

最緊要一
人

在「家」抗疫小冊子



更新日期：
1/3/2022



甚麼是新型冠狀病毒

P.1-5



個人及居家衛生

P.6-11



確診後不同階段的注意事項

P.12-15



**確診後的在家日常
在家抗疫六部曲**

P.16-27



實用電話/參考網站

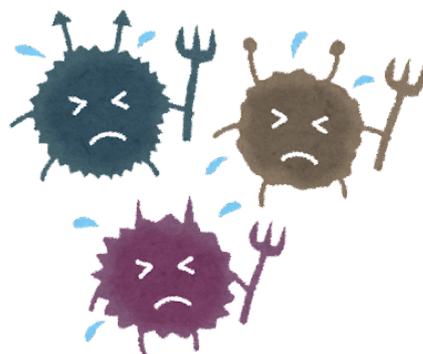
P.28-34



甚麼是
新型冠狀病毒



新型冠狀病毒



傳播途徑和潛伏期

可以透過飛沫和接觸傳播

Omicron變異病毒株的傳播力非常高

病徵可於二至十四天出現

感染新型冠狀病毒病徵

發燒，咳嗽，流鼻涕*，喉嚨痛*，打噴嚏*

作悶，嘔吐，腹瀉、四肢乏力*及頭痛*

部分患者更有呼吸困難的徵狀

嚴重可能引致肺炎或嚴重呼吸系統感染

*Omicron常見病徵



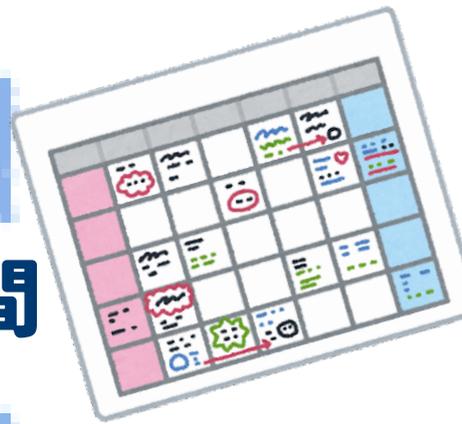


新型冠狀病毒 紀錄與觀察



發病日期

記錄病徵開始的日期和時間



定時觀察

體溫

進食量，大、小便次數和量

有沒有增加症狀如：

咳嗽，流鼻涕、喉嚨痛、嘔吐情況

病情惡化的情況、

例如：面色變蒼白、呼吸急促





新型冠狀病毒 紀錄與觀察



量度及記錄體溫

(正常體溫為 36.5 - 37.5 C)

