



香港社區健康學院
Hong Kong College of Community Health Practitioners

方玉輝、趙長成 主編

全民戰疫

冠狀病毒

COVID-19

你問我答

解答坊間謬誤以及
擊破抗疫陷阱

特別精選

中西醫理論、資訊
以及治療錦囊

詳盡說明

防疫小錦囊，適合
兒童、成人、長者

幫你認識

新型冠狀病毒以及
治療方法



香港社區健康學院
Hong Kong College of Community Health Practitioners

方玉輝、趙長成 主編

全民戰疫

冠狀病毒

COVID-19

推薦序一

2019年年底，香港面對相當嚴峻的挑戰。新型冠狀病毒在社區中肆虐。由起初未知病源所帶來的不安，至確診個案的不斷新增，令市民飽受莫名的恐懼。各行各業相繼受到前所未有的打擊，各家各戶也因急需搜購保護物資而疲於奔命。期後疫症在全球蔓延，世界衛生組織亦宣佈感染為全球大流行（Pandemic），令各國市民的生命和健康陷入非一般的威脅。相比2003年沙士及2012年中東呼吸綜合症，此疫病毒傳染力更高，有不少病患者沒有任何徵狀，亦在不同地區及場合中出現傳染個案，大大增加抗疫的難度。

然而，當我們從擔憂中認真思考，便不難發現，保護自己和家人的方法，其實並不困難和複雜。若要從醫學實證中認識最確切、最有效的預防感染策略，便應聆聽可靠的專業意見和分享，跟隨專家的深入建議。

此書《全民戰疫冠狀病毒 COVID-19》主編為「香港社區健康學院」院長方玉輝醫生及社區衛生應急管理科總監趙長成醫生，兩位是資深的醫生。此書從日常個人習慣、生活的細緻點滴、心理情緒處理、防疫裝備的使用、社交生活的警覺，以至家居及於社區中的住處，都帶出簡單而實用的忠告。書中作者亦有來自不同背景的專業人士，包括家庭醫生及中醫師，從多角度全方位探究防疫小貼士，實在不可多得。

在眾多坊間的刊物中，《全民戰疫冠狀病毒 COVID-19》是本人認為值得推介的書籍之一，值得推薦予關心自身和家人健康的你。期望讀者在閱讀後坐言起行，實踐書籍中疾病預防的策略。

在此謹祝各位讀者身心健康！並向所有一直堅守工作崗位的抗疫專業人士致以最崇高的敬意！

黃至生教授

香港中文大學

賽馬會公共衛生及基層醫療學院教授及副院長

推薦序二

新型冠狀病毒在中國湖北省的武漢市首次被發現，出現大規模的爆發，在短短兩個月左右已有八萬多人受到感染。疫情已於世界各地有擴散之勢，於二零二零年三月初時有六十多個中國以外的國家和地區紀錄了近九千例的確診個案。

世界衛生組織代表到訪中國，考察新型冠狀病毒的最新疫情，並指出中國已採取了歷史上最勇敢、最靈活的防控措施，並非常有效地切斷病毒傳播途徑，為全球應對新冠肺炎提供了重要經驗。中國在治療新冠肺炎取得了一些寶貴的經驗，利用中西醫結合治療方案，確切起到較好的作用，在治療輕症病人，以中藥改善患者的發熱、咳嗽、乏力等症狀，使病情不再往重症發展；在治療重症期使用中醫藥，不但可改善這些症狀，對於和呼吸相關的指標也有一定的改善。中西醫結合治療新冠肺炎的，突顯了中西醫結合治療的優點，能夠互補優勢，使治療更為顯效。

香港社區健康學院已成立三年，學院在過去透過編寫學術論文、出版書籍、報刊訪問及專家講座等，致力推動社區健康的發展，提倡智慧型社區健康。在防治新冠肺炎疫情初期已參與由萬里機構出版的《新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本》之部分編寫工作。現香港社區健康學院聯合院內西醫、中醫及輔助醫療等的專家共同編寫《全民戰疫冠狀病毒 COVID-19》，並由院長方玉輝醫生及社區衛生應急管理科總監趙長成醫生主編。本人極力推薦此書給各位，希望大家能夠透過閱讀此書，可以從不同的角度對新型冠狀病毒有所認識，獲得實用和簡便的防疫方法。

最後，謹希望大家齊心協力，共同積極面對疫情，攜手合作抗疫，共渡艱難時刻，為全民的健康而奮鬥，盡快戰勝疫情。

祝願 各位讀者身體健康！家庭快樂！

林志秀教授

香港中文大學

香港中西醫結合醫學研究所所長

前言

經歷過 2003 年沙士和 2009 年豬流感兩次疫情，現在正要面對來勢洶洶的新型冠狀病毒爆發。中國是重災區，特別是湖北省及其省會武漢市。今次的新型冠狀病毒肺炎於去年底出現，疫情蔓延得很快，世界多個國家和地方都有疫症，香港也有近三百宗，主要是輸入個案和患者的密切接觸者，未見有社區大爆發的現象。截至 2020 年 3 月 19 日共四人死亡。

