



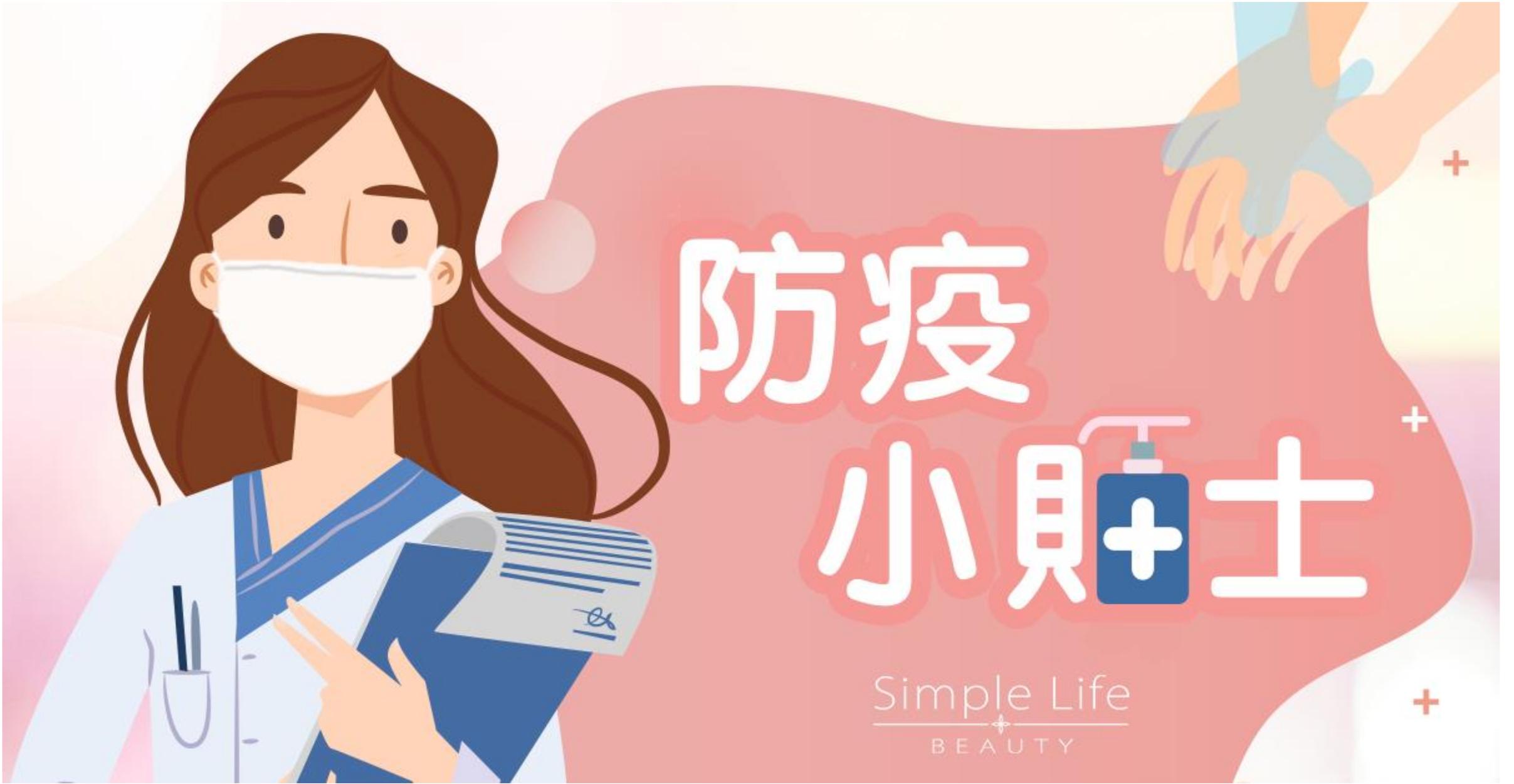
天主教南華中學

Nam Wah Catholic Secondary School



防疫健康資訊知多D



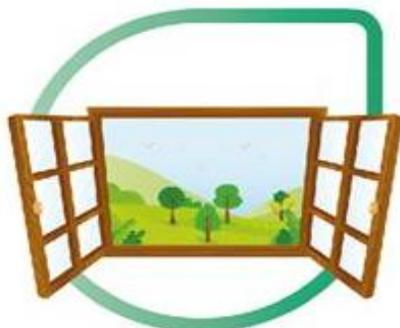


防疫

小貝+士

Simple Life
BEAUTY

如何保護自己及家人？



經常打開窗戶或使用抽氣扇，
保持室內空氣流通



請勿用手擦眼睛及口鼻



打噴嚏或咳嗽時，
應掩著口鼻



避免前往人多擠迫的地方

**保持良好
個人衛生**



若前往受影響的地方，
應佩戴口罩



若出現流感徵狀，應留在家中休息，
並戴上口罩，及早求醫



避免接觸動物（包括野味）、
禽鳥或其糞便



以正確方法洗手

個人家居自顧小貼士(1)

- 留意自己的身體狀況
- 如有任何不適，即使症狀輕微，也盡快求醫
- 自覺較高風險感染人士應定期進行快速測試





個人家居自顧小貼士(2)

- 照顧情緒和壓力
 - 選擇可靠的資訊，每天設定收看信息的次數，避免越睇越大壓力啊!!
 - 了解疫情，同時留意正面消息
 - 留意自己的情緒起伏，如有需要，應找人傾訴及協助，例如：朋友、家人、社工等等



個人家居自顧小貼士(3) 家中應常備藥物「看門口」



Fighting !

八成新冠患者屬於輕症
大部分可居家治療，然後自然康復

雖然輕症患者沒有肺炎症狀，
但面對各種不適，最好有藥傍身！

輕症新冠治療重點

充足休息

充足水份

均衡飲食

藥物紓緩

監察症狀

減少傳播

居家抗疫
精明準備
看門口藥
(1)



症狀	藥物成份例子
發燒 發冷 周身酸痛	Paracetamol (即「必理痛」) Ibuprofen
喉嚨痛	止痛藥 + Lysozyme (消炎酵素), 喉糖
乾咳	止咳藥
痰咳	Bromhexine, Carbocisteine
流鼻水	Chlorpheniramine, Loratadine
胃部不適	Antacid (中和胃酸藥), Simethicone (化胃氣)
