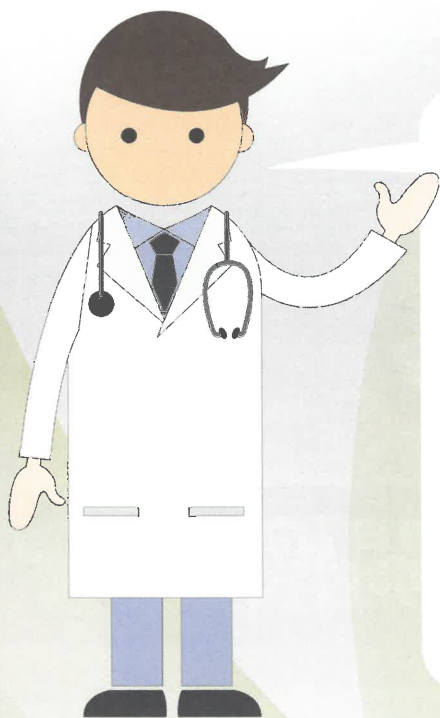


齊「深」抗疫互關懷
防災小冊子

「耆」望健康
做足心安





什麼是新型冠狀病毒COVID-19？

根據世界衛生組織指出，冠狀病毒是一個大型病毒家族，已知可引起感冒以至更嚴重疾病，例如2003年於中國及香港爆發的嚴重急性呼吸綜合症(沙士)。

新型冠狀病毒COVID-19可引起包括肺炎等的呼吸系統疾病，患者感染後平均5-6日後會出現病徵，但現時資料亦顯示潛伏期可長達24天，在較嚴重病例中，病毒感染可導致器官衰竭甚至死亡。

