

2019冠狀病毒病



病原體

「2019冠狀病毒病」是由一種名為「嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒2」的新型冠狀病毒引起的疾病。

病徵

2019冠狀病毒病的最常見病徵包括發燒、乾咳及感到疲乏。其他病徵包括喪失味覺或嗅覺、鼻塞、結膜炎、喉嚨痛、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹、噁心或嘔吐、腹瀉、發冷或暈眩。有些受感染者只有很輕微或不明顯的病徵，有些則可能出現嚴重的徵狀，例如呼吸困難、胸口痛或精神混亂等。

2019冠狀病毒病可能出現的併發症包括呼吸衰竭、急性呼吸困難綜合症（ARDS）、敗血症和敗血症性休克、血栓栓塞及／或多器官衰竭，包括對心臟、肝臟或腎臟的傷害。有些患有2019冠狀病毒病的兒童和青少年可能會出現一種罕見但嚴重的疾病，稱為兒童多系統炎症綜合症（MIS-C），導致多器官衰竭和休克。年齡較大或本身有健康問題的患者（例如高血壓、心肺疾病、糖尿病、肥胖症或癌症等），有較大機會出現嚴重情況。

根據世界衛生組織（世衛）的資訊，大約 10-20% 的人可能會繼續受到2019冠狀病毒病的中長期影響，這些影響統稱為冠狀肺炎長期影響或「冠狀肺炎長期綜合後遺症」（「長新冠」）。「長新冠」的常見症狀包括疲倦、氣促、認知功能障礙、頭痛、胸痛、關節痛等，可能會對日常生活帶來影響。個別人士（尤其是兒童）可能會有多个器官受到影響或出現自身免疫情況。「長新冠」的症狀可以在急性感染後的初期康復階段新出現的，或是從一開始時持續下來，病情可隨時間變化或反覆。雖然現時仍未清楚這些徵狀會維持多久，但目前的研究顯示，患者可以隨著時間而改善。有研究顯示「長新冠」較常在2019冠狀病毒病重症患者出現，但任何人（包括輕症患者）在感染後都有機會出現此情況。根據世衛資料，接種新冠疫苗可減低「長新冠」的發病率，亦有研究顯示接種了新冠疫苗的人士，與沒有接種疫苗的人士相比，即使他們感染了，亦較少出現「長新冠」情況。

傳播途徑及潛伏期

傳播途徑包括經呼吸道的飛沫、觸摸被病毒污染的表面或物件、短距離氣溶膠或空氣傳播。病毒也可能在通風不良和/或擁擠的室內環境中傳播。現時對潛伏期的估計大多是1到14天，而有些變異株的潛伏期可能更短，例如奧密克戎變異株，潛伏期約 3 天。

治理方法

治療包括支援性治療、舒緩症狀、抗病毒藥和中藥等。

預防方法

2019冠狀病毒疫苗（新冠疫苗）接種

- 接種新冠疫苗有效抵禦2019冠狀病毒病，尤其是降低重症和死亡率。
- 接種疫苗是應對2019冠狀病毒病的整體公共衛生政策其中一項最有效的措施。接種疫苗並同時採取非藥物干預措施，可對抵禦病毒提供最佳的保護。
- 隨著新冠疫苗面世，我們仍需要繼續採取非藥物干預措施，包括保持良好手部衛生，以及在公眾地方佩戴口罩，以減低病毒傳播的風險。不論是否已接種新冠疫苗，所有人士均應繼續採取非藥物干預措施。
- 有關新冠疫苗的詳細資料，請瀏覽「2019冠狀病毒病疫苗接種計劃」專題網站：www.covidvaccine.gov.hk

健康建議

市民應時刻保持個人和環境衛生，以預防個人受感染和防止病毒在社區擴散：

- 病人佩戴緊貼面部的外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴貼面的外科口罩十分重要；
- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時、當需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在傳染病高峯期時進入醫院或診所時，應佩戴貼面的外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 洗手前避免觸摸眼睛、口和鼻；

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；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；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。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；
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌；
- 確保室內空氣流通；
- 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）清洗非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用 70% 酒精清潔消毒；
- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸力強的即棄抹巾清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染及其附近地方，非金屬表面可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水（以 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉漂白水混和於 490 毫升清水內）作清潔消毒，待 15 至 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 酒精清潔消毒；
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U型隔氣口），以確保環境衛生；
- 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息；及
- 不要吸煙及避免飲酒。

最新外遊預防措施，請瀏覽專題網站
(<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>)

