

主辦：  圓玄學院

# 「圓」途 抗疫 互

關

懷



# 目錄

Pg.1	2019冠狀病毒病
Pg.2	抗疫你要知
Pg.3	家居防疫全攻略
Pg.5	入屋防疫5部曲
Pg.6	外出攻略
Pg.7	認識快速抗原測試
Pg.8	確診處理步驟
Pg.10	確診怎樣做
Pg.11	提早完成隔離及家居檢疫條件
Pg.12	確診後疫苗安排
Pg.13	抗疫網站及頻道推介



# COVID-19 2019冠狀病毒病

## 病原體

「2019冠狀病毒病」是由一種名為嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒2的新型冠狀病毒引起的疾病。

## 病徵

2019冠狀病毒病的最常見病徵包括發燒、乾咳及感到疲乏。其他病徵包括喪失味覺或嗅覺、鼻塞、結膜炎、喉嚨痛、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹、噁心或嘔吐、腹瀉、發冷或暈眩。有些受感染者只有很輕微或不明顯的病徵，有些則可能出現嚴重的徵狀，例如呼吸困難、胸口痛或精神混亂等。可能出現的併發症包括呼吸衰竭、急性呼吸困難綜合症、敗血症和敗血症性休克、血栓栓塞及／或多器官衰竭，包括對心臟、肝臟或腎臟的傷害。年齡較大或本身有健康問題的患者（例如高血壓、心肺疾病、糖尿病、肥胖症或癌症等），有較大機會出現嚴重情況。部分2019冠狀病毒病的患者會出現持續的病徵，包括感到疲乏、出現呼吸道和神經系統徵狀。現時仍未清楚這些徵狀會維持多久。

## 傳播途徑及潛伏期

經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是1到14天，最常見的是5天左右。





# 抗疫你要知 大家都做到



- 經常保持雙手清潔
- 洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手



- 如廁後先蓋廁板再沖廁
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



- 妥善保養排水渠管定期注水入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口



- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋



- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩及盡早向醫生求診



- 有顏色/摺紋向下的面向外，有金屬條的一邊向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部
- 在沒有成人監管下，2歲以下幼兒不建議使用口罩



- 儘量留在家中



- 留意最新疫情發展

資料來源：衛生防護中心



# 家居防疫全攻略

## 家居清潔消毒

防疫期間，戴口罩、勤洗手等等個人衛生措施，大家都會謹守。但家居衛生亦需要全力加強，因為家居各處暗位多多，十分容易滋生細菌，諸如傢俬、地毯、浴室、廚房等位置，都需要注意定期清潔消毒。



### 浴室

浴室牆壁、浴缸和水龍頭都容易滋生細菌，需要每日清潔。浴室的地板及非金屬表面家具，要每天用1:99 稀釋家用漂白水清潔，而金屬表面家具則可用70% 酒精消毒清潔。使用稀釋漂白水清潔後，須再用水清洗抹乾。經常打開浴室窗戶或使用抽氣扇，保持空氣流通。



### 廁所

如廁後必須要蓋上廁所蓋才沖水，避免細菌向廁座外噴散。經常以抹布滲上1:99 稀釋家用漂白水布抹拭廁所邊、廁所板和廁所蓋，並以清水抹乾。經常打開廁所窗戶或使用抽氣扇，保持空氣流通。



## 廚房

廚房要每周清洗一次。雪櫃亦應每周清潔一次，內裏儲存食物應置在有蓋容器內，生熟食物要分開處理。垃圾應先包好，再放置於有蓋的垃圾桶內；垃圾桶至少每日清理一次，以 1:49 稀釋漂白水消毒。清理垃圾及垃圾桶後必需洗手。



## 家居物品

經常接觸的家居物品，如傢俬表面、兒童玩具、門柄窗柄、地板等，須用 1:99 稀釋家用漂白水清潔消毒，再以清水清洗並及抹乾。金屬物品則可使用 70% 酒精消毒。地墊盡量使用可清洗的種類，每日吸塵及清洗。床上用品加密更換及清洗。



## 清理穢物

如發現地板、家具、衣物被呼吸道分泌物或排泄物污染（如痰涎、嘔吐物或糞便），先用即棄抹巾清理穢物，再以 1:49 稀釋家用漂白水消毒，待 30 分鐘後，用水清洗及抹乾。