 每天早、午、晚幫病童量度體溫，並進行記錄



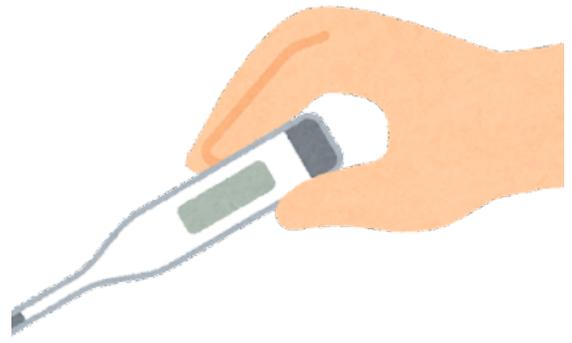
 微燒、頭痛、喉嚨痛可以服用止痛退燒藥。例如撲熱息痛



用觸摸前額來感覺體溫是不準確及不可靠的



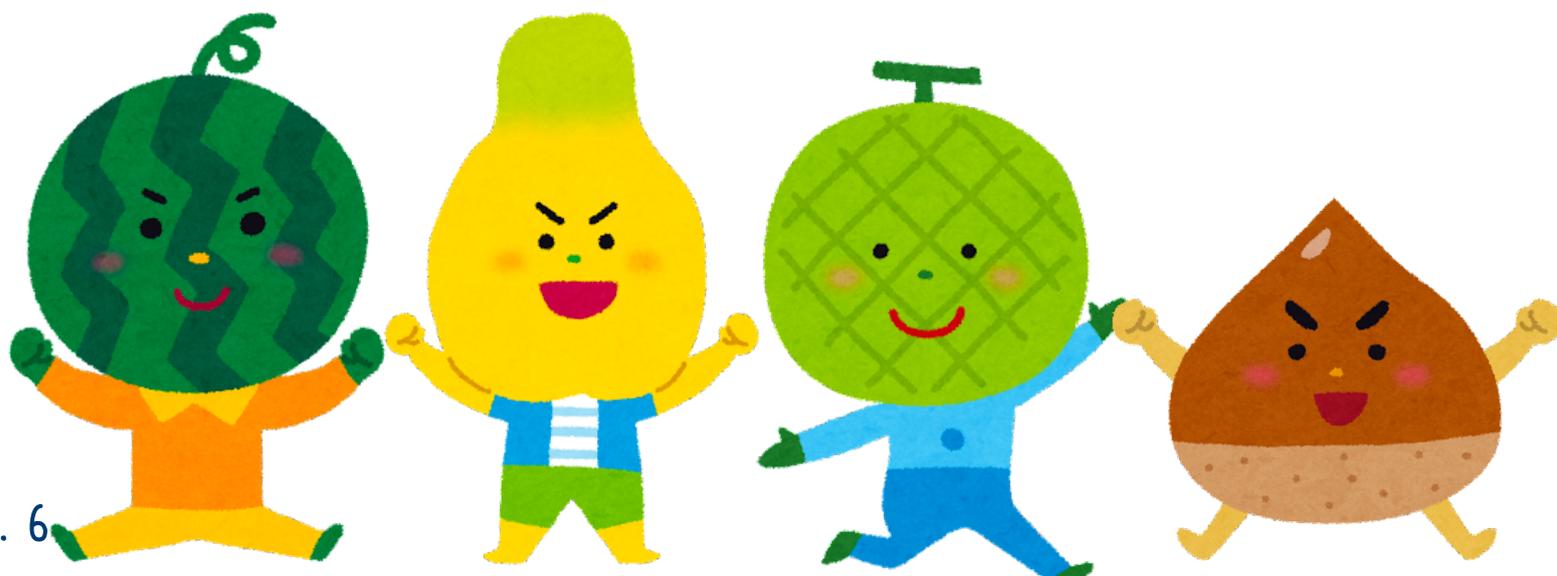
體溫 紀錄與觀察



家庭成員	日期	早上	下午	晚上
(例)小明	21/02/2022	36.2° C	36.7° C	36.5° C



個人 及 居家衛生



個人及 居家衛生篇



提升身體免疫力和對抗病毒的最好方法

1



進食新鮮蔬菜生果

健康的
生活習慣

2



保持適量活動

3

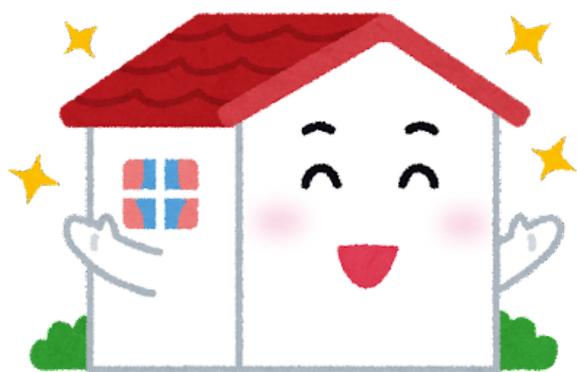


充足休息和睡眠

個人及 居家衛生篇



留在家中



- 🔍 照顧者和病童儘量不要與其他家人接觸
- 🔍 進食或活動必需分開進行

戴上外科口罩

- 🔍 各家庭成員於家中須帶上口罩
- 🔍 用後棄置於有蓋垃圾桶內，棄置後緊記潔手。



勤洗手

- 🔍 洗手最少 20 秒
- 🔍 雙手避免接觸眼、鼻、口

個人及 居家衛生篇



(如果家居環境容許)