香港社區健康學院參與萬里機構於 1 月底出版的《新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本》之部分編寫工作，再於 2 月中擔當該讀本英文版的審閱。學院亦在面書網頁上載有關防護新型冠狀病毒的資訊，希望能強化大眾對疫情的認識和減少市民在各方面的誤解。

我們於 2010 年由中西醫聯手合作，撰寫了第一本有關流感的書籍《防治流感全攻略》。2013 年中國首診 H7N9 禽流感，於是在 2013 年再版《流感防治新攻略》，這一版隨後在廣東省發行了簡體版。2017/18 年冬季香港出現了較少見的乙型流感，在學校蔓延，嚴重影響小童的健康，政府提前安排幼稚園、幼稚園暨幼兒中心、小學及特殊學校放農曆新年假期，預防流感。《聯手抗疫防流感》在 2018 年 3 月出版，是我們第三次編製有關防護流感的書籍。

我們很高興參與編製這本《全民戰疫冠狀病毒 COVID-19》有關冠狀病毒，包括 2003 年沙士 SARS 和 2012 年中東呼吸綜合症 MERS，及其防護的資訊性書籍。這也是香港社區健康學院在社區、專業和學術三個發展方向，為智慧型社區健康作出的貢獻。十分榮幸邀請到敝院的顧問編輯、香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院副院長黃至生教授和香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所所長林志秀教授為本書撰寫推薦序。我們很高興又再和萬里機構合作，非常感謝編輯部一如既往，在製作過程中給予很多幫忙。

方玉輝醫生 趙長成醫生

香港社區健康學院

2020 年 3 月

香港社區健康學院簡介

香港社區健康學院於 2017 年 12 月成立，學院的使命是建立社區健康師的專業能力和為智慧型社區健康作出貢獻。學院的目標在於提升社區健康的專業工作、優化社區健康護理的質素、推動社區健康師的培訓和持續教育、及科研的工作。學院的事務，循着社區、專業和學術三個方向去發展，至今成立了專責的社區衛生應急管理科、社區健康科、社區長者護理科、編輯委員會、認證委員會、健康快樂社區策略組和社區傳訊專責組。除了本港的工作，學院亦參加大灣區醫療衛生健康發展的工作。

社區健康是全個社會的事務，學院團隊來自各專業、學術教育界及社區服務的人士，有家庭醫生、專科醫生、牙科醫生、中醫師、中醫學博士、護士、精神科護士、職業治療師、放射技師、物理治療師、營養學家、醫療管理、公共衛生預防科碩士、運動醫學體育科學碩士、輔助醫療急救導師、特許會計師、大律師、資訊科技專家、數據科學專家、公共行政專家、專業老師，以及衛生健康科的本科生和畢業生。同時，成員亦各自擁有多元的背景和經驗，包括國際衛生健康顧問、醫院院長、高級公務員、顧問護師、大學保健處處長、大學診所經理、體育教練、私營公司總裁、區議員、政策研究員、藥廠銷售主管、醫療集團部門經理等。

 www.hkcchp.org

編輯委員會名單

方玉輝醫生 (主編)	香港理工大學專業及持續教育學院科技、工程及健康學部副主任 社會醫學專科醫生 澳洲雪梨大學公共衛生科碩士 香港醫學專科學院院士 (社會醫學) 香港中文大學家庭醫學文憑 香港社區健康學院院長 香港中文大學家庭醫學名譽臨床副教授 香港中文大學中醫學院客座副教授 香港大學家庭醫學及基層醫療系榮譽臨床副教授
趙長成醫生 (主編)	兒科專科醫生 香港醫學專科學院院士 (兒科) 英國皇家兒科醫學院榮授院士 愛爾蘭皇家內科醫學院榮授院士 英國格拉斯哥皇家內科醫學院榮授院士 衛生防護中心疫苗可預防疫病科學委員會委員 香港兒科醫學會會長 (2012-2014) 香港社區健康學院社區衛生應急管理科總監 香港中文大學兒科名譽臨床副教授
陳錦良博士	香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所講師 香港中文大學醫學院中醫學院講師 香港社區健康學院副院長 香港中文大學哲學博士 (中醫藥學) 香港中文大學哲學碩士 (生物化學) 香港中文大學理學士 (生物化學)