# 入屋防疫5部曲

外出回家之時，一身沾滿肉眼不能見的污物細菌，絕對難免。不妨參照這入屋防疫5部曲，盡量做足衛生措施，將危險性減到最低。



## 清潔鞋底

鞋子不要穿進屋內，先在門口進行清潔。預備一支 1:49 稀釋漂白水噴劑，噴在鞋底及鞋面，待乾後才可將鞋子帶進屋內。或可在門外預備已噴有稀釋漂白水的地毯，入屋前先把鞋踏在地毯上。地毯上的稀釋漂白水要適時補充。



## 處理口罩

入屋後，盡早除下口罩，並使用正確方法處理及棄掉。注意勿觸碰口罩朝外的一面。



## 馬上洗手

使用有殺菌功效的洗手液，不宜共用肥皂。揉搓雙手最少 20 秒，用水沖洗乾淨，並用抹手紙抹乾。



## 更換衣物

應即時更換衣物，並及早洗澡，以防病菌在家中停留及散布。



## 清潔手機

手機亦是細菌溫床，因手指經常觸碰，故極需進行清潔。應每天回家後用消毒酒精抹拭，包括機面及機殼。



## 外出攻略

# 疫情期間要外出 防疫措施要做足



需要外出時謹記帶上口罩  
帶兩個口罩可增加  
過濾病毒能力



出門時應帶備酒精搓手液  
以及預備一個後備口罩

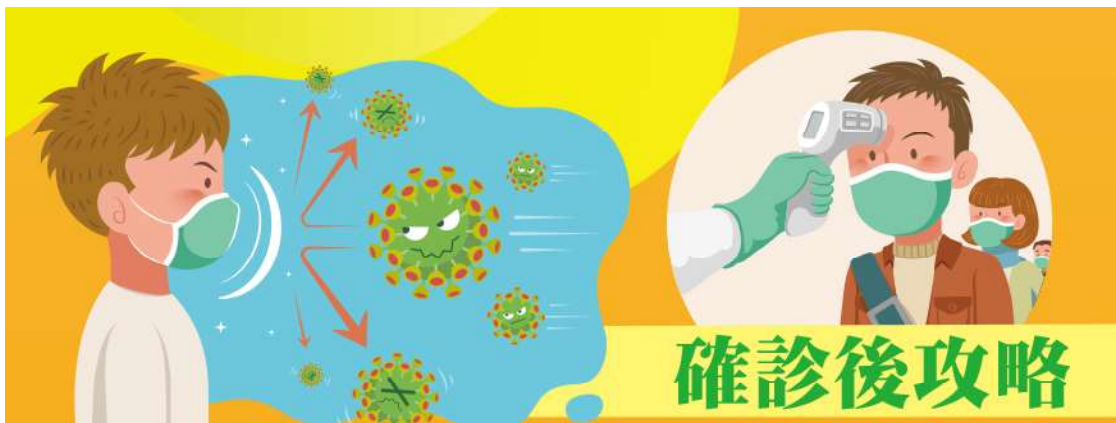


出門留意疫情新聞  
避免前往疫情嚴重地區



在外時盡量保持1.5米社交距離





### 【新冠肺炎】初步確診的定義

以往自行快測只能用於參考，不能替代政府的核酸檢測。不過，政府於2月25日起承認快速抗原檢測結果，市民可以自行購買快速抗原測試套裝，若快速抗原測試檢測呈陽性，均會視為陽性個案，並接納為確診個案。所有檢測得出陽性結果的市民需要到快速檢測呈報平台自行申報。

### 政府認可的快速抗原測試套裝

市民選擇市面的快速抗原測試產品時，可參閱以下連結，查看政府認可的快速測試包清單。

查詢網址：<https://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html>

另外政府會向指定高風險及特定群組、進行「居安抗疫」人士，免費提供快速測試包。



### 委會快速抗原測試(RAT)包 認可名單搜尋器

此搜索工具的目的是讓消費者確定某快速抗原測試產品是否已獲得香港特別行政區政府及香港衛生署、美國食品及藥物管理局、歐盟及/或中國國家藥品監督管理局的認可，以及提供測試產品的相關資料（如有）。該等存載於本搜索工具數據庫中的資料來源自下列五份官方名單整合而成，當中包括歐盟的“2019冠狀病毒病快速抗原測試通用名單”（根據CCBY使用），以及由商戶提供對應測試產品資料。

搜尋器網址：

[https://www.consumer.org.hk/tc/rapid\\_antigen\\_test\\_search](https://www.consumer.org.hk/tc/rapid_antigen_test_search)