肚痛	Hyoscine Butylbromide
噁心、嘔吐	Dimenhydrinate

兒童、孕婦、有藥物敏感或長期病患人士
用藥上有不少注意事項，甚至禁忌症，
用藥前應先諮詢醫護人員。

居家抗疫
精明準備
看門口藥
(3)



有疑問？
藥劑師熱線 66189212



個人家居自顧小貼士(4)

快速抗原測試呈陽性怎辦?

- 留在家，不要外出;如家居環境許可，應留在自己的房間，並關上房門，其他人不應進入
- 如必須離開房間時，須正確佩戴緊貼面部的外科口罩等
- 檢測陽性但尚待入院的人士可瀏覽以下網頁以獲取適切的資訊：
www.coronavirus.gov.hk/chi/pending-admission.html
- 衛生防護中心正建立網上登記系統，供自行以快速測試檢測得出陽性結果的人士作出申報，詳情容後公布

資料來源：新聞公報 於26.2.2022更新
圖片來源：衛生署網頁 於22.2.2022更新

如無不適 無需前往急症室



在整段檢疫期間留在家中
Stay Home at all times



在指定日子自行進行快速抗原檢測，並立即拍照以保留所有檢測結果
Undergo Rapid Antigen Test (RAT) on the specified days and take a photo immediately to keep the record of the test results



於第12天前往社區檢測中心，進行2019冠狀病毒病核酸檢測
(僅適用於檢疫14天的人士)
Attend a Community Testing Centre on the 12th Day to undergo a COVID-19 nucleic acid testing (for those under 14 day quarantine only)



監測身體狀況，包括每天量度體溫兩次並保持記錄
Monitor your health condition, including taking body temperature twice daily and keep record



