

預防肺炎及 呼吸道傳染病

給孕婦的建議



- 經常打開窗戶，需要時可使用風扇或抽氣扇，加強室內空氣流通。
- 每天用1比99稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與99份清水混和，金屬表面可使用70%酒精）清潔消毒經常接觸的地方，如玩具、用具、傢俬物品、廁所、浴室及地板等，待乾後，用水清洗並抹乾。
- 妥善保養排水渠管，定期注水入U型隔氣；每星期把半公升水倒入所有排水口。

- 經常保持雙手清潔，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒；當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手。
- 打噴嚏或咳嗽時，應用紙巾覆蓋口鼻。吐出的痰涎應用紙巾包好，把已染污的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。如沒有紙巾，可用上衣或衫袖掩蓋。
- 如廁後先蓋廁板再沖廁，然後徹底清潔雙手。
- 外出回家後，要立即洗手、洗臉，更換衣服；將衣服清洗或掛在通風的地方最少一天；將鞋清潔好，放到通風的地方並要洗手。



- 正確使用外科口罩有助預防呼吸道感染。
- 每次往母嬰健康院或醫院作產前檢查均須戴口罩。
- 佩戴口罩前 / 除下口罩前及後均須洗手。
- 先把有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上；將橡筋繞在耳朵上，然後拉開口罩並完全覆蓋口、鼻和下巴；再把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部。

- 做適當運動，並注意均衡飲食。
- 要有充足休息。
- 時刻保持身體清潔，不與人共用個人用品。



如欲了解更多有關嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病的最新資訊，請瀏覽衛生防護中心網站。



懷孕期間，你仍需要定時作產前檢查，但若出現任何不適或異常情況，例如發燒或呼吸道感染等病徵，便應戴上口罩並盡早求醫。切勿自行前往產科診所和母嬰健康院，應先致電所屬的產科診所或母嬰健康院，以作出產前檢查的特別安排。