# 確診處理步驟

✓ 24小時內向「2019冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統」申報結果。若市民使用網上平台有困難，亦可致電1836 119自動系統登記身分證明文件及電話號碼，衛生防護中心會於稍後聯絡有關人士，以完成申報程序。部分市民會被抽樣進行核驗覆核測試。

## 2019冠狀病毒快速抗原測試 陽性結果人士申報系統

Declaration System for Individuals Tested Positive  
for COVID-19 Using Rapid Antigen Test



衛生防護中心3月7日起推出快速測試呈報平台，供以快速測試檢測得出陽性結果的人士自行申報。

申報平台網址：<https://www.chp.gov.hk/ratp/>



申報電話

1836 119

任何人士經核酸檢測、深喉唾液或快速測試呈陽性的話，以及沒有徵狀或徵狀輕微，並認為不適合家居隔離可以透過以下三個方法直接與消防處聯絡。



fsd\_cif@hkfsd.gov.hk



5233 1833



fsd\_cif

### 留意身體狀況

只出現低燒、咳嗽或喉嚨痛，甚至無徵狀，衛生防護中心會按風險評估安排你在社區隔離設施或暫時居家隔離。居家隔離期間：政府會陸續向每位確診者及其同住家人發放抗疫物資包。

至於日常用品和食物，要請家人或親友協助供應，或透過互聯網或以電話訂購。緊記避免和上門送物資的人面對面接觸，物品只可放在門外。如安排供應有困難，可致電**民政署熱線**。

在家中要留意自己的身體狀況，緊記每天量度體溫兩次。若有輕微病徵，如發燒、咳嗽和喉嚨痛，可致電**醫管局熱線**查詢，或預約到醫管局指定診所求診。萬一出現氣促、持續發燒超過38.5度或體溫低於35度、抽搐、胸部或腹部疼痛、頭暈或意識混亂、孕婦胎兒活動減少或停止等警告徵狀，要立刻撥打999召喚救護車，緊記告知接線人員你是尚待入院的初步確診或確診人士。

檢測陽性支援電話



1833 019

民政署熱線



1836 115

醫管局醫療支援

## 沒有病徵/輕症患者

### 1. 居家治療：

香港醫院藥劑師學會會長建議，沒有病徵的感染人士等候送院期間，要多喝水和休息；有輕微病徵的人士可服用紓緩頭痛和發燒等藥物，但服藥後病徵減退，仍要按指示安排入院或家居隔離。

### 2. 電話會診：

輕症感染人士可以致電「**新冠肺炎確診者等候入住隔離設施支援熱線**」查詢關於醫療和感染控制等問題。電話熱線由每日上午8時運作至晚上10時。



**1836 115**

新冠肺炎確診者等候  
入住隔離設施支援熱線

### 3. 到指定診所求診：

有需要的話將會安排患者入院接受進一步治療。求診者需要先致電指定診所預約，避免輪候人士在診所聚集。

(診所資料請查閱封底一頁或輸入下面網址查詢)

#### 指定診所網址

[https://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated\\_clinic\\_tc.pdf](https://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf)



### 4. 前往診所方法：

政府聯同的士業界，設立抗疫專屬的士車隊，免費接載感染新冠病毒的輕症患者到指定診所，求診者需要先預約。

抗疫的士服務及預約方法：

登入 [www.designatedtaxihk.com](http://www.designatedtaxihk.com)

或致電3693 4770

(上午8時至晚上10時運作)

專屬的士車隊專為特定用途  
Specific label affixed on taxi bodies of designated taxi fleet  
**抗疫專用 必須預約**





## 確診怎樣做

當新冠病毒檢測呈陽性，明白大家可能很擔心，但最重要是保持冷靜。

如家居環境許可，應留在自己的房間，並關上房門，盡量避免與同住人士有面對面的接觸、共同進餐和共享私人物品；如必須離開房間，需佩戴緊貼面部的口罩。

確診待在家中，保持良好的個人和環境衛生很重要。要經常清潔雙手，盡量打開窗戶保持空氣流通，如跟家人共用洗手間，每次使用完要即時清潔和消毒，將包紮好的垃圾交予家人幫助棄置。

醫院會先處理風險較高或病情較重的病人，若你沒有病徵或只有輕微病徵，又已接種兩劑新冠疫苗，檢測陽性後第六及第七日在家中進行快速測試連續兩天取得陰性結果，就可以在第七天離開家居如常生活。如果未打齊兩針，就要在第14日取得快速抗原測試陰性結果，才可以離開家居。這兩類人在政府的紀錄亦會被視為康復者。

疫情嚴峻，政府會盡力為大家提供支援。我們衷心感謝大家的合作和理解，只要我們同心協力，一定會戰勝疫情!

