



香港紅十字會 抗疫資訊小百科



- 香港紅十字會於 1950 年成立
- 目前世界上有192個國家成立了紅十字或紅新月會，超過一億人已加入成為我們的會員及義工。
- 作為國際紅十字運動的一份子，我們積極推動社群，本著人道理念與志願服務精神，竭力：



保護生命
Protect human life

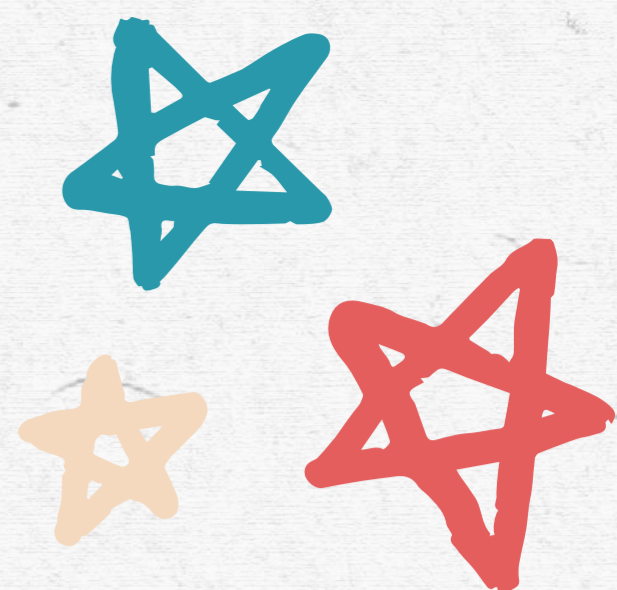


關懷傷困
Care for the health
of the vulnerable



維護尊嚴
Respect human dignity

「五星健康五星家」 社區健康教育計劃



五星健康
五星家

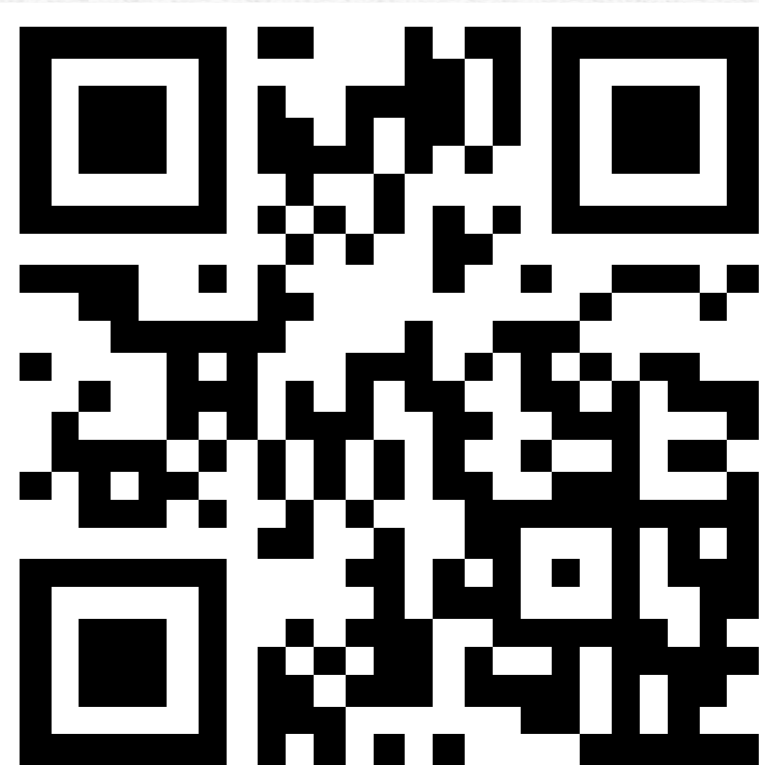
社區健康
教育計劃

計劃目的：

- ★ 提升居民對個人衛生及家居安全的意識；
- ★ 鼓勵居民培養良好的個人健康生活模式；
- ★ 發展及鞏固區內健康推廣的網絡，攜手共建健康與安全的社區；
- ★ 開拓更多社區參與的機會，鼓勵居民發揮志願服務精神。