安排病童專用洗手間



- ✓ 各家人的毛巾、
個人衛生用品應隨身拿走
- ✓ 教導病童如廁後要先蓋上廁所板再沖廁，
然後徹底清潔雙手
- ✓ 需要定時用 1:49 稀釋家用漂白水清潔

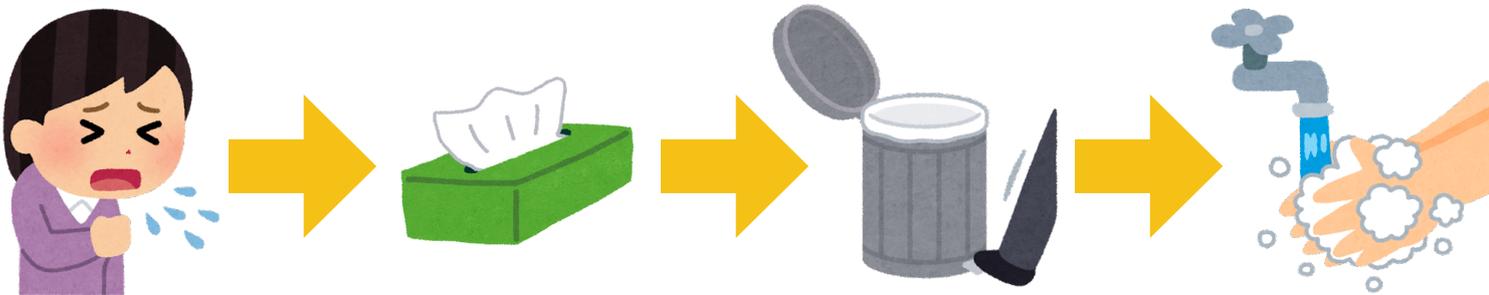


個人及 居家衛生篇



教導病童咳嗽或打噴嚏時：

- 1 用紙巾覆蓋口鼻
- 2 小心丟棄紙巾到有蓋垃圾桶
- 3 再徹底清潔雙手



病童不應
和其他人共用物品

如：餐具，水杯，漱口杯，牙刷和毛巾



家居清潔



保持空氣流通
多打開窗戶



1:99

稀釋家用漂白水清潔家居

1:49

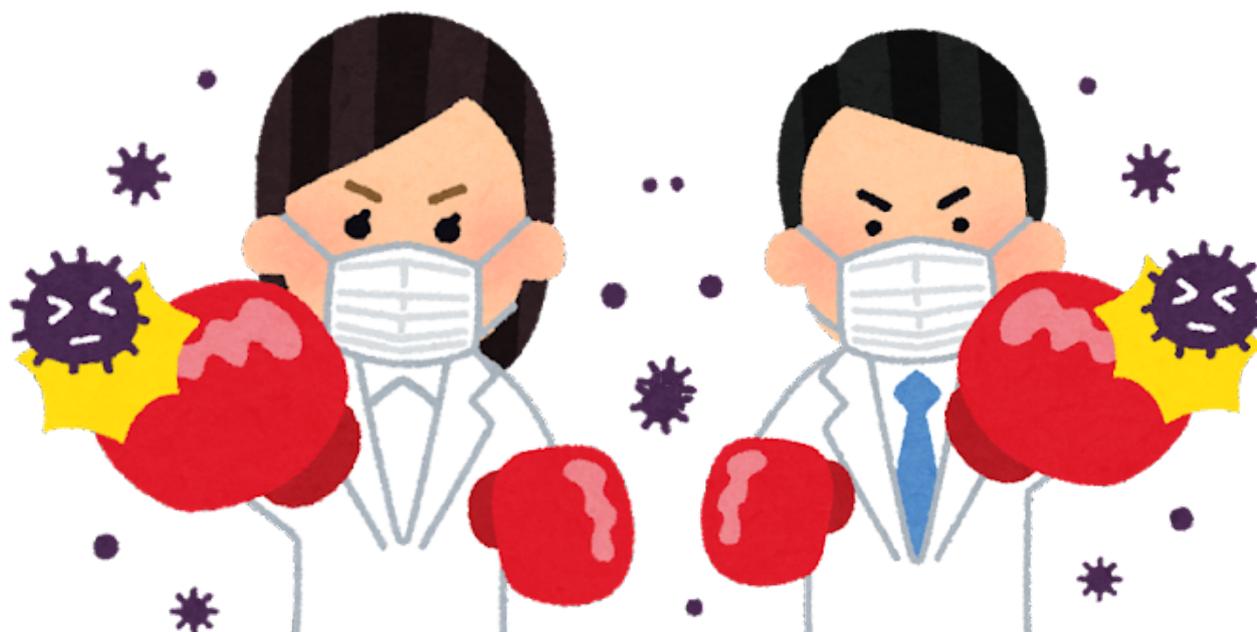
稀釋家用漂白水清潔病童
玩具，並必須要徹底過清



確保廁所去水渠 U 型隔氣長期儲水，
每日倒清水入地渠去水位



確診後 不同階段 的注意事項



快速測試？

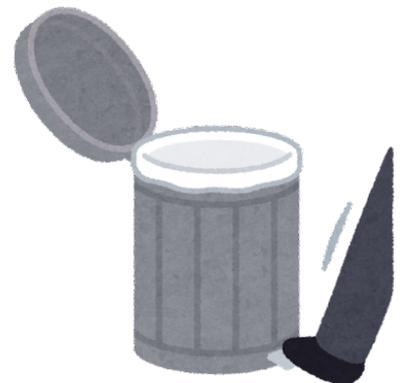
如病毒快速抗原測試呈陽性

- 🔍 即視為確診，需於網上登記染疫結果
衛生防護中心正建立網上登記系統，詳情容後公布
- 🔍 或可致電其他支援熱線尋求諮詢服務（參閱P.29）



使用病毒快速抗原測試套裝時

- 🔍 遵照測試套裝內指示完成所有步驟
- 🔍 請妥善處理用完之測試套件，
丟棄到有蓋的垃圾桶



其他檢測？