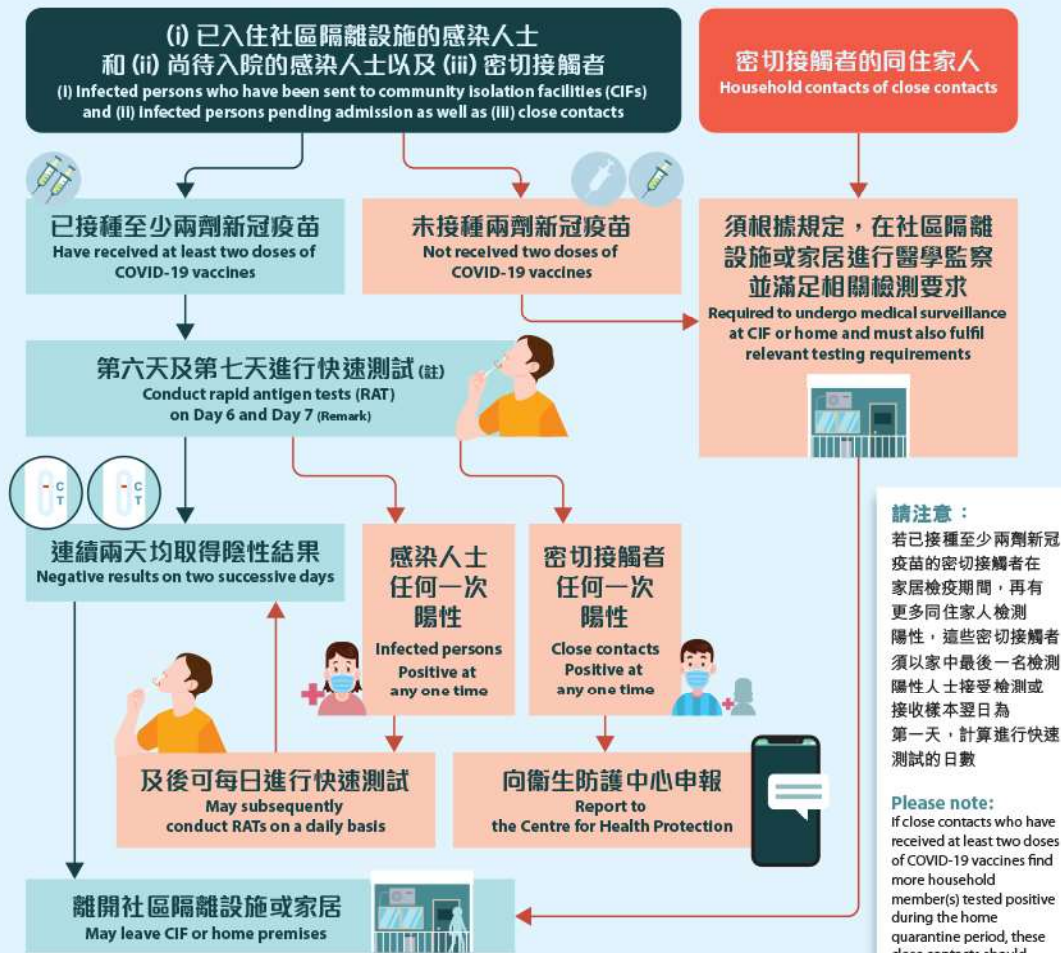
詳情可查看同心抗疫：確診新冠怎樣做？

網址：[https://www.youtube.com/watch?v=x3YL9ybqs\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=x3YL9ybqs_Y)



# 提早完成 隔離和家居檢疫條件

## Criteria for Early Discharge from Isolation and Home Quarantine



**請注意：**  
若已接種至少兩劑新冠疫苗的密切接觸者在家居檢疫期間，再有更多同住家人檢測陽性，這些密切接觸者須以家中最後一名檢測陰性人士接受檢測或接收樣本翌日為第一天，計算進行快速測試的日數

**Please note:**  
If close contacts who have received at least two doses of COVID-19 vaccines find more household member(s) tested positive during the home quarantine period, these close contacts should count the day following testing or collection of sample of the last person tested positive at home as Day 1 for the purpose of conducting RATs