更多資訊：

請瀏覽我們的Facebook 專頁



目錄

- P.1 2019冠狀病毒病簡介
- P.2 COVID-19的特徵
- P.3 2019冠狀病毒病的長期影響
- P.4-5 變種與變異株
- P.6 預防方法 - 個人衛生
- P.7 預防方法 - 個人防護裝備
- P.8 預防方法-環境衛生
- P.9 疫苗接種
- P.10 各種新冠測試
- P.11 使用快速測試的一般注意事項
- P.12 小童使用快速測試的注意事項
- P.13 若進行快速測試而結果陽性
- P.14 照顧確診幼兒或長者的注意事項
- P.15 更多香港紅十字會COVID-19資訊

2019冠狀病毒病簡介

- 由新型冠狀病毒（嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒2 (SARS CoV 2)）引起
- 2019年12月起開始在人與人之間傳播
- 患者咳嗽、打噴嚏、說話、唱歌或深呼吸時，會從口或鼻中釋放出微小的液態顆粒
- 這些液態顆粒從較大的「飛沫」到較小的「氣溶膠」不等

傳播途徑

- 接觸被病毒污染的物件後，用帶有病毒的手觸摸眼睛或口鼻
- 吸入含有病毒的飛沫或直接與眼、鼻或口接觸
- 距離患者距離少於 2 米最有可能被感染
- 短程的空氣傳播也可能在通風不良或擁擠的室內環境中出現
- 醫療程序會產生具傳染性而能透過空氣傳播的氣溶膠（氣溶膠能懸浮在空氣中或漂浮至1米以外）



COVID-19的特徵

潛伏期

可長達14天，普遍為5至6天左右

病徵

- ▶ 最常見：發燒、乾咳、乏力
- ▶ 其他症狀：喪失味覺或嗅覺、鼻塞、結膜炎（俗稱紅眼病）、咽喉痛、頭痛、肌肉或關節疼痛、各種皮疹、噁心或嘔吐、腹瀉、頭暈
- ▶ 嚴重症狀：呼吸困難、食慾不振、意識模糊、胸部持續疼痛或感到壓迫感、高燒（攝氏38度以上）

誰最高危

- ▶ 60歲或以上人士，以及有長期病患（如高血壓、心肺問題、糖尿病、肥胖症或癌症）的人士患上嚴重併發症的風險較高。然而，任何年齡的人士都可能因COVID 19而生病、病重或者死亡



2019冠狀病毒病的長期影響

部份COVID-19患者康復在痊愈後數週或數月仍持續出現一些難以解釋和管理的症狀，這種情況被稱為“長新冠”。

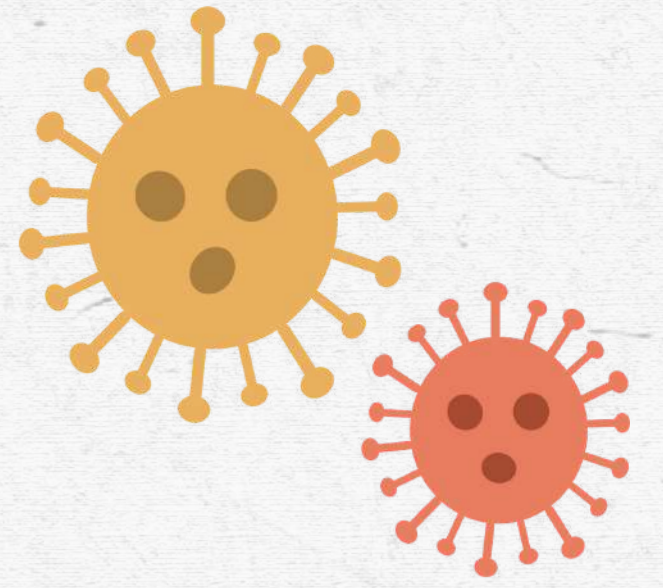
長新冠最常見的中長期影響包括：乏力、說話困難、持續咳嗽、肌肉痛、胸痛、嗅覺或味覺變化、發熱、抑鬱或焦慮、呼吸急促或困難、記憶力、疲勞、注意力或睡眠出現問題等等。