長者以及免疫力低的長期病患者都是較易受感染的高危人士。

感染COVID-19的病徵

目前為止，感染新型冠狀病毒患者的症狀包括：

- 乾咳
- 喉嚨痛
- 呼吸困難
- 發燒
- 噁心
- 腹瀉



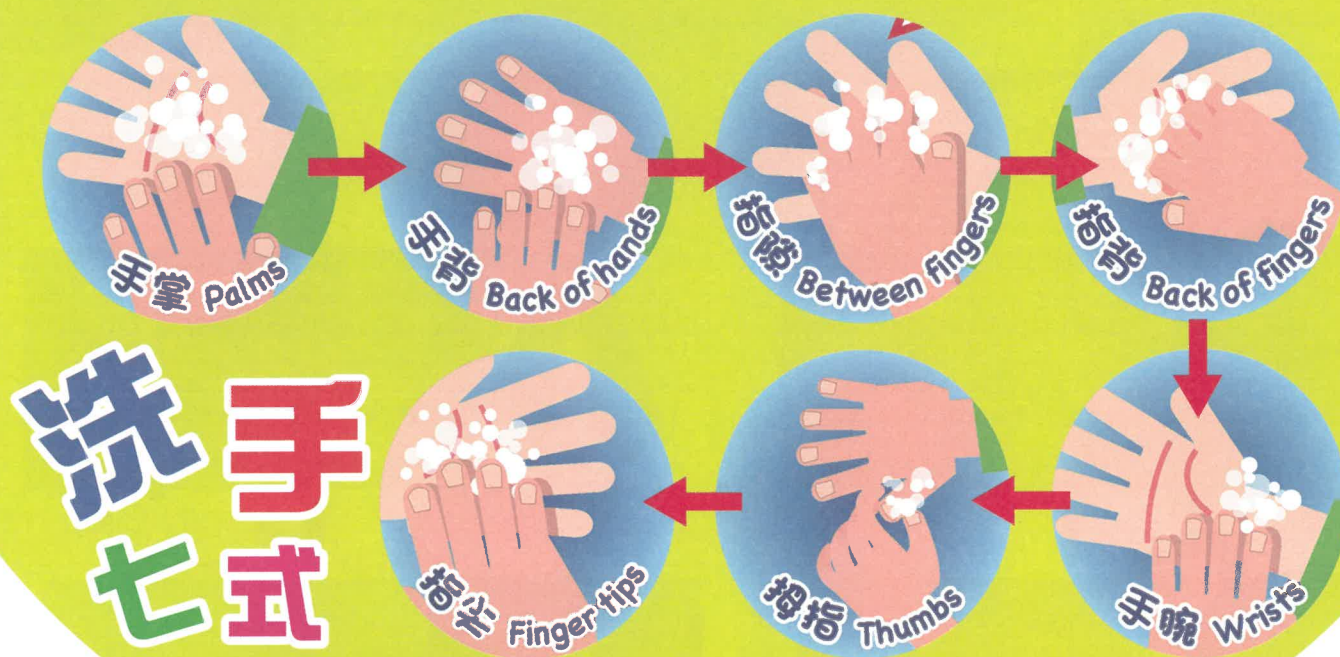
個人防疫

1. 保持良好個人衛生習慣，勤洗手或使用酒精類搓手液清潔雙手
2. 雙手未清潔就不應觸摸自己的眼、鼻及口
3. 避免接觸病患者
4. 避免到人多擠迫的地方，生病的話應盡量減少外出；戴上至少可以阻隔飛沫的口罩，如外科手術口罩
5. 勤加清潔及消毒經常接觸的物品
6. 保持充足睡眠、適當營養和運動來維持健康的免疫系統
7. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手

為了齊＜深＞抗疫，我們為大家補充以下生活小Tips：

洗手篇

防疫過程中保持雙手清潔十分重要，但要如何才可達到最清潔的效果呢？



潔手過程當中經常被遺漏的地方 Frequently Missed Areas During Hand Hygiene

前 Palm



後 Back



- 紅色：最經常被忽略的部份
Red : most frequently missed
- 藍色：經常被忽略的部份
Blue frequently missed areas
- 黃色：較少被忽略的部份
Yellow : less frequently missed

資料來源：衛生署及香港紅十會

為了齊<深>抗疫，我們為大家補充以下生活小Tips：

<外出・回家> 流程篇

雖然呼籲大家盡量減少外出，但生活總有需要外出的時候，那麼如何才能減低帶菌回家的風險呢？

外出流程



換衣服

(如果重穿一件衣服，就不要提早換了在家中走來走去)



清潔雙手再戴口罩

(確保正確戴口罩)



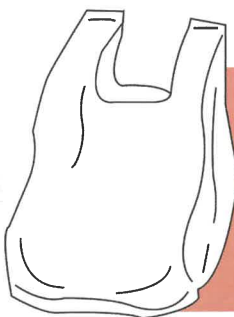
攜帶小型消毒用品

(如消毒酒精，消毒紙巾等，以備需要時消毒雙手或隨身物品)



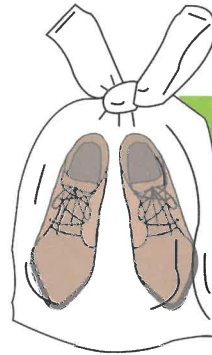
如去街市

(預備小膠袋裝好零錢)



膠袋放近門口，以備回來時把鞋子放進去。

回家流程



鞋子先脫在門外，噴灑消毒酒精於鞋面和鞋底，再放入準備好的膠袋進屋



除下口罩放入小膠袋再扔掉



酒精消毒一下隨身物品

(如：電話、銀包、手錶等)



清潔雙手



外套放好、衣服換掉

為了齊<深>抗疫，我們為大家補充以下生活小Tips：

疫情期間，社會上和媒體上每天都充斥著相關的負面新聞，有時候大家也難免會感到沮喪、失望，但是不要讓這些情緒毀掉自己的心情。只要改變一些行為，你的生活體驗也會因此而改變。幸福其實是一種選擇，只要保持身體健康，生活積極，你自然就會感覺良好。