<p>潘偉傑醫生</p>	<p>香港中文大學內外全科醫學士 香港大學感染及傳染病學深造文憑 香港中文大學家庭醫學文憑 英國巴斯大學體育及運動醫學深造文憑 香港社區健康學院認證委員會主席</p>
<p>劉錦偉醫師</p>	<p>香港註冊中醫師及物理治療師 香港中文大學針灸學碩士 香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所專業顧問 (名譽) 及兼任臨床導師 美國運動醫學會註冊臨床運動生理學家 香港社區健康學院院士</p>
<p>吳迦銓</p>	<p>香港理工大學專業進修學院應用科學 (榮譽) 理學士 (健康學) 香港理工大學健康信息科技理學碩士 香港理工大學專業進修學院老齡化和醫療管理研究中心副項目員 香港社區健康學院院士及編輯委員</p>
<p>陳健儀</p>	<p>香港理工大學專業進修學院應用科學 (榮譽) 理學士 (健康學) 香港社區健康學院院士及社區傳訊專責組成員</p>
<p>方玉璋</p>	<p>香港社區健康學院院士及學院總幹事 葵涌 (中南) 分區委員會主席 (2018-2020)</p>

目錄

推薦序一 黃至生教授	2
推薦序二 林志秀教授	3
前言 方玉輝醫生、趙長成醫生	4
香港社區健康學院簡介	5
編輯委員會名單	6
新型冠狀病毒在全球爆發	10

第 1 章 認識冠狀病毒

冠狀病毒：種類、歷史、病情發展及預防	16
2019冠狀病毒病COVID-19	21
2012年中東呼吸綜合症冠狀病毒MERS	26
2003年嚴重急性呼吸系統綜合症冠狀病毒SARS	30
冠狀病毒傳播及診斷	34

第 2 章 冠狀病毒的治療

西醫治療	40
中醫理論及治療	46

第 3 章 防備冠狀病毒

防備冠狀病毒	
• 兒童	56
• 成年人	58
• 長者	62
防護多面睇	64
• 家居及屋苑	65

• 健康監察、家居檢疫	70
• 辦公室	71
• 學校	72
• 社區、公園、運動地點	74
• 商場、街市、文娛餐飲場所	77
• 公共交通工具	79
• 外遊公幹或旅遊	81
體育運動	83
家居常設防護裝備	87
外出攜帶防護裝備	92
如何洗手	93
使用和佩戴口罩	97
防疫中醫藥錦囊	104
預防流感及新型冠狀病毒疫苗	112

第 4 章 你問我答

有關新型冠狀病毒COVID-19的常見問題	120
謬誤篇 — 謬誤和事實、抗疫陷阱	127

附錄

流感大流行	140
2020流行性感冒在全球情況	145
政府參考世衛建議加強疫情防控措施	150
香港特別行政區政府給予市民的旅遊指引	154
參考資料	158

新型冠狀病毒

在全球爆發

新型冠狀病毒可以人傳人

新型冠狀病毒感染肺炎疫情蔓延，惹來香港市民恐慌。湖北省武漢市在 2019 年 12 月出現病毒性肺炎病例，病徵主要為發燒及呼吸困難，稱為「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」，該病毒呈現典型冠狀病毒的形態，現正名為新型冠狀病毒肺炎（新冠肺炎） COVID-19。部分患者病情嚴重，特別是較年長及慢性疾病患者。資料顯示新型冠狀病毒可以人傳人，世界很多地方都有確診個案。



香港在2020年1月22日確診首宗新型冠狀病毒感染個案，患者是一名39歲由武漢來港的遊客，他出現發燒和鼻塞的徵狀，檢驗結果呈陽性。患者居住於武漢市，過往健康良好，並沒有到過醫療機構、濕貨街市或海鮮市場，亦沒有接觸野生動物和家禽，過往亦沒有與肺炎和上呼吸道感染的人士接觸過。

截至2020年3月19日為止，香港確診超過二百宗新型冠狀病毒感染個案，主要是輸入和本地個案的密切接觸者，四宗死亡。政府為應對疫情的最新發展，加強一系列的防控措施，並公佈在「對公共衛生有重要性的新型傳染病準備及應變計劃」下的應變級別由嚴重提升至緊急。同時，衛生防護中心已就個案通報世界衛生組織（世衛）、國家衛生健康委員會（國家衛健委）、廣東省衛生健康委員會和澳門衛生局，保持聯繫，密切監察有關情況和進行風險評估。