「腦霧」是長新冠的症狀之一，這並不是醫學專用名詞，泛指短期的認知受損症狀，包括專注力不足、思維紊亂、健忘等等。

現時無特定方法醫治「腦霧」，如懷疑自己出現相關病徵，應該多休息、多飲水、多做帶氧運動、少沾煙酒，進食堅果、全穀等亦有助改善記憶、思考以及心理健康。



變種與變異株



- * 包括2019新型冠狀病毒在內的所有病毒，都會在複製過程中會出現一些基因重組，形成一個截然不同的新變種病毒
- * 一些變化可能會影響病毒的特性，例如病毒傳播的難度、疾病的嚴重性或疫苗、藥物、診斷工具及其他公共衛生政策的有效性

新型冠狀病毒變異株

- * 現時(截至2022年5月)，世界衛生組織只把“Delta”及“Omicron”列為目前流行「需要關注的變異株」
- * 這些變異株對比其他新冠病毒傳播得更快
- * 已接種新冠疫苗或沒有病徵的患者亦有機會將病毒傳播給其他人



現時流行的變異株Omicron

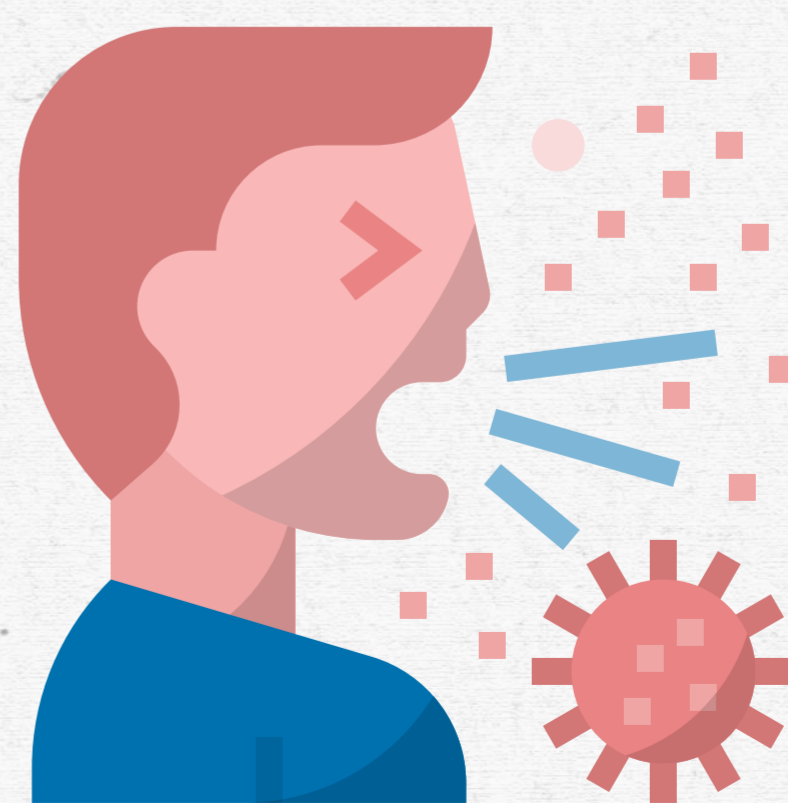
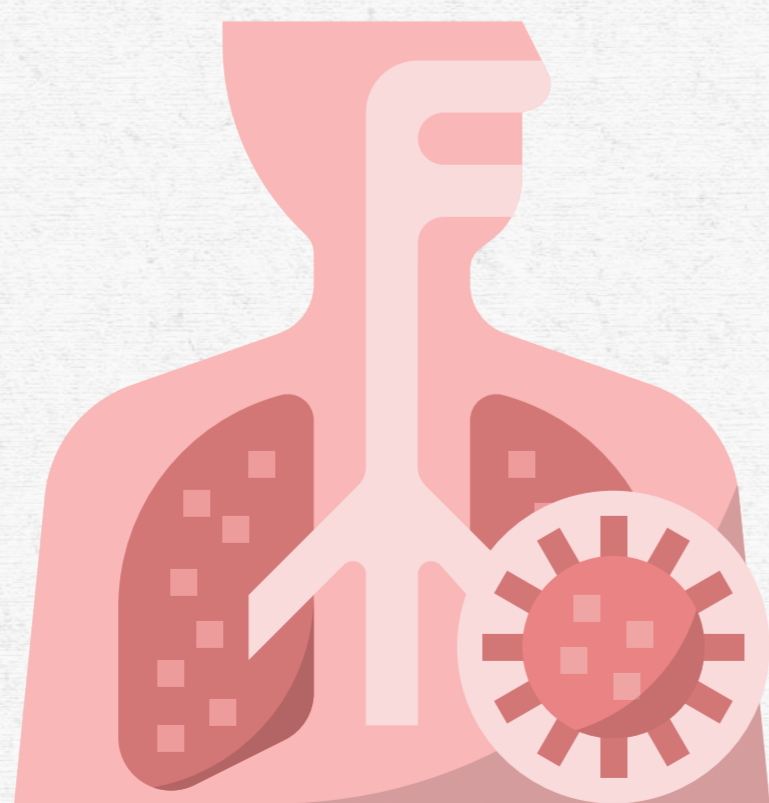
▶ 潛伏期：
約**1**至**3**天



