



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa  
Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心  
技術指引  
CDC (Macao SS)  
Technical Guidelines

編號: 007.CDC-NDIV.GL.2020  
版本:16.0  
製作日期: 2020.01.02  
修改日期: 2020.07.13  
頁數: 1/3

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 給公眾的建議

新型冠狀病毒肺炎是一種主要經呼吸道飛沫和接觸傳播的傳染病，症狀主要為發熱、乏力、乾咳為主；部分患者無明顯的症狀。大多數患者病情較輕，可治癒出院，年齡較大或有慢性疾病患者較易發展為重症，可出現呼吸困難或肺炎，甚至死亡。

### 疾病介紹

- **傳染源**：目前所見傳染源主要是新型冠狀病毒肺炎的患者。無症狀感染者也可能成為傳染源。
- **傳播途徑**：經呼吸道飛沫和接觸傳播是主要的傳播途徑。在相對封閉的環境中長時間暴露於高濃度氣溶膠情況下存在經氣溶膠傳播的可能。經消化道傳播途徑尚待明確。
- **易感人群**：人群普遍易感。
- **潛伏期**：1-14天，多為3-7天。
- **症狀**：以發熱、乏力、乾咳為主要表現。少數患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹瀉等症狀。
  - **重症病例**：多在發病一周後出現呼吸困難和/或低氧血症，嚴重者快速進展為急性呼吸窘迫綜合徵、膿毒症休克、代謝性酸中毒和凝血功能障礙。值得注意的是重症、危重症患者病程中可為中低熱，甚至無明顯發熱。
  - **輕症病例**：僅表現為低熱、輕微乏力等，無肺炎表現。
- **治療及預後**：以支持性療法為主，部分病例病情嚴重，有死亡病例，亦有治癒出院病例。年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。

### 預防方法

為預防新型冠狀病毒肺炎，衛生局呼籲所有居澳人士留意特區政府的疫情資訊，配合當局各項預防措施；同時應注意個人衛生、環境衛生及食物衛生，尤其包括：

#### 1. 個人預防

- 避免前往廣泛社區傳播地區及高發地區；
- 避免聚集/聚會；
- 在工作場所及家居或宿舍中，盡量與人保持一定距離；



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa  
Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心  
技術指引  
CDC (Macao SS)  
Technical Guidelines

編號: 007.CDC-NDIV.GL.2020  
版本:16.0  
製作日期: 2020.01.02  
修改日期: 2020.07.13  
頁數: 2/3

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 給公眾的建議

- 如必要外出須配戴口罩；
- 經常以水和皂液洗手或以酒精搓手液搓手，未洗手前避免接觸口、鼻、眼；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，及儘快洗手；沒有紙巾時應用衣袖或肘部掩着口鼻，而不應用手掌掩着口鼻；
- 如廁後應蓋上廁板沖廁，並徹底洗手；
- 不要與他人共用毛巾；
- 經常清潔消毒家居或工作場所中手容易接觸的地方；
- 處理被分泌物或排泄物污染的物品或地方時應戴手套；
- 避免到人多擠迫的地方逗留，特別是免疫力低的人士；
- 避免與發熱、患有呼吸道症狀的病人作近距離接觸；
- 避免前往醫院探望病人，如必要進入醫院範圍內須配戴口罩；
- 避免接觸動物、到有動物出售的市場或食用未煮熟的動物產品；
- 如有發熱或呼吸道症狀等不適，須配戴口罩，及時就醫。

### 2. 入境及健康管理

自 2020 年 3 月 25 日零時起，所有外籍人士、以及過去 14 日曾到過外國的中國內地/香港特別行政區/台灣地區居民禁止入境。其他可以入境澳門人士、以及曾接觸確診病人的人士應特別注意：

- 所有人士入境本澳時必須如實進行[健康申報](#)；
- 所有由內地及香港入境澳門的人士，均須持 7 日內病毒核酸檢測證明；
- 入境前14日內曾到過新型冠狀病毒肺炎廣泛社區傳播地區、高發國家或地區，按照衛生當局的指示在指定的地點進行醫學觀察：
  - 外地僱員請參見“給在本澳工作的外地僱員的建議”；
  - 除上述以外的其他人士，由入境本澳起計 14 日內需要進行自我健康管理；
- 除就醫外避免外出及避免接觸他人；
- 如有發熱或呼吸道症狀等不適的人士，戴上口罩、及時就醫、避免乘坐公共交通工具，聯絡消防局安排救護車送院；
- 如實向醫生詳述旅行史及接觸史，並按醫生指示處理。



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa  
Especial de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心  
技術指引  
CDC (Macao SS)  
Technical Guidelines

編號: 007.CDC-NDIV.GL.2020  
版本:16.0  
製作日期: 2020.01.02  
修改日期: 2020.07.13  
頁數: 3/3

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 給公眾的建議

### 2. 環境衛生

- 經常清潔消毒家居或工作場所中手容易接觸的地方，例如傢具表面、牆壁、地板、扶手、門把、電梯按鈕、電腦鍵盤等；
- 確保公眾接待的地方有抹手紙和酒精搓手液；
- 確保衛生間內備有皂液、一次性的紙巾或乾手機供使用，切忌使用公用毛巾；
- 確保渠道通暢，沒滲漏；排水渠有隔氣彎管，至少每星期一次於每一排水口注入半公升的清水，確保管內儲水，以防病原體傳播；
- 保持衛生間清潔及通風良好，根據衛生狀況加強清潔消毒次數；
- 所有使用的空間儘可能經常打開窗戶，保持環境清潔及空氣流通；倘為密封空間，應保證通風系統運作有效，經常清潔和維護通風系統；
- 地面、地毯、牆壁或其他設施如被分泌物或排泄物弄污，應立即清潔消毒：以具吸水性物料作初步清理，再以 1:10 漂白水消毒被污染的表面及鄰近範圍，待漂白水留在表面 30 分鐘後，再以清水沖洗並抹乾；
- 一次性使用的物品，使用後絕不可再供他人使用，應適當地包裹和棄置；
- 多次使用的物品，在供他人使用前必須嚴格清潔和消毒。

\*可能存在新型冠狀病毒肺炎傳播的地方：

詳見抗疫專頁 (<https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>)

澳門特別行政區政府衛生局  
疾病預防控制中心