深喉唾液、鼻腔和咽喉合併拭子樣本、
鼻咽樣本、大便樣本

如檢測呈陽性或初步陽性反應

- 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**，申報同住家人等資料，
供衛生防護中心**作安排入院、隔離和檢疫等工作之用**
- 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
- 或可致電其他支援熱線尋求諮詢服務（參閱P.29）



掃描/按下QR CODE即可到登記網站



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

何時召緊急救護車送院？

如發現病童：

呼吸困難、嘴唇發紫、
心口痛、心跳加速、
神智突然轉變或模糊、
持續發高燒、抽筋跡象或
進食困難等徵狀出現



馬上召緊急救護車送院



確診後 的 在家日常



在家抗疫六部曲



1 訂立應變計劃，預先準備

2 照顧自己的情緒，尋找自己的解壓方式

3 調節期望，正面溝通

4 維持常規生活

5 選取可信的新聞資訊

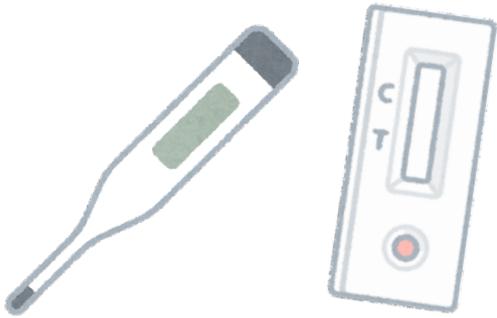
6 善用社區網絡及資源，適時尋求協助





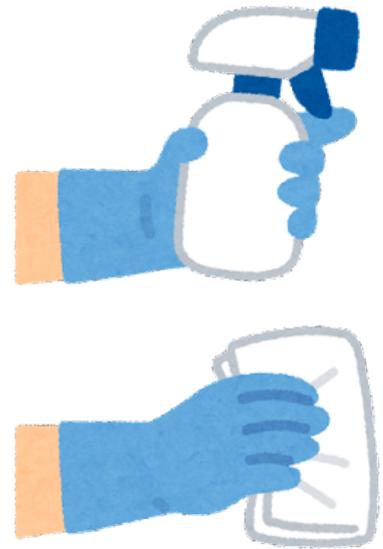
訂立應變計劃

預先準備：



醫療用品

(如：體溫計、快速測試劑)



