。人類感染禽流感的病徵包括眼部感染（結膜炎）、流感樣病徵（例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛）或嚴重的呼吸道感染（例如肺炎）。較嚴重的類型〔如感染甲型禽流感 (H5N1 或 H7N9)病毒〕可引致呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。

人類主要透過近距離接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）或其糞便而感染禽流感病毒。禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低。近年部分亞洲國家報告禽鳥爆發禽流感疫情，並出現人類感染個案。潛伏期約 10 天。

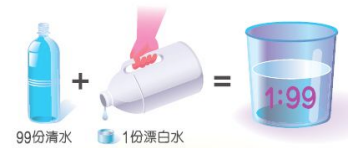
與活家禽有近距離接觸的人士較易感染禽流感。長者、兒童及長期病患者一旦受感染，亦較容易出現併發症，如支氣管炎、肺炎等。與活家禽有近距離接觸的人士較易感染禽流感。長者、兒童及長期病患者一旦受感染，亦較容易出現併發症，如支氣管炎、肺炎等。

患者應充足休息，多飲水。支援性治療可紓緩病徵。若出現流感樣病徵，尤其是屬抵抗力較弱人士或病情轉趨嚴重時，例如出現持續高燒或呼吸急促等症狀，應盡快求診。由甲型禽流感(包括 H5N1 和 H7N9)病毒引起的病情比一般流感嚴重，大部分患者須留院醫治。抗病毒藥物對病情可能有效。除非出現細菌性感染，否則無須使用抗生素。兒童忌服含有阿士匹靈成分的藥物，以免引致雷爾氏綜合症。

染病的禽鳥 (活鳥或死鳥) 及其糞便可能帶有病毒，因此，應留意以下重點以加強預防感染禽流感：

辦公室管理人員

- 確保廁所和辦公室備有梘液，以及用完即棄的抹手紙、乾手機或含 70-80%酒精搓手液。
- 應保持工作環境清潔及衛生。一般傢俬物品及公用設備（如電話），應至少每日及於被染污後，以適當的消毒劑（如一份含 5.25%次氯酸鈉家用漂白水，加入 99 份清水用於非金屬表面；70%火酒用於非金屬表面）清潔消毒，15 至 30 分鐘後，以清水清洗。
- 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物弄污的地方，應先以用完即棄的抹手紙拭抹然後用適當消毒劑消毒受沫污及其附近的地方（如一份含 5.25%次氯酸鈉家用漂白水，加入 49 份清水用於非金屬表面；或以 70%火酒用於金屬表面），15 至 30 分鐘後，以清水清洗。



個人衛生

- 保持雙手清潔，經常用梘液洗手，尤其在進食前或觸摸口、鼻、眼睛前，處理食物及進食前，如廁後，觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後，或當手被呼吸道分泌物染污時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮掩口鼻，把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，然後徹底清潔雙手。
- 倘若有發燒或呼吸道感染病徵、要前往醫療機構、要照顧有發燒或呼吸道感染患者的人士，均應戴上口罩。
- 如出現流感樣病徵，應留在家中休息，避免前往擠迫或空氣不流通的場所。
- 增強抵抗力有助預防傳染病（包括流感），因此應注意均衡飲食、適量運動、充足休息、紓緩精神壓力，和不要吸煙。一般情況下並不需要額外的補充品。



環境衛生

- 保持室內空氣流通
- 每星期最少徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水(以 10 毫升次氯酸鈉的濃度為 5.25%漂白水混和於 990 毫升清水內)來清潔家居。
- 應預防屋外隔氣彎管乾涸及定期消毒排水口（約每星期一次）。
- 如隔氣彎管有損毀，或排水口發出臭氣，應立即維修。應聘請合資格技工檢查及維修。



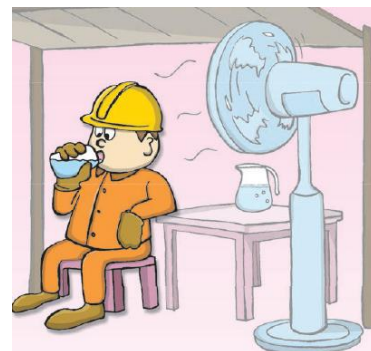
中暑

香港每年的夏天都非常炎熱，如果進行體力勞動工作時，沒有採取適當預防措施，便有可能患上一些與高溫有關的病症，例如熱暈厥、熱痙攣、熱衰竭、中暑等，當中又以中暑較嚴重及可致命。



引致中暑原因?