如有以下狀況，請即時致電24小時熱線：
• 如快速抗原檢測結果呈陽性，或
• 體溫錄得攝氏38度或以上，或出現其他症狀(包括氣促，心悸及胸痛)，
Call the dedicated 24 hours hotline:
• If the RAT result is positive, or
• your body temperature is $\geq 38^{\circ}\text{C}$ or you have developed any of the other symptoms, including shortness of breath, palpitations and chest pain

個人家居自顧小貼士(5)



- 測試呈陽性 (Positive) 怎麼好?(A)
 - 尚待入院人士須知：
 - 2019冠狀病毒病核酸檢測呈陽性或初步陽性的市民，在接收檢測結果電話短訊時，會同時收到要求填寫電子表格(www.chp.gov.hk/cdpi)，申報同住家人等資料，供衛生防護中心作流行病學調查，以及安排入院、隔離和檢疫等工作之用。市民如收到有關短訊，應小心核對短訊內的個人及檢測資料，並盡快填妥電子表格，提供準確全面的資料
 - 請保持冷靜，留在家中耐心等待。政府會安排將你送往醫院或隔離設施
 - 電話熱線 **1836 115** 每日上午8時至晚上10時運作，每週7天，解答等候入住隔離設施確診人士的醫療查詢及提供感染控制建議

2019冠狀病毒病

檢測結果呈陽性 / 初步陽性感染人士須知



避免與其他同住人士
有面對面接觸



如果需要離開房間，
須正確佩戴
緊貼面部的外科口罩



經常洗手



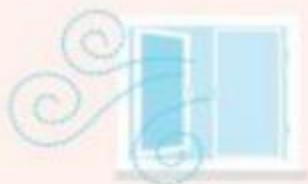
每日清潔消毒家居



如需共用洗手間
每次使用後即時清潔消毒



定期把清水注入
排水口 (U型隔氣口)



保持空氣流通



避免共同進餐或
共用私人物品

測試呈陽性 (Positive)
怎麼好?(B)

測試呈陽性 (Positive) 怎麼好?(C)

密切留意身體狀況，適時求醫

- 醫院管理局（醫管局）二月二十八日公布，三月一日再啓動額外五間指定診所，應對確診病人迅速大量增加

附表一
Annex 1

(2022年3月1日起)
(from 1 Mar 2022 onwards)

Hospital Authority Designated Clinics for COVID-19 Confirmed Cases and Medication Refill Clinics 醫院管理局 2019 冠狀病毒病確診個案指定診所及相應之藥物補充診所

地區 District	指定診所 Designated Clinics			藥物補充診所 Medication Refill Clinics			
	診所名稱 Name of Clinic	地址 Address	預約電話 Booking Tel	診所名稱 Name of Clinic	地址 Address	電話 Tel	
香港 Hong Kong	東區 Eastern	筲箕灣賽馬會普通科門診診所一樓 1/F, Shau Kei Wan Jockey Club General Out-patient Clinic	筲箕灣柴灣道 8 號一樓 1/F, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan	2560 0211	柴灣普通科門診診所 Chai Wan General Out-patient Clinic	柴灣康民街 1 號地下 G/F, 1 Hong Man Street, Chai Wan	2556 0261
	灣仔區 Wanchai	貝夫人普通科門診診所地下 G/F, Violet Peel General Out-patient Clinic	灣仔皇后大道東 282 號 鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地下 G/F, Tang Shiu Kin Hospital, Community Ambulatory Care Centre, 282 Queen's Road East, Wanchai	3553 3116	貝夫人普通科門診診所地庫高層 LG/F, Violet Peel General Out-patient Clinic	灣仔皇后大道東 282 號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地庫高層(愛群道入口) LG/F, Tang Shiu Kin Hospital, Community Ambulatory Care Centre, 282 Queen's Road East, Wanchai (Oi Kwan Road entrance)	3553 3116
	中西區 Central & Western	堅尼地城賽馬會普通科門診診所 Kennedy Town Jockey Club General Out-patient Clinic	堅尼地城域多利道 45 號 45 Victoria Road, Kennedy Town	2817 3215	西營盤賽馬會普通科門診診所 Sai Ying Pun Jockey Club General Out-patient Clinic	西營盤皇后大道西 134 號 134 Queen's Road West, Sai Ying Pun	2859 8203
	南區 Southern	香港仔賽馬會普通科門診診所 Aberdeen Jockey Club General Out-patient Clinic	香港仔水塘道 10 號 10 Aberdeen Reservoir Road, Aberdeen	2555 0381	風險評估及治理診所(南區) Risk Assessment & Management Clinic (Southern District)	香港仔水塘道 10 號香港仔診所大樓 B 座地下 G/F, Block B, Aberdeen Jockey Club Clinic, 10 Reservoir Road, Aberdeen	2518 3250

