

家居衛生小錦囊

家居衛生小錦囊

秘技絕招

- 一 保持家中光線充足。
- 二 打開窗戶，讓屋內空氣流通。
- 三 每天清潔家居，預防細菌滋生。
- 四 建立有次序的清潔步驟，注意所有位置：
 - 房門：門頂、門框、正門內外、門鎖、門檻。
 - 衣櫃：櫃面四周、衣架杆、衣架、衣櫃地板、衣櫃門內外。
 - 鏡子：從左而右，由上而下，再抹四邊。
 - 電視機櫃：電視機頂、背、側（按鍵、底部）。
 - 電視機櫃：面、側、抽屜。
 - 座廁：以清潔劑漂浸廁盆，以濕布洗抹水箱，再抹乾廁板。

挑戰陷阱

- 一 為節省金錢，將燈光調暗或關掉，會導致光線不足，易被家中雜物絆倒。
- 二 趨於清潔家居，影響環境衛生，以致細菌容易滋生，影響健康。

第一式

光線要充足
空氣要流通



家居衛生小錦囊

家居衛生小錦囊

秘技絕招

- 只保存少量舊報紙及膠袋。
- 分類及安全儲存食物，避免食物中毒。
- 棄掉過期藥物及食物。
- 垃圾桶要有蓋，每天清理垃圾桶。

挑戰陷阱

- 保存過期報紙、雜誌、膠袋，阻塞通道，容易跌倒。
- 雜物處處，容易滋生蚊子、蒼蠅、老鼠、蟑螂。
- 食物沒有妥善存放，招惹害蟲。
- 保存過期藥物，以致誤服。

第二式

地方整潔又企理



家居衛生小錦囊

第三式

衣物床鋪常清洗
水費電費使得抵



挑戰陷阱

- 春、夏季天氣潮濕及炎熱，容易滋生細菌。
- 為減輕水電費的負擔，減少衣物床鋪的清洗次數。
- 長者免疫力下降，容易感染傳染病，如疥瘡、皮膚癬等。

秘技絕招

- 每天要打掃地板及清潔家俱。
- 每天更換及清洗衣服、襪及浴巾。
- 每週要更換及清洗床上用品。
- 傳染病患者的衣物、床單、被舖、枕袋須與家人衣物分隔清洗，並須用攝氏六十度或以上的熱水，以不少於十分鐘時間來浸洗。

家居衛生小錦囊

- 在流感高峰期：二月、三月、七月及八月，患有慢性疾病之长者较易因流感而出现併發症如支氣管炎、肺炎、腦膜炎等疾病，患者有可能死亡。
- 隨地吐痰，會令病毒細菌傳播。
- 流感病毒會透過空氣傳染，故保持個人衛生，實踐健康的生活模式，維持充足睡眠及休息是十分重要。
- 流感患者佩戴口罩，以減少帶有病毒的飛沫在空氣中散播。
- 打噴嚏或咳嗽時要用紙巾或手掩著口鼻，並將痰涎或鼻涕用紙巾包好，棄於垃圾箱內。因雙手可能已被鼻水或噴沫弄髒，故須以肥皂清洗雙手。
- 多飲水及進食有營養的食物，增強個人抵抗力。

秘技絕招

挑戰陷阱



家居衛生小錦囊

第四式

咳嗽噴嚏用紙巾

家居衛生小錦囊



脫下手上飾物，手沾濕。



取清潔劑搓洗指尖、指縫、手心、手背至少20秒。



在水龍頭下沖淨雙手。



捧水沖洗水龍頭。



用乾淨的紙巾擦乾雙手，以用過的擦手紙關緊水龍頭。

秘技絕招

- 如廁後不洗手，特別是在冬天時，更會因怕凍或怕濕而不洗手。
- 用手抓完頭皮後沒有洗手。
- 沒有洗手便直接用手拈食物試味。
- 沒有洗手便觸摸眼、口或鼻，讓細菌直接接觸身體。
- 飯前、飯後及如廁後皆要洗手。
- 跟從正確的洗手步驟！

挑戰陷阱

The illustration shows two cartoon characters, a boy and a girl, standing at a sink and washing their hands. A large vertical sign above them reads "家居衛生堂" (Home Health Hall). To the right of the characters, a framed sign says "清潔雙手莫遲疑" (Don't hesitate to clean your hands) next to a large stylized character "潔". The background features a yellow wall with a red border, and there are some decorative elements like a small plant and a red shelf.

第五式

飯前廁後要留意

家居衛生小錦囊

家居衛生小錦囊

第六式

經常洗澡勤洗頭



挑戰陷阱

秘技絕招

- 沐浴時間不要過長，水溫要適中。
- 避免使用含有鹼性的沐浴清潔用品，因為鹼性的清潔用品會把皮膚上的油脂保護層洗去，而令皮膚乾燥情況更加嚴重。
- 浴後搽潤膚霜，以減少水份蒸發及皮膚角質層增厚。
- 要保持頭髮清潔，定期洗頭，洗頭後要即抹乾頭髮。
- 洗髮時將足夠的洗髮水於頭髮上搓揉成泡沫，不要太早用水沖洗，應讓洗髮水停留五分鐘後才洗淨。
- 鞋子要透氣，衣物質料也以透氣及純棉為佳。
- 不要與他人共用拖鞋、毛巾及鞋襪。

家居衛生小錦囊

第七式

熟食放上格
生肉放下格



挑戰陷阱

分開擺放要緊記
交叉感染可避免

- 經常將生熟食物放於雪櫃同一格內，細菌透過「交叉污染」由一種食物直接或間接傳播到另一種食物，所以煮熟的食物易受到未煮熟食物的細菌污染。
- 喜歡「一餐煮埋兩餐食」，當天氣炎熱或家中雪櫃溫度不足，食物就容易變壞。

秘技絕招

- 要將熟的食物放在雪櫃上格，生的食物放在下格，避免交叉污染。
- 定時檢查雪櫃之溫度是否適宜。
- 盡量把每餐的食物一次過吃完。
- 每天要清潔垃圾桶，因為垃圾桶是廚房裏最骯髒之處，是細菌積存之地方。每天可把垃圾桶倒置在離地的位置直至翌日，讓桶內的水份排乾。

家居衛生小錦囊

第八式

過期食物不要留



挑戰陷阱

- 為免浪費，食用過期或存放太久的食物，如凹凸罐頭食品，容易食物中毒。

● 為節省金錢，購買及積存快將過期之食物。

秘技絕招

- 要留意食物標籤之可食用日期或最佳食用日期。
- 切勿購買快將到期及包裝變異的物品。
- 光顧可靠及信譽良好的商販。
- 避免儲存過量食物，嚴守「先入先出」的原則。
- 隔餐餸菜要放在雪櫃內，食前更要徹底翻熱至食物中心溫度達攝氏七十度或以上。