當環境的溫度較低時，皮膚血管會收縮及減少其血液流通，從而保存體溫。相反，當環境的溫度較高，身體除增加皮膚血液的流通外，亦會藉汗腺排出的汗水蒸發而將熱量向外界散發。倘若身體產生的熱量未能有效地散發出體外，便會積存於體內，使體溫不斷上升，嚴重時更會影響神經系統，包括體溫調節中心的功能，引致中暑。



哪類工種中暑的風險較高?

地盤修路廚房高風險，一些行業的工人，例如地盤或修路工人、洗熨工人、廚房工人、搬運工人等，都會因其工作中的環境及工作性質而增加中暑的風險。



如何預防中暑?

1. 加強通風設施或採用空氣調節
2. 增加空氣的流通量
3. 在工作場地亦應提供足夠飲用水，讓員工補充失去水分
4. 避免在太陽下赤裸上身工作，以免曬傷及過度吸收熱副射
5. 穿著淺色通爽衣服，能減少熱能吸收及較容易散熱
6. 如果懷疑出現中暑的徵狀，應立即躲在陰涼處休息及以冷水抹身降溫

按職業安全及健康規定，工作地點負責人須為每 100 名或不足 100 名受僱於該工作地點的僱員提供和維持一個獨立的急救箱。急救箱須清楚標明“急救”及“FIRST AID”字樣，並包括以下物品：

			
急救手冊	無藥性消毒紗布	防水黏性紗布	三角繃帶
			
黏貼膠布	吸水脫脂棉	壓力繃帶	安全扣針

安全講座

安全訓練是提供施工安全水平重要一環，很多意外發生之原因是工人不了解施工安全要點、工作中潛在之危害及事故之嚴重和發生後處理方法。本期安全通訊中會向各工友介紹一些安全訓練講座及比賽項目供大家參考。

講座名稱	講座內容	主辦機構	講座日期地點	費用
職安健法例對惡劣天氣下的工作安全要求及在酷熱環境工作對健康的危害	香港地處亞熱帶，每逢夏季均有可能出現惡劣天氣。在惡劣天氣下進行戶外工作的人士有機會受到強風、雷雨或極端氣溫的影響，另外香港夏季的天氣一般都非常炎熱，而且濕度亦高，因為工作環境溫度及濕度過高而中暑或不適，這不但會影響工作的效率，更可能因個人不適而導致意外。	職業安全健康局	日期：2013 年 5 月 28 日 地點：香港科學館演講廳 (九龍尖沙咀東部科學館道 2 號)	免費
常見的脊骨健康問題及保護方法	本港每年因體力處理操作而引致的職業傷亡個案佔整體數字約兩成，這些受傷個案所涉及的損失包括工時及工傷補償。其中有關腰背勞損及受傷的個案大部分是因搬運方法不當、長時間站立或彎腰、不良的工作姿勢等而引致。	職業安全健康局	日期：2013 年 5 月 21 日 地點：香港科學館演講廳 (九龍尖沙咀東部科學館道 2 號)	免費

詳情及報名表格可登上職業安全健康局網頁 www.oshc.org.hk 查看

本期通訊繼續設有有獎問答遊戲，藉此來提高大家對工作安全的警覺性，希望讀者們踴躍參加。若能答中下列 3 條問題，便可參加抽獎，有機會獲得超級市場禮券，名額共 10 個。

1. 工人因工作而引致眼部受傷的情況十分普遍，而眼睛受傷可引致視力永久受損，嚴重者更可引致什麼後果？
 - a. 失明
 - b. 近視
 - c. 遠視

2. 按法例規定，進行打磨、切割或刻鑿以下哪一類物料需使用合適的護眼用具？
 - a. 金屬
 - b. 混凝土或磚石
 - c. 以上皆是

3. 避免曬傷及過度吸收熱副射，工人在戶外工作不應做什麼？
 - a. 在太陽下赤裸上身工作
 - b. 一邊工作，一邊聽收音機
 - c. 戴上太陽眼鏡

請圈出正確答案及填妥下列表格，交回各成員公司安全部的負責人。
截止日期：2013 年 8 月 30 日

姓名：_____ 公司名稱：_____

部門：_____ 聯絡電話：_____

* 以上問題答案及得獎者名單會刊登於下期安全通訊。

* 每人只限遞交一份參加表格。

上期得獎者：Hitachi - 李俊傑 / 盧惠冰 / Ming Tsui / Bernad Lau / Chan Wai Ping
Mitsubishi – 陳志偉 / 黃偉業 / 麥錦泉 / 周國權 / 梁嘉裕

編輯委員會

其士、安力、富士達、星瑪、日立、
通力、奧的斯、三菱、迅達、長安、蒂森克虜伯