▶ 病徵：

▶ 衛生署表示，Omicron的成年患者比Delta患者有較輕微的病徵，但長者、長期病患者及幼童仍有機會出現較嚴重的病徵和併發症。

▶ Omicron會攻擊幼童上呼吸道，令他們的上呼吸道收窄，甚至影響其中樞神經，導致神志不清。



預防方法 - 個人衛生

- 避免前往人多擠迫的地方

- 保持適當社交距離

- 避免多人聚餐



- 在外用餐後立即佩戴口罩

- 經常保持雙手衛生

- 以7個步驟最少潔手 20 秒

- 洗手前勿用手擦眼睛及口鼻



預防方法 - 個人防護裝備

佩戴外科口罩

- 預防呼吸道感染的其中一個最有效方法
- 可防止直接吸入飛沫及其中微生物



使用酒精搓手液

- 使用含 70% 至 80% 酒精搓手液潔手
- 按世界衛生組織建議，酒精搓手液應內含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合
- 份量大約3至5毫升
- 搓手的技巧跟潔手七部曲一樣，最少 20 秒



預防方法 – 環境衛生

應用冷水稀釋漂白水，因為熱水會令其成份分解，失去效能

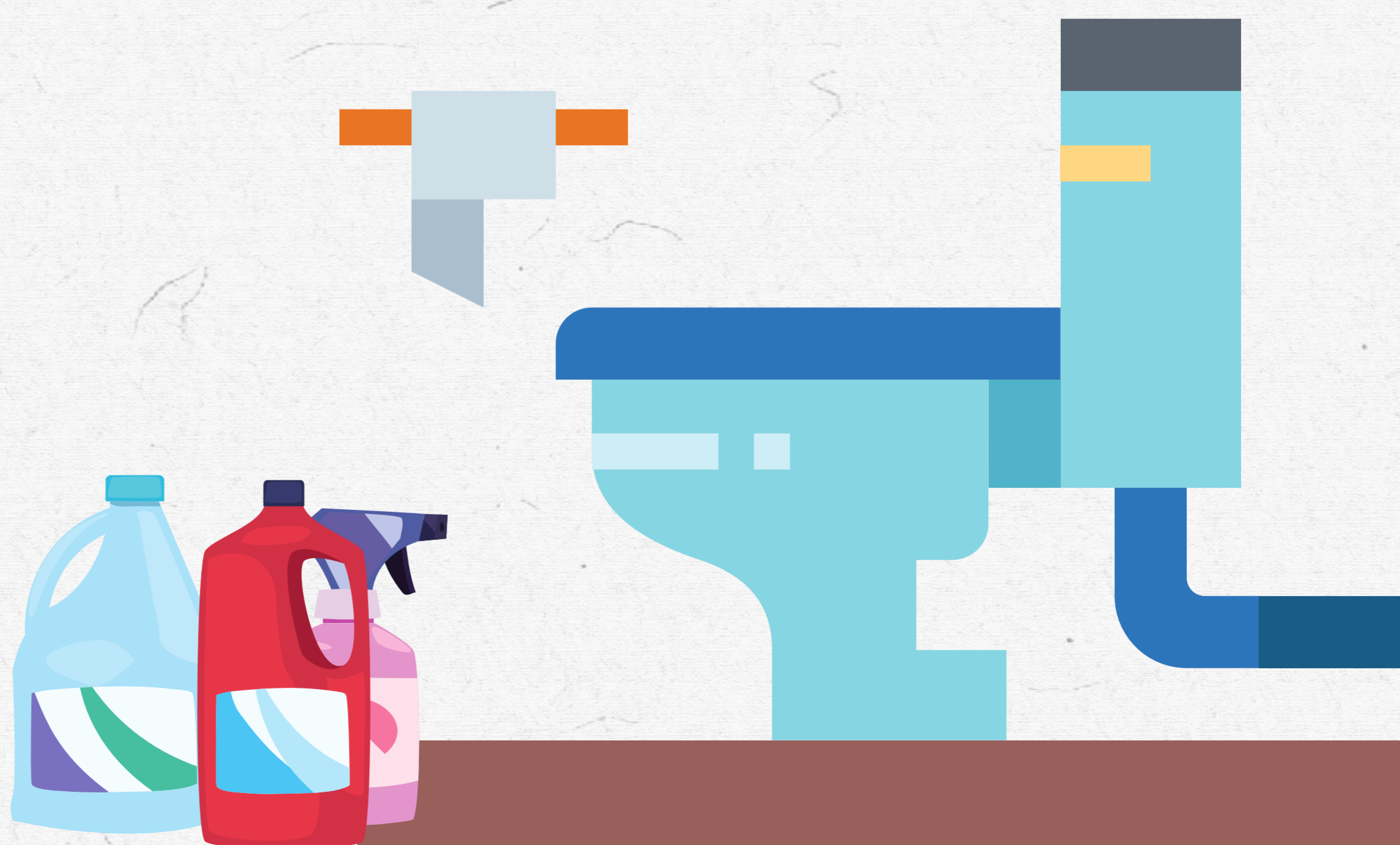
稀釋或使用漂白水時要開窗，促使空氣流通

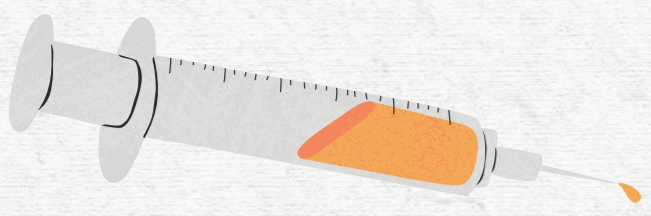
消毒完的地方或物品可以清水沖洗及抹乾

每日用浸透 1:99 稀釋家用漂白水的布抹廁座邊、廁板和廁蓋，再用清水抹淨及抹乾

每星期一次將約半公升的清水倒進排水口，避免細菌和病毒由污水渠管進入室內

蓋好廁板才沖廁



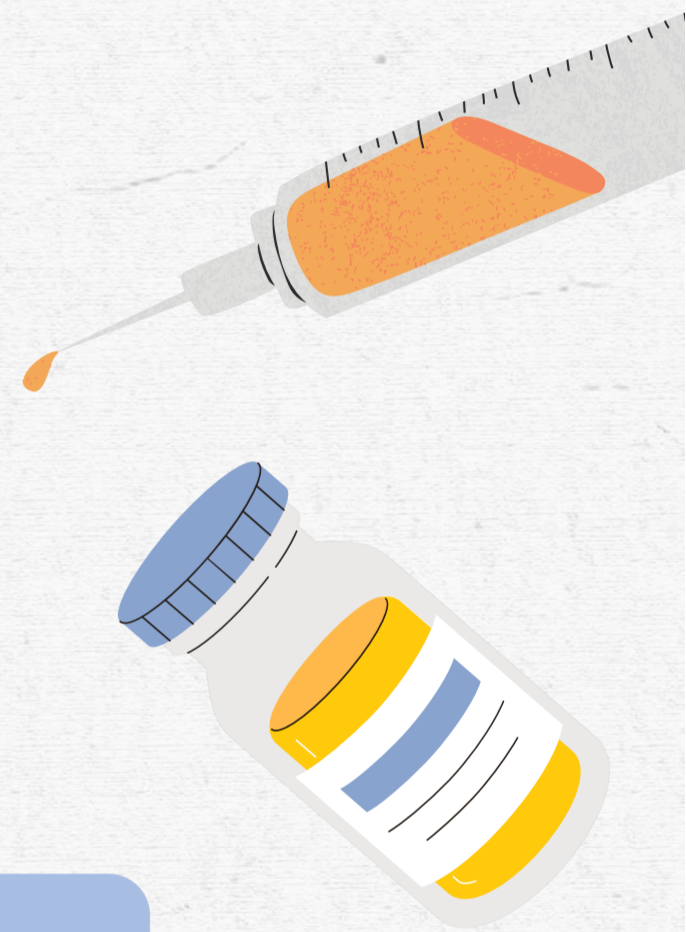


疫苗接種

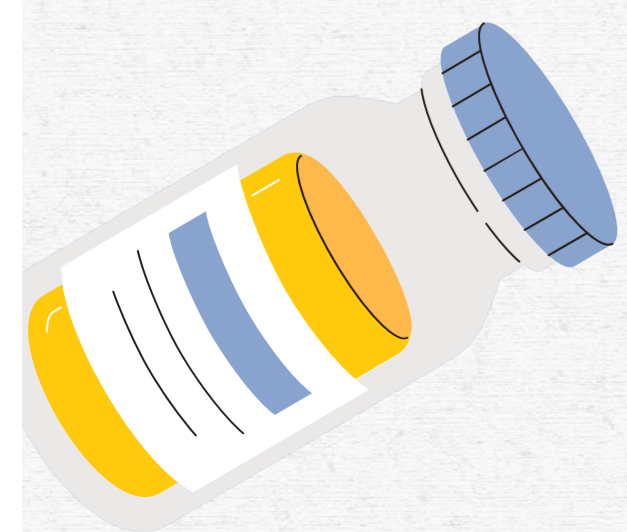
接種疫苗是預防疾病的最好方法之一，有效的疫苗可以刺激免疫系統產生抗體，對抗特定疾病。接種疫苗不但可以保護自己，亦可以通過建立群體免疫，保護其他人。本地數據顯示，成年人接種三劑新冠疫苗（包括復必泰或科興）能有效減低感染後的住院率和死亡率。