加強出入境管制措施

由於早段確診個案大多數是輸入個案，香港政府決定加強出入境管制措施，以控制疫情傳播。這方面的具體措施包括：無限期暫停來往湖北武漢的航班和高鐵列車；盡快擴大內地入境人士的健康申報至所有口岸，並逐步試行電子申報系統；加強口岸內的體溫檢測和駐口岸的人手；研究為離境人士作體溫檢測，優先處理前往深圳、珠海和澳門旅客；更新旅遊健康建議，建議市民切勿前往出現新型冠狀病毒感染肺炎社區傳播的湖北省；及暫停所有由政府主辦到內地的交流、探訪、文化和體育活動。其後因應疫情在世界各地大流行，政府作出更嚴謹的措施，防範輸入個案。

衛生防護中心亦已發出指引，提醒市民注意個人衛生，減少外出和社交活動。一般而言，市民如到人多的地方，應佩戴口罩，保護自己保護他人。至於口罩供應方面，政府亦主動積極增加口罩的供應，確保短期內能夠恢復穩定供應，滿足市場需求。

小道消息謬誤叢生

由於很多關於疫情和病毒的信息都不太明確，導致各種小道消息傳言叢生，造成社會普遍恐慌。並且在一些地方出現華人被歧視情況，令確診者擔心或怕承擔責任，故意隱瞞自己的行程與密切接觸者的信息。連日來，全球多國新冠肺炎個案持續增加，疫情趨向嚴峻，世衛於 2020 年 2 月 28 日將疫情全球風險級別調為最高級別，其後於 2020 年 3 月 11 日宣佈全球大流行，呼籲各國做好全面防範疫情的準備，不應抱有不會出現病例的僥倖心態。

在 2020 年 2 月 28 日，三十五位中國新冠肺炎專家組，包括中國工程院院士鍾南山教授和中文大學呼吸科講座教授許樹昌在國際權威醫學期刊《新英倫醫學雜誌》發表研究報告，分析了內地 30 個省份超過 1,000 名新型冠狀病毒確診患者資料。發現新冠病毒患者很多時都沒有發燒，近六成在入院時並沒有發燒，也有不少患者在放射診斷下沒有異常情況。疫症特性及臨床表徵亦包括：患者年齡的中位數為 47 歲；死亡率為 1.4%；出現咳嗽的有三分之二；肚瀉並不常見；潛伏期為兩至七日。另外，鍾南山教授於一個訪問中指出，在目前冠狀病毒中，SARS 病毒零星出現，沒有形成氣候，他不認為新冠病毒會像流感一樣成為常態。



未有新發現傳染病的預防疫苗

2020年2月29日，國家衛健委發佈了《中國——世界衛生組織新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）聯合考察報告》，公佈2月16至24日世衛專家到中國了解疫情後，對新冠肺炎的最新研究結果與應對措施。報告指出，中國採取了歷史上最勇敢、最靈活、最積極的防控措施，為全球應對新冠肺炎提供了重要經驗。新型冠狀病毒是一種動物源性病毒，但尚未查明動物來源。它是一種新出現的病原體，傳染性強、傳播速度快，通過飛沫和密切接觸感染者和被感染者之間發生傳播，在醫療機構中或可存在因醫療操作產生氣溶膠而發生空氣傳播的可能，而糞口傳播不是主要傳播方式。另外，社區傳播十分有限，人際傳播主要在家庭中發生。患者通常在感染之後5至6天出現輕度呼吸道症狀和發熱等症狀，多數輕症患者可痊癒，重症和死亡高危人群為年齡60歲以上。



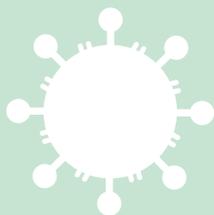
自 2019 冠狀病毒病發生以來，各國各地政府都按其防控策略、根據專家和世衛的建議和意見，推出具體而實際的措施，嚴密監控整體情況，亦會因時制宜，不斷調整應對策略，包括衛生健康監察、強制檢疫、家居檢疫、隔離、健康申報、出入境篩查、減少社會接觸、減少社交活動、學校停課、辦公室彈性上班等。

現時還未有預防這新發現傳染病的疫苗，不想生病便要提高警覺，做好預防措施。必須時刻注意個人和環境衛生，勤洗手最為重要，保持雙手清潔；不要用手觸摸口、鼻或眼；打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。清潔家居，保持空氣流通。外出時，戴上外科口罩，避免前往人多擠迫的地方；避免觸摸扶手或門把等公共設施；避免接觸動物；不吃野味等。如果有發燒或有其他病徵等不適，應戴上外科口罩，並馬上看醫生。



第 1 章

認識 冠狀病毒



冠狀病毒

種類、歷史、病情 發展及預防

種類

冠狀病毒是一個大型病毒家族，宿主包括哺乳類動物及禽鳥類。人類冠狀病毒可引起普通感冒乃至中東呼吸綜合症（MERS）、嚴重急性呼吸系統綜合症（SARS）和2019冠狀病毒病（COVID-19）等較嚴重的疾病。冠狀病毒可分為四大類，包括：甲型冠狀病毒（ α -CoV）、乙型冠狀病毒（ β -CoV）、丙型冠狀病毒（ γ -CoV）及丁型冠狀病毒（ δ -CoV）。