保持好心情篇



學會轉化負面情緒



鍛鍊身體



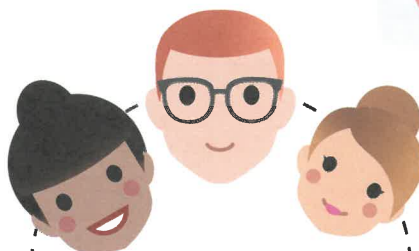
確保健康、
均衡的飲食



聽愉快活潑
的音樂



保持良好的
睡眠



時刻保持微笑

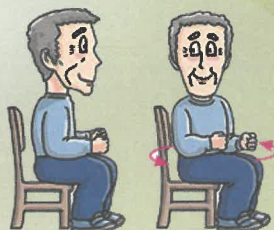


保持社交
(例如可以透過電話
與親友定期聯繫)



多行善舉

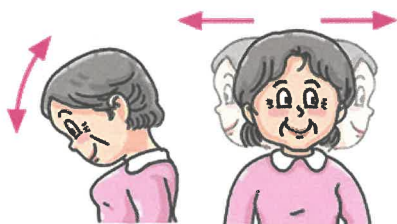
健體運動篇



伸展運動 (10至15分鐘)

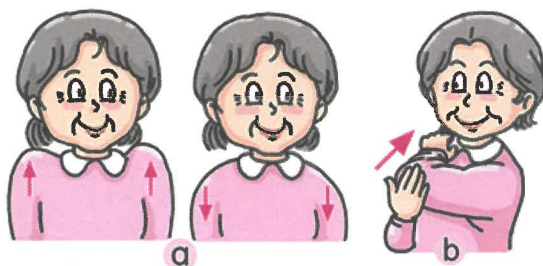
每個動作做2至4次，每次維持10至30秒，保持正常呼吸(不可閉氣)。

1. 頸部



頭垂下，維持10至30秒，還原。頭轉向右，維持10至30秒，還原。頭轉向左，維持10至30秒，還原。

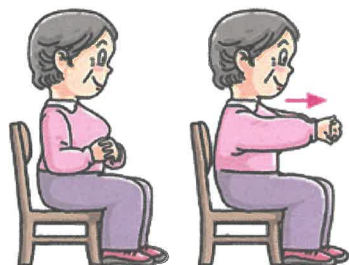
2. 肩膊



A. 雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持10至30秒，還原。

B. 左手放在右肩上，右手托着左手肘拉向身前，維持10至30秒，還原。以右臂重複上述動作。

3. 背部



坐着，手指互扣放於胸前，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持10至30秒，還原。重複2至4次。

4. 腰部



坐着，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持10至30秒，還原後做另一邊。每邊重複2至4次。

5. 腰側



站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持10至30秒，還原。以反方向重複上述動作，每邊重複2至4次。

6. 腿部



穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持10至30秒，還原後做另一邊，每邊重複2至4次。

為了齊＜深＞抗疫，我們為大家補充以下生活小Tips：

健康飲食篇

抗疫營養飲食小貼士

跟據本地感染專家的分析、新型肺炎疫情有可能會持續一段時間；而受感染的人士可以沒有任何徵狀。加上受感染無徵狀的市民亦有機會將病毒傳播開去。因此，我們絕對有理由要從『修身』以提升自身的免疫力開始做起。重點關注營養飲食並實踐健康的生活習慣。

以下是營養飲食的重點：

五穀澱粉精明選

五穀類可選小加工的整全食物或全穀麥類，如蕃薯、淮山、粟米、紅米、糙米、全麥麵包及全麥麵條等。

蔬果最少 2 + 3

水果及蔬菜中含豐富維他命、植物化合物、抗氧化物及礦物質，有助增強身體免疫系統。要攝取足夠胡蘿蔔素、維他命C、維他命E、硒、抗氧化物或植物化合物。不同顏色的瓜果蔬菜含不同的植物化合物及營養素；如：木瓜、蕃石榴、西柚、奇異果、橙及檸檬含豐富的維他命C；藍莓、士多啤梨等莓類含豐富抗氧化物；果仁種子含豐富的維他命E；硬豆腐、全穀類及菇含豐富的硒。