**註：**

感染人士：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

密切接觸者：以同住感染人士接受檢測或接收陽性樣本翌日為第一天；如無接受檢測或接收樣本紀錄，則以同住感染人士收到陽性檢測結果通知當日為第一天

**Remark:**

The day following testing or collection of sample is counted as Day 1; if there is no such testing or collection record, the day on receiving the test result is counted as Day 1

The day following testing or collection of the positive sample from the infected household is counted as Day 1 of home quarantine. If there is no such testing or collection record, the day on receiving the positive result of the infected household is counted as Day 1

要了解更多防疫資訊請瀏覽以下網址  
<https://www.coronavirus.gov.hk>



資料來源：衛生防護中心

# 確診後 疫苗安排

## 【新冠康復人士接種疫苗建議】

新冠康復者需要接種疫苗嗎？可否獲得打針豁免？  
根據衛生署衛生防護中心轄下聯合科學委員會聯同專家顧問團最新(3月13日)建議，曾感染新冠病毒人士康復後的疫苗接種安排如下：

### 新冠康復人士 接種新冠疫苗建議

未曾接種疫苗 欲接種科興疫苗

康復	相隔	康復後第一劑	相隔	康復後第二劑	相隔	康復後第三劑
3-4週	3個月	1個月	1-3個月	1個月		✗
5-11週	3個月	1個月	1-3個月	1個月		✗
12-17週	3個月	1個月	1-3個月	1個月	3個月	✗
18週或以上	3個月	1個月	1-3個月	1個月	3個月	✗
安老院舍居住	1個月	1個月	1-3個月	1個月	3個月	✗

一般人士 免疫力較人士 不建議接種

### 新冠康復人士 接種新冠疫苗建議

感染前已接種一劑科興疫苗

康復	相隔	康復後第一劑	相隔	康復後第二劑	相隔	康復後第三劑
3-4週	3個月	1個月				✗
5-11週	3個月	1個月				✗
12-17週	3個月	1個月		3個月		✗
18週或以上	3個月	1個月		3個月		✗
安老院舍居住	3個月	1個月		3個月		✗

一般人士 免疫力較人士 不建議接種

### 新冠康復人士 接種新冠疫苗建議

感染前已接種兩劑科興疫苗

康復	相隔	康復後第一劑	相隔	康復後第二劑	相隔	康復後第三劑
3-4週		✗		✗		✗
5-11週		✗		✗		✗
12-17週	3個月	✗		✗		✗
18週或以上	3個月	✗		✗		✗
安老院舍居住	3個月	✗		✗		✗

一般人士 免疫力較人士 不建議接種

### 新冠康復人士 接種新冠疫苗建議

未曾接種疫苗 欲接種復必泰疫苗

康復	相隔	康復後第一劑	相隔	康復後第二劑	相隔	康復後第三劑
3-4週		✗		✗		✗
5-11週	3個月	1個月	1個月			✗
12-17週	3個月	1個月	1個月	3個月		✗
18週或以上	3個月	1個月	1個月	3個月		✗
安老院舍居住	1個月	1個月	3個月	3個月		✗

一般人士 免疫力較人士 不建議接種

### 新冠康復人士 接種新冠疫苗建議

感染前已接種一劑復必泰疫苗

康復	相隔	康復後第一劑	相隔	康復後第二劑	相隔	康復後第三劑
3-4週		✗		✗		✗
5-11週	1個月	✗		✗		✗
12-17週	1個月	✗	3個月	✗		✗
18週或以上	3個月	✗	3個月	✗		✗
安老院舍居住	3個月	✗	3個月	✗		✗

一般人士 免疫力較人士 不建議接種

### 新冠康復人士 接種新冠疫苗建議

感染前已接種兩劑復必泰疫苗

康復	相隔	康復後第一劑	相隔	康復後第二劑	相隔	康復後第三劑
3-4週		✗		✗		✗
5-11週		✗		✗		✗
12-17週	3個月	✗		✗		✗
18週或以上	3個月	✗		✗		✗
安老院舍居住	3個月	✗		✗		✗