復必泰疫苗可使免疫系統產生對抗該病毒的抗體和血細胞，從而預防**2019**冠狀病毒病。

科興疫苗含有已滅活（被殺死）的**SARS-CoV-2**病毒，可使免疫系統產生對抗該病毒的抗體和血細胞，從而預防**2019**冠狀病毒病。



接種疫苗的劑數會因應各人的年齡及身體狀況而有所不同，詳情請參考：
<https://bit.ly/3NDK4je>



各種新冠測試

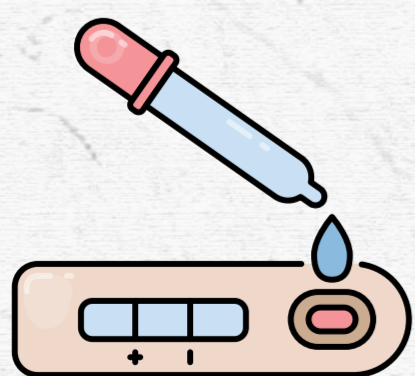
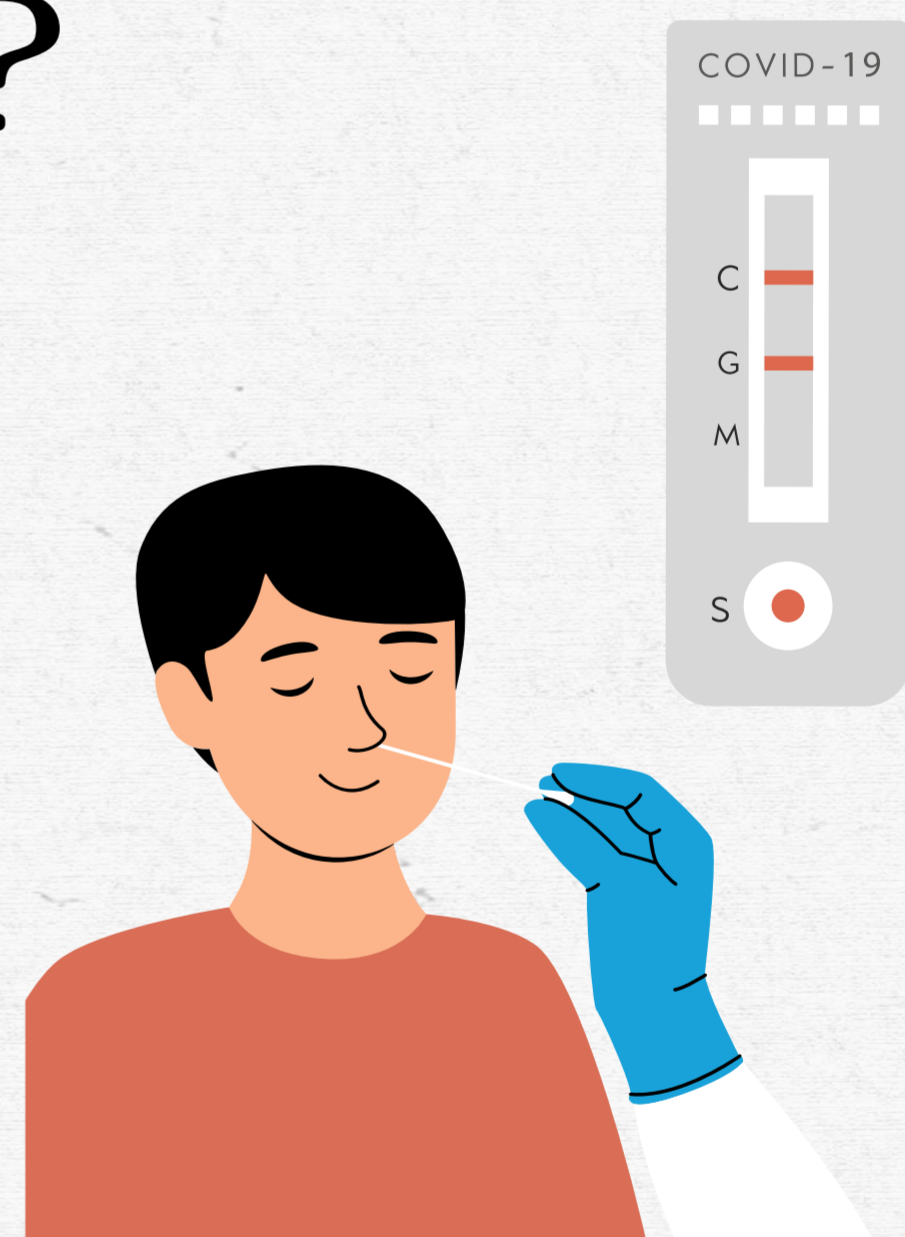
