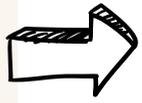


復課防疫新生活

政策篇



全日面授課堂將由**2023年2月**起逐步恢復。

- 全港中學（包括特殊學校的中學部）由**2月1日**起首先全面恢復全日面授課堂
- 全港小學（包括特殊學校的小學部）和幼稚園則於**2月15日**起全面恢復全日面授課堂



已經撤銷的政策：

- 「疫苗通行證」的要求
- 界定密切接觸者及發出檢疫令



仍然繼續生效的政策：

- 需繼續佩戴口罩
- 確診者的隔離安排
- 課後活動安排亦會放寬，現時進行半日面授課堂的學校，所有學生在另一個半天均可留校進行課後活動，家中乏人照顧而須安排回校的學生亦可留校活動。



每日回校前仍需量體溫及完成快速抗原測試（快測）
（暫至**2023年1月31日**）

- 獲得陰性檢測結果才能回校上班/上課
- 快測結果呈陽性者不得回校



防疫篇



了解疫苗資訊，按自身需要與家長/監護人商討應否接種疫苗。

- 接種**COVID**疫苗：對**2019**冠狀病毒病最有效的防禦，而且可以減低重症及死亡風險
- 接種流感疫苗：是預防流感及其併發症的有效方法，可減低因流感入院留醫和死亡的個案。同時患上流感與**2019**冠狀病毒病會有較大機會出現嚴重疾病或甚至死亡



防疫七式

1. 正確使用口罩：在校舍範圍內、交通工具上及人多擠迫的環境中，時刻戴上貼面的外科口罩，以減少病毒傳播的風險
2. 社交距離：
 - 避免到人多擠迫或逗留於空氣不流通的地方
 - 避免與發燒或有呼吸道病徵的人士密切接觸
3. 個人衛生：
 - 保持手部衛生，勤洗手
 - 避免雙手接觸眼、鼻和口
 - 如廁後，請先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌
4. 環境衛生：
 - 最少每星期使用 **1** 比 **99** 稀釋家用漂白水清潔和消毒家居一次
 - 確保室內空氣流通
5. 飲食衛生：
 - 減少聚餐次數，如需聚餐，請使用公筷，減少病毒傳播
 - 飲食前後請佩戴口罩
 - 進食前，徹底清潔雙手
6. 健康生活模式：均衡飲食、充足睡眠及多做運動，以建立良好的身體抵抗力
7. 主動求醫：如出現發燒或呼吸道感染徵狀，應避免到人多擠迫的地方，盡快進行快測及立即求診

身體篇



體能運動：適當運動是保持身心健康的重要一環，促進身體及精神健康。

- 運動好處：包括增進心肺功能、強壯肌肉、增加肌肉的柔韌度，減少受傷機會；有助舒展身心，消除精神壓力，釋放安多酚，令心情輕鬆愉快



飲食與營養：健康飲食對身心健康和增強免疫力十分重要。同樣健康和均衡飲食對於生長發育至關重要。

- 每天進食不同種類的全穀物、豆類、大量新鮮水果和蔬菜，以及一些動物性食物（例如肉、魚、蛋和牛奶）
- 應依照「健康飲食金字塔」的建議進食

兒童**6-11**歲健康飲食金字塔：



青少年**12-17**歲健康飲食金字塔：



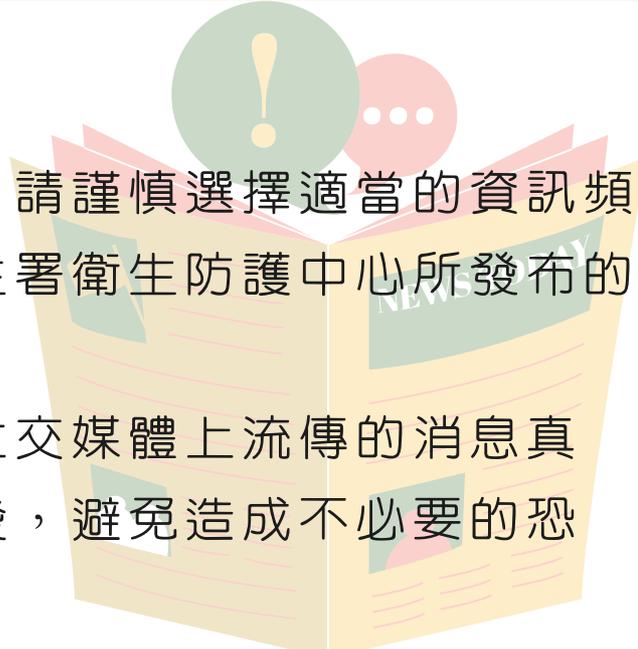
- 遵從「三低一高」飲食原則：低鹽、低脂肪、低糖及高纖維飲食

精神健康篇



接收正確資訊：

- 接收相關資訊時，請謹慎選擇適當的資訊頻道，多留意由衛生署衛生防護中心所發布的最新疫情資訊。
- 小心分辨及查證社交媒體上流傳的消息真偽，不要胡亂轉發，避免造成不必要的恐慌。
- 適時尋求心理支援：面對因疫情而出現的生活變化，容易令人感到恐懼和不安，因而產生心理壓力，繼而影響身體健康。



感到憂慮時：

- 與信任的人分享感受，如家長、同學、朋友等。
- 進行鬆弛練習，舒緩情緒緊張。
- 有需要時，尋求專業協助及輔導。



參考資料：

精神健康諮詢委員會：2019冠狀病毒病和精神健康（青少年／學生）

<https://www.shallwetalk.hk/zh/news/covid-19-and-mental-health-adolescents-students/>

https://www.shallwetalk.hk/app/public/files/school_resumption_tc.pdf

衛生署學生健康服務：「身心抗疫小貼士」學生篇

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_\(Students\).pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/files/Health_Tips_for_Fighting_the_Virus_(Students).pdf)

教育局：預防2019冠狀病毒病學校健康指引

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/Health%20Protection%20Measures%20for%20Schools%20\(C\).pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/sch-admin/admin/about-sch/diseases-prevention/Health%20Protection%20Measures%20for%20Schools%20(C).pdf)

衛生署—一般衛生指引

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html>