冠狀病毒類別	一般感染宿主
甲型冠狀病毒 (α -CoV)	<ul style="list-style-type: none">● 只會感染哺乳類動物● 通常令人類引致呼吸系統疾病及令動物患上腸胃炎
乙型冠狀病毒 (β -CoV)	<ul style="list-style-type: none">● 只會感染哺乳類動物● 通常令人類引致呼吸系統疾病及令動物患上腸胃炎
丙型冠狀病毒 (γ -CoV)	<ul style="list-style-type: none">● 不但會感染鳥類，還會感染哺乳類動物
丁型冠狀病毒 (δ -CoV)	<ul style="list-style-type: none">● 不但會感染鳥類，還會感染哺乳類動物

甲型冠狀病毒及乙型冠狀病毒中的兩種高致病性病毒 SARS-CoV 及 MERS-CoV，都會引起人類嚴重的呼吸綜合症。而其他甲型及乙型冠狀病毒，包括 HCoV-NL63、HCoV-229E、HCoV-OC43 及 HKU1，都會引致輕度上呼吸道疾病。而丙型包括 IBV 會令禽類患上支氣管炎。丁型冠狀病毒，包括 PorCoV HKU15，會感染豬隻患上腸胃炎。

歷史

冠狀病毒擁有十分多種類，科學家於 1937 年在雞隻分離出一種冠狀病毒，IBV。而乙型冠狀病毒的 HCoV-229E 及 HCoV-OC43 於 1960 年代被發現是會感染人類的冠狀病毒。感染這兩種冠狀病毒會讓人的上呼吸道及輕度呼吸道感染，例如感冒。而科學家於 2003 年發現 SARS-CoV 會導致廣為人知的沙士 SARS。除此以外，科學家分別於 2004 及 2005 年發現 HCoV-NL63 及 HKU1 都會感染人類。感染 MERS 的 MERS-CoV 在 2013 年 5 月被鑑定出為新型冠狀病毒。而 2019 年 12 月開始爆發的 2019 冠狀病毒病則發現為 SARS-CoV-2 所引起。

病情發展

除了 SARS-CoV、MERS-CoV 及 SARS-CoV-2，其餘四種人類冠狀病毒（HCoV 229E、HCoV OC43、NL63 及 HKU1）都在全球流行。主要令患者染上上呼吸道感染。根據文獻記載，全球有 10-30% 的成人患上呼吸道感



染都與這四種人類冠狀病毒有關。這四種病毒通常會令人有感冒症狀，例如咳嗽、流鼻涕、咽喉痛及肌肉痛，嚴重者會有肺炎及支氣管炎。病毒會透過飛沫及密切接觸傳播。患者咳嗽或打噴嚏皆會傳播病毒。

SARS-CoV 會引起嚴重急性呼吸系統綜合症（SARS），令全球超過 8,000 人受感染及接近 800 人死亡。在香港，1,755 人感染 SARS，299 人死亡。飛沫及密切接觸會傳播 SARS。患者初期會有流行性感冒的症狀，例如發燒、發冷、肌肉痛，甚至出現肚瀉。病人亦會感染肺炎。現時沒有治療 SARS 的方法，只能透過支援性治療減輕病徵。

中東呼吸綜合症（MERS）在 2012 年於沙特阿拉伯首次被發現。直至 2020 年 1 月，有超過 2,500 宗病例，當中有超過 860 宗死亡個案，死亡率高達 34%。發燒、咳嗽、呼吸急促會於 MERS 患者發現。大多數病人亦會感染肺炎。嚴重可引致呼吸衰竭。密切接觸患者及接觸動物（特別是駱駝）有機會感染 MERS。

2019 冠狀病毒病（COVID-19）於 2019 年 12 月在中國武漢市首次被發現。截至 2020 年 3 月 19 日，全球有超過 200,000 宗確診個案，中國有超過 81,000 宗確診個案，死亡人數超過 3,200 人。常見的病徵包括發燒、疲倦、乾咳、咽喉痛及其他感冒相關的症狀。2019 冠狀病毒可透過飛沫傳播。