測試呈陽性 (Positive) 怎麼好?(C)

密切留意身體狀況，適時求醫

- 醫院管理局（醫管局）二月二十八日公布，三月一日再啓動額外五間指定診所，應對確診病人迅速大量增加

資料來源：新聞公報 於28.2.2022更新

	地區 District	指定診所 Designated Clinics			藥物補充診所 Medication Refill Clinics		
		診所名稱 Name of Clinic	地址 Address	預約電話 Booking Tel	診所名稱 Name of Clinic	地址 Address	電話 Tel
九龍 Kowloon	黃大仙區 Wong Tai Sin	柏立基普通科門診診所 Robert Black General Out-patient Clinic	新蒲崗太子道東 600 號 600 Prince Edward Road East, San Po Kong	2383 3311	伍若瑜普通科門診診所 Wu York Yu General Out-patient Clinic	慈雲山雙鳳街 55 號 55 Sheung Fung Street, Tsz Wan Shan, Kowloon	2325 5221
	油尖旺區 Yau Tsim Mong	油麻地賽馬會普通科門診診所 Yau Ma Tei Jockey Club General Out-patient Clinic	油麻地炮台街 145 號一樓 1/F, 145 Battery Street, Yau Ma Tei	2440 7659	油麻地賽馬會普通科門診診所八樓 8/F, Yau Ma Tei Jockey Club General Out-patient Clinic	油麻地炮台街 145 號八樓 8/F, 145 Battery Street, Yau Ma Tei	2272 2486
	觀塘區 Kwun Tong	九龍灣健康中心普通科門診診所 Kowloon Bay Health Centre General Out-patient Clinic	九龍灣啟仁街 9 號一樓 1/F, 9 Kai Yan Street, Kowloon Bay	2116 2812	九龍灣健康中心普通科門診診所 Kowloon Bay Health Centre General Out-patient Clinic	九龍灣啟仁街 9 號一樓 1/F, 9 Kai Yan Street, Kowloon Bay	2117 1549
	深水埗區 Sham Shui Po	長沙灣賽馬會普通科門診診所 Cheung Sha Wan Jockey Club General Out-patient Clinic	長沙灣廣利道 2 號 2 Kwong Lee Road, Cheung Sha Wan	2387 8211	西九龍普通科門診診所 West Kowloon General Out-patient Clinic	長沙灣道 303 號長沙灣政府合署地下 G/F, Cheung Sha Wan Government Offices, 303 Cheung Sha Wan Road	2150 7200
新界 New Territories	西貢區 Sai Kung	將軍澳(寶寧路)普通科門診診所 Tseung Kwan O (Po Ning Road) General Out-patient Clinic	將軍澳寶寧路 28 號地下 G/F, 28 Po Ning Road, Tseung Kwan O	2191 1083	將軍澳(寶寧路)普通科門診診所 Tseung Kwan O (Po Ning Road) General Out-patient Clinic	將軍澳寶寧路 28 號地下 G/F, 28 Po Ning Road, Tseung Kwan O	6387 7318
	荃灣區 / 葵青區 Tsuen Wan / Kwai Tsing	南葵涌賽馬會普通科門診診所 South Kwai Chung Jockey Club General Out-patient Clinic	葵涌葵盛圍 310 號 310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung	2615 7333	下葵涌普通科門診診所 Ha Kwai Chung General Out-patient Clinic	葵涌麗祖路 77 號 77 Lai Cho Road, Kwai Chung	3651 5411