每天最少要吃 2 份水果及 3 份蔬菜：

『一份蔬菜』約等於1/2碗熟或1碗生的蔬菜。

「一份水果」*約等於：

- 水果（大）： 1/2個（如：香蕉、西柚、楊桃…）
- 水果（中）： 1 個（如：橙、蘋果…）
- 水果（細）： 2 個（如：布祿、奇異果、鮮紅棗…）
- 水果粒： 1/2碗（如：西瓜、士多啤梨、提子、車厘子、荔枝…）
- 無添加糖或鹽的乾果：1湯匙（如：提子乾、西梅乾…）

*詳細資料請參閱衛生防護中心網頁



蛋白質要足夠

白血球的功能有賴攝取足夠的蛋白質。乾豆類（黃豆、雞心豆、紅腰豆、紅豆、綠豆…）、種子、果仁及穀麥（藜麥、燕麥及蕎麥等…）含豐蛋白質；多吃不單有助維持免疫系統的正常功能；內含豐富食用性纖維更有助心臟及腸道健康。

多用香草少醬料

油鹽糖是調味料。要向高糖、高鈉及高脂食物SAY“NO”，因為多吃會削弱免疫系統功能。

多選用香草作調味。蒜頭、大蒜、洋蔥、青蔥及韭菜等含豐富的蒜素(Allicin)，有助提升免疫系統的功能。其他含豐富抗氧化功能的香草包括乾羅勒(Basil)、薑黃(cumin)、薑、芫荽、肉桂、迷迭香(Rosemary)、牛至(Oregano)、鼠尾草(Sage)等…。

儲備糧食小智慧

如家中要儲存少量後備食物，避免囤積即食麵、薯片或罐頭，因為相對鈉及脂肪含量較高。可選一些非油炸的粉麵如通心粉、糙米粉等…。此外，乾豆類、果仁類、冰鮮蔬菜及冰鮮什豆都是不錯的選擇。

事實上，除了均衡營養飲食之外，恆常運動、充足睡眠、壓力控制等在個人健康的課題都扮演著重要的角色。最後，不可少的當然是跟隨衛生防護中心的指引：戴上口罩、做足個人衛生及注意家居清潔。

資料來源：香港港安醫院－荃灣

社區有用資源參考

社會福利署熱線：	2343 2255
醫院管理局精神健康專線：	2466 7350
香港紅十字會 "Shall We Talk" 心理支援服務：	5164 5040
衛生署 健康教育專線：	2833 0111
同心抗疫網址：	https://www.coronavirus.gov.hk
衛生署 衛生防護中心熱線：	2125 1122
民政事務總署熱線：	2835 1473

圓玄學院簡介

圓玄學院成立於一九五三年，位於荃灣大帽山麓，是一個以中國傳統宗教一儒、釋、道教文化為中心的宗教慈善團體。圓玄學院名字包涵了三教之義。『圓』為佛教『圓融廣大』之義；『玄』取道教『眾妙無窮』之意；『學』指儒教『修齊』之道。除弘道宣教，積極推廣中國傳統文化美德之外，圓玄學院也在香港及國內開展了各種多元化的慈善服務，履行弘道濟世的宗旨。

網站：yuenyuen.org.hk 地址：香港荃灣三疊潭 電話：2492 2220

圓玄學院社會服務部簡介

圓玄學院轄下社會服務部本著「提道倡善，與社會共進共榮」之理念，於1974年成立第一所服務單位——圓玄安老院，為有需要的長者提供膳宿服務，發揮「老者安之」的信念。為配合社區服務的發展，及後增辦老人中心，展開社區長者服務新的一頁。進入社會服務新世代，本機構致力不斷開展各項社區服務，包括提供長者社區支援服務、婦女服務、兒童及青少年服務、提供物資予弱勢社群、營辦社會企業及督導地區健康安全訊息等等。

網站：<http://www.yuenyuensocialservice.org.hk>
地址：新界荃灣三疊潭圓玄學院社會服務部養真軒1樓
電話：2493 4611