清潔消毒用品

(如：漂白水)



充足糧食



各種支援熱線

(如：政府支援熱線、診所及的士預約方法)

2

照顧自己的情緒

尋找自己的解壓方式

居家隔離期間，除左留意身體變化，都要留意自己的情緒。康復需要時間，對於病情感到擔心，出現不安情緒時，可以試試進行一些放鬆練習。

當孩子或照顧者自身有緊張/擔憂時，可怎樣做？

	對孩子 	對自己 
第 1 步	慰問/了解孩子的感受 例：你覺得點呀，有咩感受試下講比媽媽聽？ 例：仔仔，見你好似好唔開心，係咪好擔心/害怕/唔知點算/緊張？	慰問/了解自己的感受 例：這刻我有什麼感受？ (擔心/害怕/忿怒/不知所措等) 例：因為什麼，出現這種感受？
第 2 步	回應/接納孩子的心情 例：我地感到擔心都係正常嘅 例：唔...身體反應令你覺得好唔舒服，真係會好辛苦!	回應/接納自己的心情 例：我因為____，而感到____，是正常的，面對疫情的確唔容易，我已經很盡力做得好好

對孩子



對自己



第3步

欣賞孩子的努力

例：見到你好努力
_____，媽媽好欣賞你...

例：見到你好努力休息/準時吃藥/
等，媽媽好欣賞你...

欣賞自己的努力

例：照顧孩子好唔容易，我欣賞自己
盡力做好_____（什麼事情）

例：照顧孩子好唔容易，我欣賞自己
盡力做好每天為孩子量體溫/消毒家居

第4步

鼓勵及邀請孩子一起
做些放鬆練習

例：知道_____（基於孩子回應）
令你好_____（孩子的感受），
我地一齊做D放鬆練習呀！

例：知道隔離/病左/等，令你好擔心，
我地試下放鬆左先，我地一齊
做D放鬆練習呀！（下頁）
之後我地再諗辦法或者搵人幫忙。

嘗試進行一些放鬆練習

嘗試進行一些放鬆練習（下頁）

第5步

定時了解孩子的情緒狀況

定期/按需要進行放鬆練習

如發現孩子情緒狀況不理想，
請找專業人士協助

定時了解自己的情緒狀況

定期/按需要進行放鬆練習

如發現自己情緒狀況不理想，
請找專業人士協助

放鬆練習



- 1 轉移視線法** 邀請孩子/自己暫停望向與病情相關事物
例：暫停看有關新聞、確診報告等等

2 五指山呼吸法



詳情請看示範影片



STEP 1

打開左手掌，右手食指(如圖)由左手大姆指的右下側向上移動至頂部，並同時吸氣



STEP 2

右手食指(如圖)由大姆指的頂部向下移動至左下側，並同時呼氣



STEP 3

重覆第一及第二步至左手其他手指，向上移動時吸氣，向下移動時呼氣，循環五隻手指為一次

建議：可做三次或一分鐘，甚至更多。來回練習，有助放鬆心情

腹式呼吸法

STEP 1: 放鬆地坐低，背脊靠著椅背，雙腳微微分開，平放於地面上



STEP 2

慢慢地用鼻深吸入一口氣，吸氣時將腹部鼓起來，然後閉住氣大約2秒

詳情請看示範影片



STEP 3

從嘴巴慢慢吐氣，腹部往內縮，盡量把氣吐乾淨

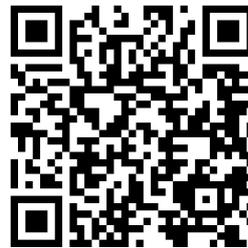


建議：重複練習五至十次，有助放鬆心情。

放鬆練習



3 漸進式肌肉鬆弛練習



詳情請看示範影片



4 飲水



5 聽柔和音樂



6 居家放鬆活動



7 平靜一段時間後，可致電與友好的親友或專業人士傾訴感受及困難

(如:學校社工、輔導熱線[請參閱P.34])



若遇上不能解決的問題，請盡快尋求協助

3

調節期望

正面溝通



接受突如其來的轉變，繼續前行

(如：孩子學習形式的轉變)