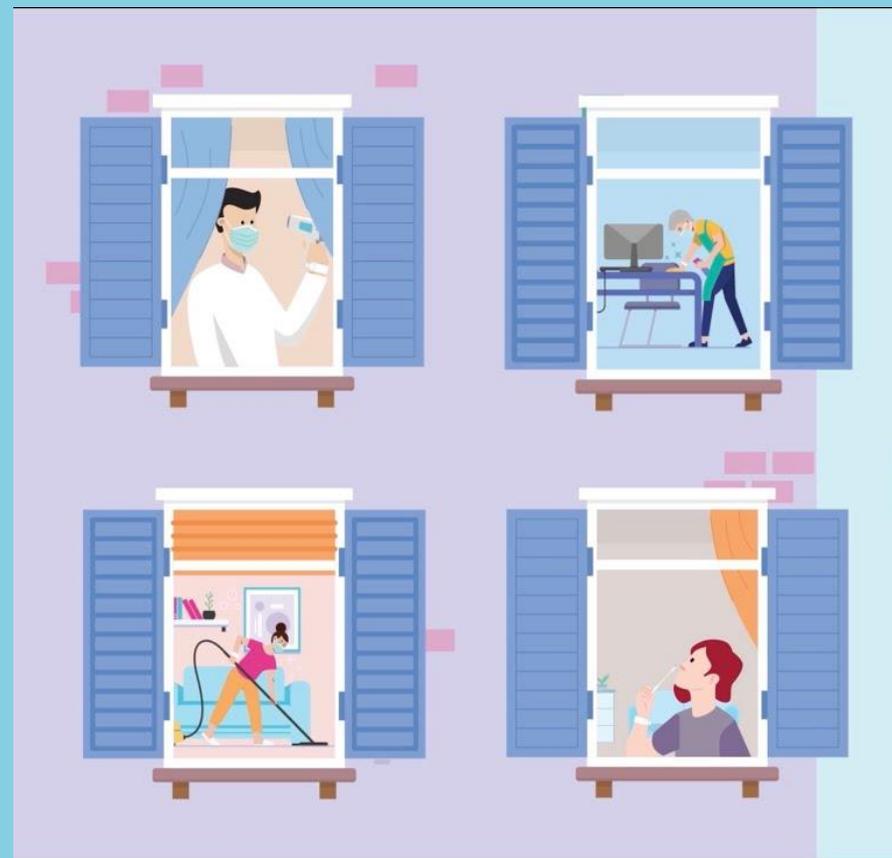
測試呈陽性 (Positive) 怎麼好?(C) 密切留意身體狀況，適時求醫

- 醫院管理局（醫管局）二月二十八日公布，三月一日再啓動額外五間指定診所，應對確診病人迅速大量增加

	地區 District	指定診所 Designated Clinics			藥物補充診所 Medication Refill Clinics		
		診所名稱 Name of Clinic	地址 Address	預約電話 Booking Tel	診所名稱 Name of Clinic	地址 Address	電話 Tel
新界 New Territories	沙田區 Shatin	圓洲角普通科門診診所 Yuen Chau Kok General Out-patient Clinic	沙田插桅杆街 29 號地下 G/F, 29 Chap Wai Kon Street, Shatin	2647 3383	圓洲角普通科門診診所 Yuen Chau Kok General Out-patient Clinic	沙田插桅杆街 29 號地下 G/F, 29 Chap Wai Kon Street, Shatin	2647 3383
	北區 North	粉嶺家庭醫學中心一樓 1/F, Fanling Family Medicine Centre	粉嶺璧峰路 2 號粉嶺健康中心一樓 1/F, Fanling Health Centre, 2 Pik Fung Road, Fanling	2639 4601	粉嶺家庭醫學中心八樓 8/F, Fanling Family Medicine Centre	粉嶺璧峰路 2 號粉嶺健康中心八樓 8/F, Fanling Health Centre, 2 Pik Fung Road, Fanling	2639 1490
	屯門區 Tuen Mun	仁愛普通科門診診所 Yan Oi General Out-patient Clinic	屯門屯利街 6 號地下 G/F, 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun	2988 5516	仁愛普通科門診診所三樓 3/F, Yan Oi General Out-patient Clinic	屯門屯利街 6 號三樓 3/F, 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun	2404 9425
	元朗區 Yuen Long	天水圍(天業路)社區健康中心一樓 1/F, Tin Shui Wai (Tin Yip Road) Community Health Centre	天水圍天業路 3 號一樓(香港濕地公園及天葵路慧景軒對面) 1/F, 3 Tin Yip Road, Tin Shui Wai (Opposite HK Wetland Park and Vianni Cove of Tin Kwai