

## 新冠陽性患者如何避免傳染給家人？

不幸檢測到自己陽性了，如何避免傳染給家人？以下是隔離期間的一些關鍵的細節：

1. 患者全程戴口罩，有咳嗽的患者在隔離房間也建議戴口罩。
2. 感染者去衛生間，馬桶沖水後噴漂白水或者 99.99% 除菌的藍威寶。室內所有抽風機打開，24 小時不關。
3. 感染者的牙刷、牙缸、牙膏、毛巾帶到自己房間，用完洗面盆，用 99.99% 除菌洗手液壓兩滴在濕海綿上混揉幾下，然後把洗面盆擦一遍，不用清水沖掉。
4. 隔離的房間經常開窗，若無窗，患者去衛生間前將自己房間空中噴酒精再離開，注意避開電器、電線。
5. 患者走過的公共空間、摸過的門把手，隨手噴消毒酒精。
6. 患者僅在自己房間用餐、飲水和服藥，餐具儘量用一次性的，或餐具、水杯、洗碗布用完蒸 5-10 分鐘。
7. 若在廚房洗菜池洗過患者的餐具，要用 99.99% 殺菌洗潔精擦洗一遍。
8. 患者的垃圾從自己房間拿出去前密封嚴密，在包裝外面噴勻酒精。
9. 寵物不要進出患者房間。

做到以上幾點，則大概率能保護到家人不被自己傳染。

撰文：吳俊梅博士(香港大學中醫藥學院高級講師)

2022 年 3 月