核酸檢測是檢驗新冠病毒的黃金標準，主要以不同採樣方法來抽取分泌物進行，採樣方法包括「深喉唾液」、「鼻咽拭子」及「咽喉和鼻腔合併拭子樣本」



靈敏度及準確度比快速抗原測試高，即使病毒量低及無任何病徵都能夠清楚檢驗

快速抗原測試是什麼？

檢測呼吸道樣本中冠狀病毒病毒的蛋白質（抗原），目前較廣泛以鼻腔或鼻咽採樣。用法方便，亦可很快得到初步結果。但其準確度比核酸檢測稍低，需結合臨床診斷和其他實驗室測試的結果，以完成檢測



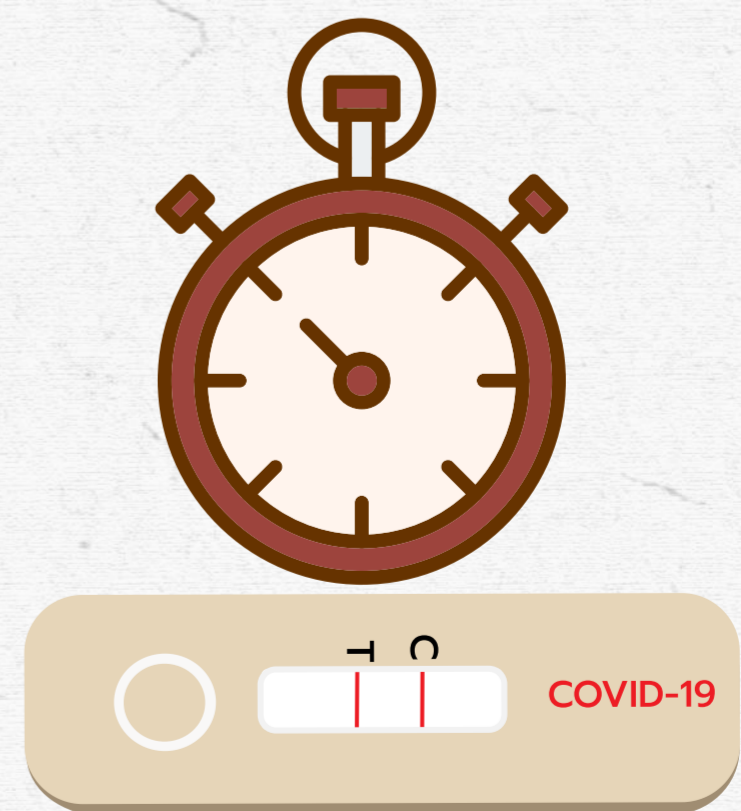
選擇購買快速抗原測試包時，
可參考衛生署的名單：
<https://bit.ly/3wUcakM>