Road)	3124 2200	天水圍(天業路)社區健康中心二樓 2/F, Tin Shui Wai (Tin Yip Road) Community Health Centre	天水圍天業路 3 號二樓(香港濕地公園及天葵路慧景軒對面) 2/F, 3 Tin Yip Road, Tin Shui Wai (Opposite HK Wetland Park and Vianni Cove of Tin Kwai Road)	3124 2300

個人家居自顧小貼士(6)

- 政府(26.2.2022)公布完成隔離和家居檢疫的最新條件需知：
 - 尚待入院或隔離設施人士（以下簡稱為「尚待入院」人士）在家居等候期間，如未能獲及時送院或社區隔離設施，可在檢測陽性後第14天進行測試，並在取得陰性測試結果後離開家居
 - 已入住社區隔離設施的感染人士和尚待入院人士若已接種至少兩劑新冠疫苗，將可以在檢測陽性後第六天及第七天（目前以接受檢測或接收樣本翌日為第一天；如無接受檢測或接收樣本紀錄，則以收到檢測結果通知當日為第一天）進行快速測試。同樣，已接種至少兩劑新冠疫苗的密切接觸者則在接受家居檢疫第六天及第七天進行快速測試。若他們在這連續兩天的快速測試均取得陰性測試結果，將可以於第七天提早離開社區隔離設施或家居，如常生活





居安抗疫計劃

家居檢疫須知



居安抗疫計劃

健康建議

健康監測

每天量度體溫2次

如發燒38度或以上，或有氣促、心悸及心胸痛等不適，請致電熱線



檢疫期間必須留在居所並關上大門
(在陰性檢測結果下短暫離開住址棄置垃圾及到社區檢測中心接受採樣除外)



自行進行快速抗原檢測 (拍照以保留檢測結果)

▶ 14天檢疫: 第1、4、7 和10天
(第12天到社區檢測中心進行核酸檢測)

▶ 4天檢疫: 第1、2和4天

如結果呈陽性，請致電熱線



非同住人士不可進入居所

(如要接收必需物品，不可與送遞者有面對面接觸；物品須放門外)



配戴電子手環及
安裝「居安抗疫」流動應用程式



加強個人及家居環境衛生

(包括勤洗手、避免與家人共用私人用品、清潔家居等)



自行安排日用品/食物或由親友提供支援



盡量打開窗戶以保持居所空氣流通



居安抗疫計劃24小時熱線 1833 019 (2月10日起啟用)



適用人士

- 衛生署根據《預防及控制疾病規例》(第599A章)賦予的權力，會向
- 確診者的密切接觸者發出14天強制家居檢疫令，並於其後7天自行監察及
- 確診者的密切接觸者的家居接觸者(次密切接觸者)發出4天強制家居檢疫令

資料來源：政府防疫資訊網頁 於2.3.2022更新

2019冠狀病毒病感染人士

出院條件



如需入院，怎樣才符合出院條件？

資料來源：衛生署
於27.2.2022更新

網頁資訊：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_discharge_CHI.pdf





.....
The End
.....