調節對自己及子女的期望

(如：不要只靠自己一個人處理子女學習事宜、接受疫情下孩子學習上有限制)



盡量每天安排與子女有互動的時間，
建立良好親子關係 (如：分享情緒、遊戲)



4

維持常規生活

專注可控制的事

為自己及子女定下規律時間表

(如：協調孩子在家學習與家長在家工作的時間)



安排運動時間，強身健體

(如：簡單的伸展操、原地跑)

按時健康飲食，增強免疫力

(如：多吃有營養的食物)



確保自己及子女有充足的睡眠

(如：控制孩子日間小睡及晚間入睡時間)

善用科技資訊工具，與人保持聯絡

(如：視像通話、網上視像通訊)



5

選取可信的新聞資訊

慎選具公信力的新聞資訊來源

(如：政府 / 醫院管理局 / 衛生防衛中心網頁)



避免因接收過多訊息
而令自己慌亂



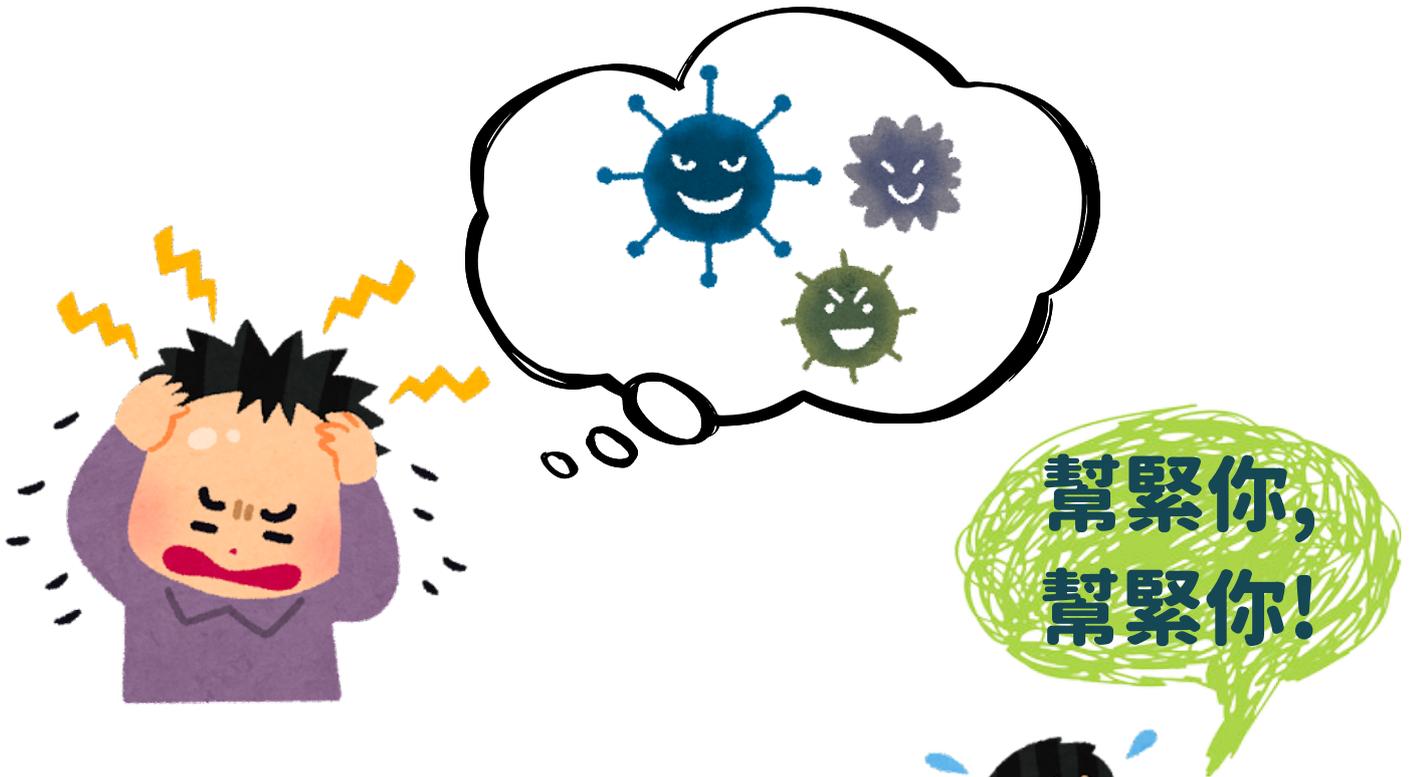
6

善用社區網絡及資源

適時尋求協助

疫情持續...