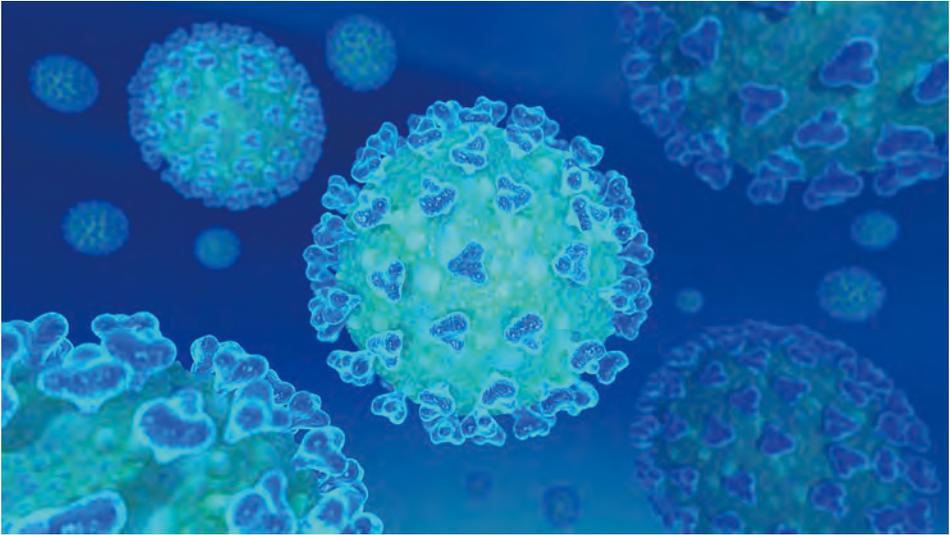


	嚴重急性呼吸系統綜合症 (SARS)	中東呼吸綜合症 (MERS)	2019 冠狀病毒病 (COVID-19)
傳播途徑	飛沫及密切接觸	密切接觸患者及接觸動物（特別是駱駝）有機會感染 MERS	可透過飛沫傳播及密切接觸
臨床症狀	患者初期會有流行性感冒的症狀，例如發燒、發冷、肌肉痛，甚至出現肚瀉。病人亦會感染肺炎。	發燒、咳嗽、呼吸急促。大多數病人亦會感染肺炎。嚴重可引致呼吸衰竭。	發燒、疲倦、乾咳、咽喉痛及其他感冒相關的症狀。
治療方法	現時沒有治療 SARS 的方法，只能透過支援性治療減輕病徵。	現時沒有針對性治療 MERS 的方法，主要為支援性治療。	目前還沒有治療的特效藥，輔助及支援護理可以有效減輕患者的病情。

預防

冠狀病毒通常以飛沫傳播，因此注意個人及環境衛生和勤洗手是十分重要。加上，減少前往人多擠迫的地方能大大降低接觸病人及污染物的機會。如需前往人多擠迫的地方，可佩戴合適的口罩，避免飛沫從口鼻傳入；提升身體抵抗力，包括充足睡眠、均衡飲食、恆常運動、戒煙少酒都可預防感染冠狀病毒所引起的疾病。

另外，抗生素亦不要濫用，因為抗生素對病毒引起的疾病是無療效的，所以平常不應濫用抗生素。



■ 參考資料

- Cui, J., Li, F., & Shi, Z. L. (2019). Origin and evolution of pathogenic coronaviruses. *Nature reviews Microbiology*, 17 (3), 181-192.
- Woo, P. C., Lau, S. K., Lam, C. S., Lau, C. C., Tsang, A. K., Lau, J. H., B, R., Teng, J. L., Tsang, C. C., Wang, M., Zheng, B. J., Chan, K. H., & Yuen, K. Y. (2012). Discovery of seven novel Mammalian and avian coronaviruses in the genus deltacoronavirus supports bat coronaviruses as the gene source of alphacoronavirus and betacoronavirus and avian coronaviruses as the gene source of gammacoronavirus and deltacoronavirus. *Journal of virology*, 86 (7), 3995-4008.

2019 冠狀病毒病

COVID-19

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 自 2019 年 12 月 31 日於中國湖北省武漢市首次發現病毒性肺炎病例群組個案；2020 年 1 月 5 日武漢市衛生健康委員會表示新型肺炎並非由 SARS-CoV 及 MERS-CoV 感染，代表與嚴重急性呼吸系統綜合症及中東呼吸綜合症並不相同；2020 年 1 月 12 日，中國將新型冠狀病毒的 DNA 排序分享，讓各國可發展診斷試劑；2020 年 1 月 23 日，世界衛生組織評估新型肺炎於中國的風險為極高。



於 2020 年 2 月 11 日，世界衛生組織將新型肺炎名為 2019 冠狀病毒病（COVID-19）。世界衛生組織在 2020 年 2 月 29 日將 2019 冠狀病毒病（COVID-19）於全球風險評估由高改為極高。2019 冠狀病毒病（COVID-19）於全球爆發，迅速蔓延至全中國、意大利、南韓、日本、美國、香港、新加坡、德國、阿爾及利亞等多個國家。截至 2020 年 3 月 19 日，全球有超過 200,000 宗確診個案，中國有超過 81,000 宗確診個案，死亡人數超過 3,200 人。而南韓、意大利及伊朗及分別有超過 8,400、35,000 及 17,000 宗確診個案；香港則有 209 宗確診個案。

