



全民抗疫 全城清潔

社區清潔日

中西區民政事務處和中西區區議會於7月18日舉行「中西區社區清潔日」，透過清洗區內的舊式樓宇及派發防疫包，呼籲區內居民注意個人、家居及社區的清潔，對抗人類豬流感。是次活動成功招募60位來自正荊社、中西區樂民社、摩星嶺之友、香港少青社、中西區婦女會及基督教崇真會救恩堂的清潔大使，聯同中西區民政事務處的清潔承辦商，為區內20幢樓齡超過三十年並沒有大廈管理組織的舊式樓宇，清洗樓梯及走廊等公用地方。食物環境衛生署在當日更特別開放正街街市垃圾站、西營盤街市垃圾站及第三街（高雅閣地下）垃圾站，以便利居民棄置大型家居垃圾。



親親獨居及隱蔽長者在中西區

中西區民政事務處及中西區區議會與非政府組織合作，探訪區內約500名獨居／隱蔽長者，為他們提供有關流感的資訊，並替他們清潔家居及派發清潔／衛生物資。是項計劃鎖定的目標主要是經濟狀況欠佳、自顧能力不足、家居清潔情況不理想的獨居／隱蔽長者。服務區域主要包括中環、上環、西營盤、石塘咀及堅尼地城。截至7月19日止，我們已為198戶，合共228位獨居／隱蔽長者提供服務。家居清潔員工作態度友善、落力認真，為了向有需要的長者提供服務，不時要上落多層樓梯至沒有升降機的長者住所工作。

西營盤87歲羅婆婆：

「這次免費清潔行動幫了我很大忙，特別協助我清潔平日自己不能清潔的地方，又派發防疫包讓我們加強衛生。真的很感謝進行計劃的工作人員。」

上環78歲何婆婆：

「很多謝梁姑娘上門為我進行清潔，幫我抹了廳及房的窗，減輕我的工作。」



家居清潔員替長者清潔大廳和廚房的窗戶。



一般長者難以自行清理高處的抽氣扇，經家居清潔員清理後，抽氣扇煥然一新。



家居清潔員為長者清理浴室的地磚，讓長者沐浴時更覺舒適。



濾水器的濾芯使用了一段時間會骯髒和容易滋生細菌，而長者未必懂得如何清理。經家居清潔員清理後，濾芯的情況得以大大改善。

舊式樓宇清洗行動

中西區內約有2,000幢樓齡超過30年的樓宇，當中部份欠缺管理組織。中西區民政事務處及中西區區議會於6月3日至9日安排承辦商協助區內40幢舊樓清洗公用地方（包括樓梯及天台）。是次行動除了改善舊式樓宇的環境衛生外，亦可加強市民保持大廈公用地方衛生的意識。



私人大廈清潔運動1:99 防疫大行動

中西區民政事務處及中西區區議會與區內三個業主聯會（包括中區大廈業主聯會，中西區半山業主聯會及西區業主聯誼總會）攜手合作，鼓勵及發動區內大廈加強清潔工作。活動的啟動儀式於6月13日舉行，主辦團體前往其中一幢參與大廈進行宣傳工作。為表支持，中西區民政事務處向每幢參與大廈送贈20公升漂白水。活動反應熱烈，至今共有323幢大廈參與。



健康講座

1. 通善壇福利中心於6月20日舉辦「醒目長者健康生活篇－全民齊抗H1N1流感講座」。透過註冊中醫及社工的講解，向居民廣泛宣揚預防流感及心靈健康的資訊，加強他們的健康知識，從而減少受病毒感染的機會。



2. 香港中西區各界協會、中西區健康城市督導委員會及中西區民政事務處於7月18日聯合舉辦「全民健康生活篇」健康講座。透過衛生防護中心註冊護士、註冊中醫師及營養師的講解，讓參加者加深了解有關預防人類豬流感的資訊及掌握健康生活的關鍵。



3. 中西區民政事務處及中西區區議會於6月13日與區內三個業主聯會（包括中區大廈業主聯會、中西區半山業主聯會及西區業主聯誼總會）聯合舉辦健康講座，由衛生署醫護人員向管理公司職員和法團代表講解大廈防疫工作應注意的事項。



安裝自動噴霧消毒器

中西區民政事務處於6月與蘭桂坊協會合作，於蘭桂坊一帶安裝自動噴霧消毒器及送贈數十加侖的消毒洗手啫喱，鼓勵並加強「勤洗手」的信息。



宣傳海報及橫額

為推廣全城清潔的信息，於區內人流多的地點懸掛宣傳橫額。此外，亦印製各款宣傳海報，並派發予區內食肆、商戶、大廈及中小學校。



小貼士：中醫篇

對於豬流感這種傳染病，中醫學稱為「溫熱病」。中醫典籍《黃帝內經》：「正氣內存，邪不可干。」中醫認為要預防豬流感，「扶正」是最大關鍵。「扶正」是振奮衛陽、抵禦外邪、扶養正氣以提高身體抵抗力。

中醫學認為，「疫氣」隱隱潛伏在抵抗力差、防範弱的人體內，伺機發作和播散，病毒上攻氣管、肺經、咽喉，下走胃腸等。病徵為發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、頭痛、嘔吐及腹瀉等症狀。要預防人類豬流感必須提高身體抵抗力。平時需要勤做運動，保持充足睡眠使精神充沛，少吃辛辣煎炸食物減少身體濕熱，經常保持室內空氣流通，減少壓力以調整身心。

根據人感染豬流感的特有症狀，中醫以清熱、解毒、利濕、振奮衛陽、抵禦外邪、扶養正氣為預防原則，提供預防中藥預防流感茶及食療保健預防湯。

預防流感茶（體質虛寒）：

黃芪3錢、防風3錢、白朮3錢、銀花3錢、連翹3錢、藿香3錢、板藍根3錢、苡仁5錢、甘草1錢

水煎服，每日一劑

保健預防湯材料：

花旗參5錢、淮山5錢、百合5錢、沙參5錢、玉竹5錢、苡仁5錢、瘦肉十兩

烹調：加水煲兩小時，用適量鹽調味，每周至少飲用一至兩次

預防流感茶（體質熱盛）：

銀花3錢、連翹3錢、藿香3錢、苡仁5錢、板藍根3錢、甘草1錢

水煎服，每日一劑

（資料由適善壇資深註冊中醫師陳永光提供）

小貼士：家居清潔篇

環境常清潔 醒神又自然

- 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、廁所、浴室及地板須至少每天用1比99稀釋家用漂白水清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。
- 若地面/家具/衣物被分泌物或排泄物污染（如嘔吐物、糞便或呼吸道患者的痰涎），弄掉髒物後，須用1比49稀釋家用漂白水消毒，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。
- 定時清潔地面，並視乎情況增加次數。清潔地面後要保持地面乾爽。
- 使用可清潔的地墊，保持地氈清潔，須每日吸塵及定期清洗。
- 定時更換及清洗被單枕套、毛巾及衣服。
- 若有飼養寵物（如貓和狗），更要增加清潔的次數。