

高級護士長鄭小慧 教港人抗疫持久戰對策

訪談錄

撰文：吳雄
wateng@hkej.com

新冠病毒肺炎肆虐全球，香港在前線醫護日夜作戰，港人齊心戴口罩，以及社會團體和組織各自努力下，至今疫情總算未失控。不少歐美國家均表示要參考香港抗疫模式，卻不知這是經2003年沙士一役，以血與淚換來的慘痛教訓。

賽馬會全匯高級經理兼高級護士長鄭小慧（Jenny），沙士時替服務機構採購醫療物資，坦言這次疫情恐慌程度更高，營養死亡率不算太高；她從醫療物資、防疫意識等各方面，為香港人分析接下來如何打贏這場抗戰之戰……



賽馬會全匯高級經理兼高級護士長鄭小慧呼籲不要過份恐慌，但個人保護要做到位。
（吳雄攝）

這場香港抗戰之戰，從港人爭搶口罩開始。全世界都認定我們反應過敏，至疫情蔓延全球，人們才承認要參考香港模式。然而，網上不斷有謠言說口罩之爭，給專業人士的專業聲譽。雙方其實都沒有錯，這場口水戰大可休矣。

反對戴口罩者，當言進入不同醫護，戴不其法反而更易感染細菌。記者也常見有人把口罩扯到下巴，垃圾桶旁外也見白色殘骸。甚至山徑也遍地都是，這何止不防防疫，簡直是播毒。鄭小慧也感到啼笑皆非，因為口罩外層最易被污染，可是，根本之法是教大家正確戴口罩，而不是拒絕不戴。

沙士時一名傳染病醫生，就說過戴完口罩一定要洗手以搓手消毒。因為口罩是易動的，脫時要從裏面往外脫，如果一接觸到外面那層，就要洗手。」她邊說邊示範，雙手從兩邊插入口罩，再慢慢把它脫下來，並沒有接觸到表面。

缺口應對方法

吃飯難免要戴口罩，她提醒不能隨便放一旁，要用信封或兩張紙包起來，「更不要扯至下巴吃。因為鬆動的衣層可能接觸到食物，而且這裏面也弄髒了。所以戴完的話，就要把這些細節都做好。」她還擔心長地說，更提醒搓手液要隨身帶，隨時一洗，搓一搓，細菌就無從入手。

鄭小慧提醒大眾洗手液要隨身帶，隨時拿出消毒雙手，這是防疫的基本動作。
（受訪者自攝）



鄭小慧小檔案
英文名：Jenny 出生地點：香港
職銜：賽馬會全匯高級經理及高級護士長

如果實在沒有口罩怎麼辦？鄭小慧建議可以用大大棉襪或頭巾包圍，回家後再徹底消毒清洗。「很多人以為口罩萬能，卻忽略其他衛生習慣，比如外出回家一定要洗手，這是有沒有疫情都要有的習慣。」其實，做好一般的衛生措施就足夠，因此鄭小慧直言不用太過緊張。

如何處理用完的口罩也有講究。「一個有公德心的人，應該帶回家裏才扔，可以用廢紙包好再棄置。絕對不能棄置在路旁，那樣只會傳播細菌。」鄭小慧認真地說，雖然戴口罩不是萬能，但有較好過無敵，因為新冠病毒的傳播途徑是飛沫，口罩是阻止飛沫的最佳方法。

在公共交通工具最好戴口罩，噴嚏這傢伙說來就來，從來覺得噴射只是數秒之間。有人建議戴眼鏡，鄭小慧表示只有眼罩管用。「一個人在3公尺外打噴嚏，你走過一陣中，打的時候飛沫直直，但眼罩貼在水裏，沒幾秒就沉落。」眼罩上左右無遮掩，飛沫一吹就四散。

外間有人與噴嚏實驗，一個噴嚏含有30萬個病毒，時速高達177公里，射程可達8公尺。換言之，在巴士或港鐵裏噴嚏打個噴嚏，細菌會飛及大半個車廂。「所以，要是巴士上有人打噴嚏，最好用消毒液擦手，再清潔一下自己物品，這段時間尤其要注意，以減低感染風險。」

鄭小慧從專業角度分析如何判斷病毒多寡，傳染病是否嚴重，要分析其傳播途徑，若像伊波拉那樣透過空氣傳播的話，當然是非常可怕。然後看發病率及潛伏期長短，最後才會死之率。要綜合起來看。」因此，反戴口罩導致死亡率，恐怕有欠全盤。

「新冠病毒死亡率不算高，但潛伏期最長達14至19日，而且可以沒有任何預徵。一名中國回來的病人在第九日才發病，但周圍同事已經受感染。這些實上去很恐怖，但從香港的死亡率看，又不是特別高，大家毋須太恐慌。」鄭小慧肯定地說。

想辦法自給自足

這次疫情和當年沙士有些不同？她回憶說：「當時我在一家康健中心做物資採購，一點難度都沒有。因為香港爆發時，大陸供應沒有停止，其他國家也沒爆發，所以保潔衣、口罩都充足。我們一個大機構有足夠3個月的存貨。這次大陸先爆，全世界醫療物資大都來自大陸，整個供應鏈就斷了。」

英國政府開始要求廠商從大陸撤回



鄭小慧（左二）和香港賽馬會全匯高級經理（左一）在賽馬會全匯中心參加活動。
（受訪者自攝）

去。鄭小慧表示香港可以自給自足。「這次疫情，大家的保護意識強了，大家也選擇創來自製口罩，香港雖地方小，但不一定要依賴其他地方。香港政府也應想辦法，不必什麼都等人援。我覺得這其中一個需要改善的地方。」