一般人士 免疫力較人士 不建議接種

接種疫苗資訊  
可瀏覽以下網址



添馬台

<https://www.facebook.com/111887223633612/posts/523930885762575/?d=n>



新聞公報

<https://bit.ly/35V LhIM>

資料來源：添馬台

# 抗疫網站及頻道推介

## 遙距中醫義診服務

本港新冠肺炎確診個案數目持續攀升，公立醫院資源已經不勝負荷，多間中醫診所推出遙距義診，免接觸為病人診症，部分除了免診金及藥費，更會將藥物速遞上門，費用全免。

浸大中醫 網上預約: <http://cmc-booking.hkbu.edu.hk>

香港中醫骨傷學會慈善基金 Whatsapp查詢: 9085 0288

東華三院 微信預約: 5210 8050 / WhatsApp預約: 5685 4035

博愛中院 電話預約: 2796 8137 / WhatsApp預約: 5607 1222



## 居家隔離注意高危位

第五波疫情嚴峻，確診數字未見回落，醫療系統接近飽和，部分確診者須輪候多天才獲送院，如果自己或家人不幸確診新冠病毒，在家隔離期間應該怎樣自保？感染及傳染病醫學會副會長林緯遜按家中不同位置，分別是睡房、洗手間和廚房，教大家如何避免造成交叉感染。



詳情網址: <https://www.youtube.com/watch?v=GScbGOAxFdk>



## 居家樂活

新型冠狀病毒肆虐多時，在這艱難時刻，我們更要堅強抗疫，互助互愛。社聯透過此網站，為公眾提供防疫，居家樂活和情緒支援等資訊，以至在你我身邊的感人故事，與市民共渡難關。

詳情網址: <https://ac19.hkcss.org.hk/居家樂活>



掃描QR CODE下載索取馬會「動態抗疫急救包2022」



## 2019冠狀病毒指定診所求診

地區	診所名稱	地址	預約電話	關愛預約專線
東區	筲箕灣賽馬會普通科門診診所一樓	筲箕灣柴灣道8號一樓	2560 0211	2560 1599
	環翠普通科門診診所	柴灣環翠邨第12座地下	2897 5527	2897 1058
灣仔區	貝夫人普通科門診診所地下	灣仔皇后大道東282號 鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地下	3553 3116	2387 1776
中西區	堅尼地城賽馬會普通科門診診所	堅尼地城域多利道45號	2817 3215	7083 7500
南區	香港仔賽馬會普通科門診診所	香港仔水塘道10號	2555 0381	7083 6500
黃大仙區	柏立基普通科門診診所 東九龍普通科門診診所 橫頭磡賽馬會普通科門診診所	新蒲崗太子道東600號	2377 2660	3506 4277
		鑽石山斧山道160號	2327 7260	3506 2989
		橫頭磡聯合道200號	5278 4988	5278 4279
油尖旺區	油麻地賽馬會普通科門診診所	油麻地炮台街145號一樓	2440 7659	3506 4989
觀塘區	九龍灣健康中心普通科門診診所 藍田分科診所普通科門診診所	九龍灣啟仁街9號一樓	2116 2812	5215 2312
		藍田啟田道99號	2488 7408	2370 1279
深水埗區	長沙灣賽馬會普通科門診診所 石硤尾普通科門診診所	長沙灣廣利道2號	2497 4416	2387 8211
		石硤尾巴域街2號	2464 7315	2788 3023
西貢區	將軍澳(寶寧路)普通科門診診所	將軍澳寶寧路28號地下	2191 1083	9528 2106
荃灣區 / 葵青區	南葵涌賽馬會普通科門診診所 伍若瑜夫人普通科門診診所 青衣市區普通科門診診所	葵涌葵盛圍310號	2497 4413	2615 7333
		梨木樹和宜合道310號	2497 4420	2401 0124
		青衣青綠街21號	2254 8155	2434 6205
沙田區	圓洲角普通科門診診所	沙田插桅杆街29號地下	2647 3383	9147 2400
大埔區	大埔賽馬會普通科門診診所	大埔汀角路37號地下	2664 2039	6625 2483
北區	粉嶺家庭醫學中心一樓	粉嶺璧峰路2號粉嶺健康中心一樓	2639 4601	6016 4814
屯門區	仁愛普通科門診診所	屯門屯利街6號地下	2988 5516	7072 4784
元朗區	天水圍(天業路)社區健康中心一樓 容鳳書健康中心	天水圍天業路3號一樓	3124 2200	7072 4795
		元朗西菁街26號	2529 1308	6468 0113