疫情重要時間表

時間	事件
2019 年 12 月 31 日	中國湖北省武漢市首次發現病毒性肺炎病例群組個案
2020 年 1 月 4 日	香港公立醫院啟動「嚴重應變級別」措施
2020 年 1 月 12 日	中國將新型冠狀病毒的 DNA 排序分享，讓各國可發展診斷試劑
2020 年 1 月 13 日	泰國公佈首宗武漢境外傳入病例，為首宗國外確診個案
2020 年 1 月 16 日	日本公佈首宗武漢境外傳入病例
2020 年 1 月 23 日	香港確診首宗 2019 冠狀病毒病 世界衛生組織評估新型肺炎於中國的風險為極高
2020 年 1 月 25 日	香港醫院管理局宣佈將公立醫院應變級別由「嚴重」提升至「緊急」
2020 年 1 月 31 日	中國累計確診個案超過 11,000 宗
2020 年 2 月 3 日	中國累計確診個案超過 20,000 宗

2020年2月11日	世界衛生組織將新型肺炎名為2019冠狀病毒病(COVID-19)
2020年2月12日	中國累計確診個案超過52,000宗
2020年2月28日	香港確診第94宗個案
2020年2月29日	世界衛生組織將2019冠狀病毒病(COVID-19)於全球風險評估由高改為極高

2019冠狀病毒病的來源並未明確，有可能與野生動物有關，例如蝙蝠、穿山甲等。2019冠狀病毒病主要以飛沫傳播。當吸入患者咳嗽或打噴嚏的飛沫，便有機會受感染。另外，用手接觸帶有病毒的物件後接觸眼睛、鼻或口，亦有機會感染2019冠狀病毒病。潛伏期大約是1至14天，大多數為5天。

感染2019冠狀病毒病的病徵主要包括發燒、疲倦及乾咳。另外，咽喉痛及其他感冒相關的症狀都會出現。嚴重者會有肺炎或器官衰竭。有患者受感染後未有明顯症狀，因此醫護人員較難迅速確診患者是否感染2019冠狀病毒病。



預防方法

目前尚未有疫苗可預防 2019 冠狀病毒病（COVID-19），因此我們應該盡可能避免接觸引起 2019 冠狀病毒病（COVID-19）病毒的機會。

- 經常保持雙手清潔：經常用含酒精成分的搓手液或用梘液和清水洗手，以殺滅手上的病毒。
- 與咳嗽或打噴嚏的人保持至少 1 米的距離：含有病毒的飛沫可以由咳嗽或打噴嚏時從鼻或口會噴出。因此，與咳嗽或打噴嚏者離得太近可能會吸入飛沫和病毒。
- 避免觸摸眼、鼻、口：病毒可以停留於物品的表面，如果用手接觸物品而觸摸眼、鼻、口，可讓病毒進入體內並感染疾病。
- 打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻：打噴嚏或咳嗽時會讓飛沫從口鼻噴出，傳播病毒，有良好的衛生習慣，可保護周圍的人。如未能及時使用紙巾掩蓋口鼻，可用彎曲的肘部遮擋口鼻。
- 如出現病徵，應立即戴上口罩及看醫生：及早求醫及向醫護人員如實告知任何旅遊紀錄，盡快控制病情，亦有助防止傳播病毒。
- 妥善保養排水渠管和定期注水入 U 型隔氣：需要確保去水渠的 U 型隔氣儲有足夠的水，保持環境衛生，預防疾病傳播。
- 先蓋廁板後沖廁：沖廁時會令水花四濺，因此蓋廁板沖廁有助減低污水濺上。