另一個可喜的現象是，過去一年對立的社會氣氛，因疫情緩和下來。「之前人與人之間溝通較少，不同顏色就沒有共同語言。這次卻互相問候或分享口罩。一個人有足夠2日用口罩就夠，有多的都可以給有需要的人，比如清潔工等。」

鄭小慧回想當年沙士加這次實心協力，「當年是正常的恐慌，這麼小的地方短時間200多人，還有8位醫護人員，他們應該就覺得保護自己，所以一段時間人心惶惶。」這是，鄭小慧強調這次疫情還沒到最高峰，如果天天有人去世的話，也許也會出現幾年的感嘆。



鄭小慧（左二）和香港賽馬會全匯高級經理（左一）在賽馬會全匯中心參加活動。
（受訪者自攝）



鄭小慧（左二）和香港賽馬會全匯高級經理（左一）在賽馬會全匯中心參加活動。
（受訪者自攝）

且是兩個人面對面，一旦接觸到皮膚就清洗。很多團體都說洗手洗到唱。」

鄭小慧覺得醫管局有可改善之處，她服務的賽馬會全匯，專為長者提供健康評估、物理治療、復康訓練等。在防疫之下也有足夠物資給員工，繼續提供一對一的服務。「一個機構或單位，必須有4個月的存貨。醫護人員裝備不足很大件事，我們不該讓他們在危險下工作。」

心晴好增抵抗力
疫情之下也應該更關心長者的需要。鄭小慧解釋：「如果我們把不嚴重的情況弄得好像非常嚴重，反而會發生其他問題。比如，老人家睡覺都會得肺炎，肌肉流失也難以鍛煉回來。我們不但開放中心，建設短片教他們在家運動。」只要做好防疫措施，一切活動都可以照常。



鄭小慧（左二）和香港賽馬會全匯高級經理（左一）在賽馬會全匯中心參加活動。
（受訪者自攝）



賽馬會全匯中心防疫期間繼續提供一對一服務。
（受訪者自攝）

在飲食上也要特別小心，尤其是長者。「我們要多喝水，所有細節都出現在乾的地方，比如喉嚨和鼻子，很多老人家睡上廁所直往，往往不喜喝水，那才讓他們喝果汁或湯水，但湯水未必是上火湯，那樣就更健康一些。」鄭小慧建議說，她還提醒子女們要多問問長者，心情不好抵抗力會差。

「很多長者其實營養不良，尤其是獨居的，其中一個原因是怕三高，因為聽醫生的話不吃蛋和肉。但醫生的意思其實是少吃而不是不吃。很多長者沒有家人陪吃飯，也沒心思好好做飯。所以，不光是疫情爆發期間，平時子女們也要多關心他們。」鄭小慧耐心地說。

如今運動場地和健身中心都關了，行山的熱門地點也是人山人海，鄭小慧建議大家可去人少的地方走走，在空曠的地方脫下口罩移動一下。「這段期間，大家盡量少去人多的地方，另外記住要保護好自己。睡覺是最好的自衛和復健方式。」她舉例說，生活是最好的防疫方式，宅男們終於快樂播揚囉！



鄭小慧（左二）和香港賽馬會全匯高級經理（左一）在賽馬會全匯中心參加活動。
（受訪者自攝）

營養師教抗疫買餸要訣

新冠病毒感染全球物資和糧食面臨短缺，近日就傳出有關限制糧食出口。香港人搶先囤貨，囤積後，商家就再不供應糧食，但在減少外下如何囤積存貨，以保均衡營養與防疫，同樣是十分重要的課題。

賽馬會全匯澳洲註冊營養師廖芷珊表示，疫情下囤積營養，奧米加三脂肪酸、鈣、磷、維他命C和E都是提升免疫力重要營養素。可是，疫情下外出不便，她有哪些買餸要訣呢？

「蔬果、果仁類含有較多維他命C和E等營養素，蛋白質則含較多鈣。深海魚則有奧米加三脂肪酸，所以，大家可以買兩款蔬果，一種是盡

快食用的，一種可以放三四日。」按照廖芷珊的建議，就可以一次買好幾天的餸菜。

「請購買，芥藍、青蔥等每星期建議試不可買。西蘭花、空心菜等花椰菜也不錯，但應注意其葉刺盡量快食用。生菜方面，沙田柚等含有豐富維他命C，而且可以放久一些，西蘭、藍莓等則不能儲存太久。」

肉類方面，廖芷珊建議可買豬三大類：包括豬肉、急凍肉和罐頭類。「三者適合食用營養素均較，我建議多買急凍肉，肉類不一定新鮮，急凍肉的同樣保留很多營養。罐頭類製作過程經過高溫處理，當然會喪失一些營養，但都可以買來備用。」

罐頭也有健康和不健康之分，有備無患多買一些，但要懂得挑選。「我們除了要看營養標籤外，還要選用鹽與水滾的罐頭，若果用鹽水和油滾的，鹽份和脂肪會比較高，如果買零無添加的罐頭，當然就健康。」

疫情之下也要注意喝水和睡眠，每天七八杯水不可少。「保持呼吸道濕潤，就能避免病菌黏在黏膜上，不過過飽和酒精就適可而止，因為容易令身體脫水，而且還影響睡眠質量，這些都屬免疫力的高與低。」廖芷珊一口氣說。

最後，最好一個禮拜吃一兩餐素食，那樣就更能保持均衡營養。



廖芷珊建議購買不同種類的蛋和肉，就不用種類買外。
（吳雄攝）