為不少家庭帶來經濟、健康、情緒上的壓力



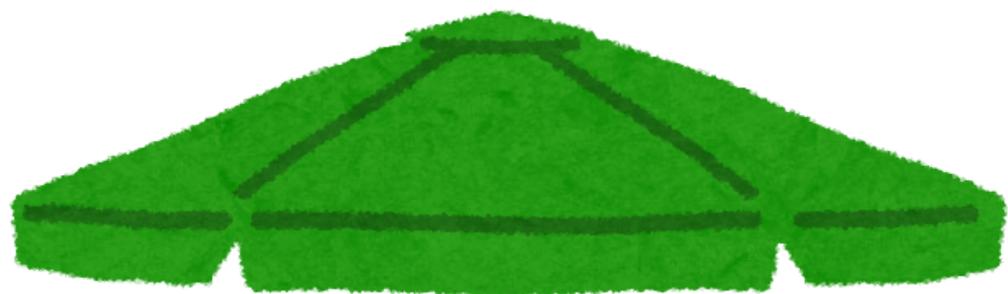
若家長嘗試各樣幫助自己的方法後，
仍感到非常困擾，
便應考慮尋求專業人士的協助



2019冠狀病毒病為香港社會帶來沉重的影響



無論孩子或家長的日常均變幻莫測，
在疫情不斷的生活下，
如令你感到疲憊不堪，
請記著你並不是孤單一人，
最緊要一家人風雨同路，並肩同行！





**實用電話/
參考網站**

疫情/確診資訊

香港特別行政區政府
《同心抗疫》網頁
每天更新疫情最新資訊



若核酸檢測呈陽性反應

電話熱線 - 1836 115

(每週7天, 8am - 10pm)

(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)

「居安抗疫」計劃 - 家居檢疫人士

(密切接觸者及次密切接觸者) 支援服務

民政事務總署電話熱線：

1833019/53943150

Whatsapp : 96171823



手冊：待入院或隔離設施的
初步確診或確診人士

尚待入院或隔離設施的初步確診或確診人士手冊
Handbook for Persons Tested Prelimarily Positive or Positive
Pending Admission to Hospitals or Isolation Facilities



家長及照顧者留家照顧
確診感染新型冠狀病毒的
兒童和青少年
需要注意的事項



政府新聞網

緊貼政府發放有關疫情
的消息，當中包括疫情
記者會的直播片段



於「污水檢測呈陽性的地區」內
居住或工作的人士支援服務

電話熱線 - 2280 4772 (24小時)

(如快速測試結果呈陽性，可致電以上電話，
以獲安排專人上門派送鼻腔拭子樣本收集包
及收取樣本進行核酸檢測以作覆檢，費用全免)



可以直接按下QR
CODE圖樣進入網站



2019冠狀病毒病確診個案指定診所

(專注處理輕微感染徵狀的病人) (需預約)



開放時間：星期一至日及公眾假期
9-1pm; 2-5pm

九龍

新蒲崗

柏立基

普通科門診診所

☎ 23833311

九龍灣

健康中心

普通科門診診所

☎ 2116 2812

油麻地

賽馬會

普通科門診診所

☎ 2440 7659

長沙灣

賽馬會

普通科門診診所

☎ 2387 8211

港島

筲箕灣

賽馬會

普通科門診診所一樓

☎ 2560 0211

灣仔

貝夫人

普通科門診診所地下

☎ 3553 3116

堅尼地城

賽馬會

普通科門診診所

☎ 2817 3215

香港仔

賽馬會

普通科門診診所

☎ 2555 0381



參考資料:

2019冠狀病毒病確診個案指定診所

(專注處理輕微感染徵狀的病人) (需預約)



開放時間：星期一至日及公眾假期
9-1pm; 2-5pm

新界

南葵涌

賽馬會
普通科門診診所
☎ 2615 7333

天水圍

(天業路)
社區健康中心一樓
☎ 3124 2200

沙田

圓洲角
普通科門診診所
☎ 2647 3383

將軍澳

(寶寧路)
普通科門診診所
☎ 2191 1083

粉嶺

家庭醫學中心一樓
☎ 2639 4601

屯門

仁愛普通科門診診所
☎ 2988 5516

更多診所即將啟用，
詳情請留意政府宣布！



參考資料：

其他社區資源

醫護行社區藥房 - 隔離人士遙距支援



藥劑師熱線：6618 9212
(Whatsapp)

諮詢任何有關藥物及小病小痛的疑難、
長期疾病管理、圍封期間遇到的藥物健康問題



社會福利署- 短期食物援助服務

有關申請手續及資格，
請參閱社會福利署網頁，
聯絡服務其居住地區的短期食物援助隊審批



食物援助計劃： 賽馬會逆境同行食物援助計劃

熱線：2596 2789



專屬的士車隊免費接送感染新型 冠狀病毒人士往返指定指所

預約電話：3693 4770
(8am - 10pm)



香港醫學會 - 居家抗疫支援訊息站

(計劃為臨時性質，詳細請WHATSAPP查詢)



9am-2pm: 6556 2436 (Whatsapp)
2pm-8pm: 6557 4435 (Whatsapp)

為留在家居的新冠患者透過WhatsApp以文字
短訊方式，向當值醫生諮詢處理病症方法

浸大中醫- 確診人士網上診症服務

由浸大中醫師為2019冠狀病毒
感染者透過WhatsApp提供網上
診症配藥顆粒劑服務診金、
藥費及快遞費全免



醫院管理局 - 中醫門診特別診療服務

(2019冠狀病毒病中醫復康治療)

熱線電話：2794 3068
(星期一至五 9am - 5:30pm)



確診者於出院後6個月內，
於指定中醫診所可獲最多10次免費中醫內科門診服務
(須經過相關資格核實程序)

可以直接按下QR
CODE圖樣進入網站



**家福會推出了「逆流而上 家添愛」計劃，
分別有家庭篇和學生篇，
為香港家庭提供正能量，齊心合力一起抗疫！**



家庭篇：

**針對家庭在疫情下的不同需要或遇到的問題，
為公眾提供實用的建議和有用資訊
(如：抗疫相處小貼士、家庭活動推介等...)**

家庭篇



學生篇：

**為莘莘學子提供在家學習的建議和有用資訊
(如：「抗疫小超人填色紙」、調解研究所手機遊戲等...)**

學生篇



身心健康資源

24小時情緒支援服務

社會福利署

2343 2255



**醫院管理局
精神健康專線**

24667350



明愛向晴熱線

18 288



生命熱線

2382 0000



利民會《即時通》

3512 2626



**東華三院
芷若園熱線**

18 281



撒瑪利亞會

2896 0000



**香港撒瑪利亞
防止自殺會**

2389 2222



協青社

9088 1023



**賽馬會青少年情緒健康
網上支援平台「Open躡」**

9101 2012

(whatsapp/SMS)



香港大學

「Wellcation」

14及21天隔離手冊



這14及21天的Wellcation旅程中，
每天均有一個主題作引旨，內容分為三個部份，
分別是激勵小故事、起來鬆一鬆的錄像，以及正向操練

謝謝細閱

歡迎轉載及分享

更多不同內容可留意我們的Facebook及Instagram!

聯絡：

 將軍澳唐明苑停車場大樓地下

 (852) 2177-4567

 (852) 2177-4400

 youthsquare@hkfws.org.hk

 香港家庭福利會
藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊 YS Youth Square



 [ys.youthsquare](https://www.instagram.com/ys.youthsquare) 

 香港家庭福利會 

 [hkfws_org](https://www.instagram.com/hkfws_org) 