- 避免到訪疫情嚴重的地方：以減少接觸病毒的機會。
- 避免接觸野生或可能帶病毒的動物（包括野味）、禽鳥及其糞便。
- 切勿進食野味。

治療方法

未有特定藥物可治療 2019 冠狀病毒病，因此只有支援性治療可提供予患者以緩解症狀。



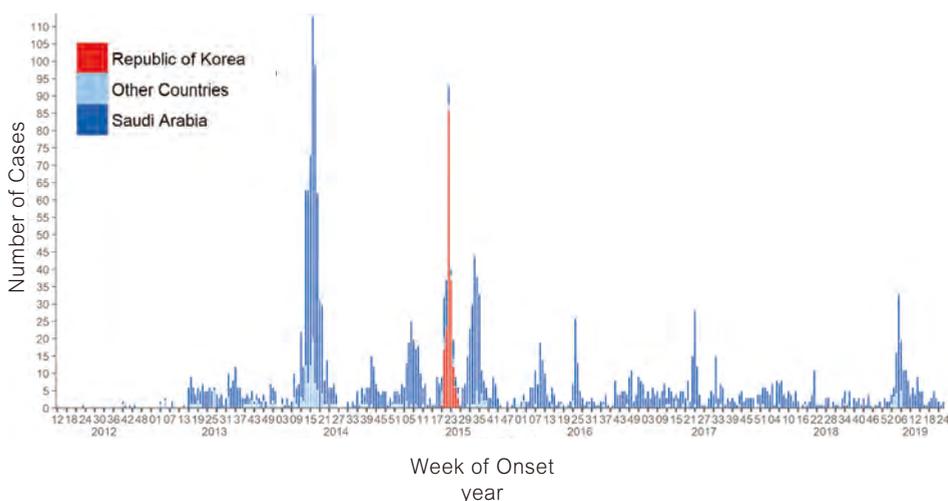
■ 參考資料

- 香港特別行政區政府（2020）。〈2019 冠狀病毒病專題網站——同心抗疫〉。擷取自網頁 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
- Gralinski, L. E., & Menachery, V. D. (2020). Return of the Coronavirus: 2019-nCoV. *Viruses*, 12 (2), 135.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) outbreak*. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

2012 年中東呼吸 綜合症冠狀病毒

MERS

中東呼吸綜合症（MERS）在 2012 年於沙特阿拉伯首次被發現。直至 2020 年 1 月 31 日，全球有超過 2,500 宗確診個案，當中有超過 860 宗死亡個案，死亡率接近 35%。沙特阿拉伯確診超過 2,100 宗個案。由 2012 年至 2019 年間，有 3 次大型中東呼吸綜合症的爆發，包括 2014 年於沙特阿拉伯兩個城市利雅行（Riyadh）及吉達（Jeddah）、2015 年 6 月



於南韓及 2015 年 8 月於利雅行。接近七成患者為男性，而超過一半患者皆有糖尿病、高血壓、心臟病、慢性腎功能衰竭或肺病。

研究指出單峰駱駝屬中東呼吸綜合症冠狀病毒的主要宿主。而中東呼吸綜合症主要透過接觸動物（尤其是駱駝）而感染，直接或間接接觸單峰駱駝有機會感染中東呼吸綜合症。接觸受污染環境及物件或確診患者（例如在醫院內）也有機會受感染。而病毒的潛伏期為 2 至 14 天。

由於 20% 感染中東呼吸綜合症的患者沒有明顯或只有輕微病徵，因此醫護人員難以盡早為患者確診。主要病徵包括發燒、咳嗽及呼吸急促。患者可出現肺炎或腎臟衰竭等嚴重併發症。有些患者還有腸胃方面的症狀，如腹瀉、噁心和嘔吐。



主編
香港社區健康學院
方玉輝 趙長成

責任編輯
李穎宜

圖片
Pixabay
Freepik

美術設計
鍾啟善

排版
劉葉青

出版者
萬里機構出版有限公司
香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期
二零二零年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2020 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong

Printed in China

ISBN 978-962-14-7208-3



全民戰疫

冠狀病毒

COVID-19

「此書從日常個人習慣、生活的細緻點滴、心理情緒處理、防疫裝備的使用、社交生活的警覺，以至家居及於社區中的住處，都帶出簡單而實用的忠告。書中作者亦有來自不同背景的專業人仕，包括家庭醫生及中醫師，從多角度全方位探究防疫小貼士，實在不可多得。」

黃至生教授

香港中文大學

賽馬會公共衛生及基層醫療學院教授及副院長

「香港社區健康學院聯合院內西醫、中醫及輔助醫療等的專家共同編寫《全民戰疫冠狀病毒 COVID-19》，並由院長方玉輝醫生及社區衛生應急管理科總監趙長成醫生主編。本人極力推薦這書給各位，希望大家能夠透過閱讀本書，可以從不同的角度對新型冠狀病毒有所認識，獲得實用和簡便的防疫方法。」

林志秀教授

香港中文大學

香港中西醫結合醫學研究所所長

 網上書店 SuperBookCity.com	ISBN 978-962-14-7208-3  9 789621 472083	 聯合出版集團 HK\$78.00 NT\$350.00 Published in Hong Kong 建議上架分類：醫療保健	 萬里機構 萬里網站	 萬里機構 wanlibk.com www.wanlibk.com 萬里機構出版有限公司 WAN LI BOOK COMPANY LIMITED
--	--	--	---	---