

健康及安全

如何可以保持我們的身體健康?
衛生安全及食物安全意識的重要性?

1) 日日水果蔬菜2+3

每日要攝取至少2份水果+3份
蔬菜



2) 每日運動半小時

於日常生活中，多走路和使用梯級，儘量
不使用升降機或扶手電梯

3) 定時清潔環境

用消毒劑清潔衣物，用1: 99漂白水清
潔或70%以上酒精消毒把廚房,廁所,浴
室以及家中各處消毒清潔乾淨



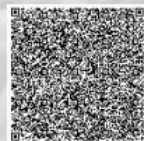
4) 食物安全要小心

精明選擇、保持清潔、生熟分開、煮熟
食物、安全溫度

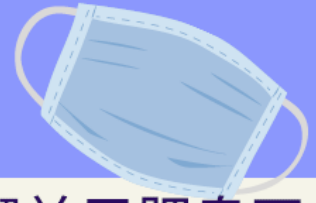


想知道更加多不同的健康資訊？可以
加入我們的Facebook Group，上面
會不定期分享有用的資訊

更多詳情可瀏覽:



校園預防疾病措施



教師及學生方面:

- 盡量避免接觸禽鳥
- 進食前應先潔淨雙手
- 打噴嚏或咳嗽時要掩住鼻子和嘴巴 -> 用洗手液和清水洗手



- 保持雙手清潔並用肥皂正確洗手 -> 使用乾手器或一次性毛巾擦乾手
- 通過均衡飲食，定期運動，充足休息，及不要吸煙來增強身體抵抗力
- 如果任何學生或教職員工出現症狀，他們應該：及時看醫生+戴口罩+應留在家中休息，不要上學

學校方面:

- 確保水槽位置和洗手間裝有液體肥皂，一次性毛巾或乾手器
- 每天使用適當的消毒劑清潔經常接觸的地方
- 受污染地方要消毒，放置30分鐘 -> 用水沖洗



確保空氣流通:

- 定期檢查冷氣機，並經常清洗灰塵過濾器
- 接通任何風扇和排氣口以
- 增強空氣流通教室的窗戶應不時打開，保持空氣流通