使用快速測試的一般注意事項

每款快速抗原測試產品的用法可能有所不同，請留意和跟隨製造商的指示正確地進行測試和讀取測試結果。

- 開始前先清潔桌面和雙手
- 採集呼吸道樣本前，先輕輕擤鼻子
- 採集樣本時，如無法在沒有其他人的地方採集樣本，應與他人保持最少2米距離
- 不要用手接觸採樣棒的末端
- 在採集樣本的過程中，環境如受污染，應以1：49稀釋家用漂白水進行環境清潔工作。至於金屬表面，則需要以70%酒精消毒





小童使用快速測試 的注意事項

◆ 家長及照顧者應在小朋友起床之後其採樣

◆ 家長及照顧者應在早上採樣，如小朋友未能及時安定坐起來，可以於小朋友起床前採樣

◆ 採樣前應避免洗鼻、飲水、進食、刷牙、漱口，因為此舉會減低鼻壁黏膜上病毒的數量，從而減低測試的靈敏度

◆ 家長及照顧者使用一般新冠病毒快速測試採樣時，鼻腔拭子棒進入鼻腔的深度都不用太深

◆ 不同年齡小朋友，拭子棒進入鼻孔的深度亦有不同，可參考以下表列：



年齡	拭子棒進入鼻孔深度
二至六歲	1.5 至 2 厘米
六歲至十二歲	2 厘米
十二至成年人	2 至 3 厘米

若進行快速測試而結果陽性

應留在家中。如家庭情況許可，感染人士應留在自己的房間內，關上房門並盡量避免與其他同住人士有面對面的接觸、共同進餐或共享私人物品



如必須離開房間時，須正確佩戴緊貼面部的外科口罩，請時刻做好個人防護措施。

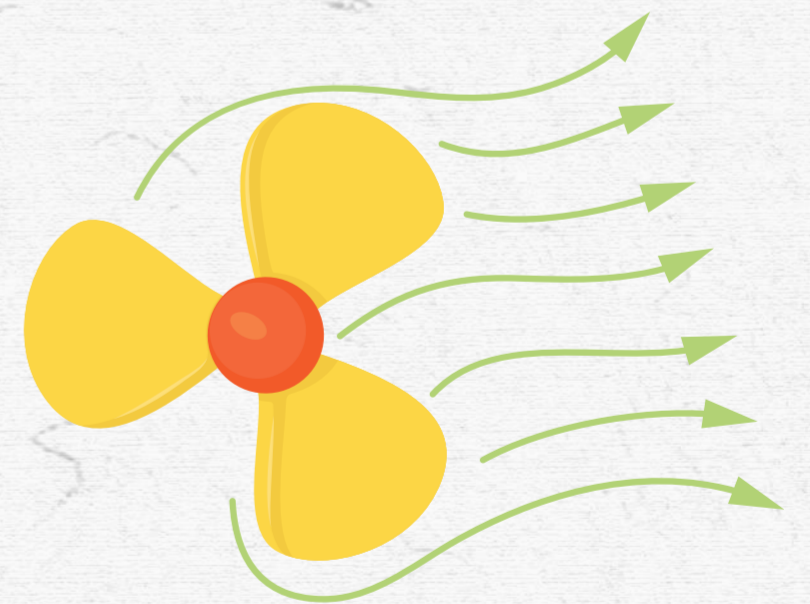
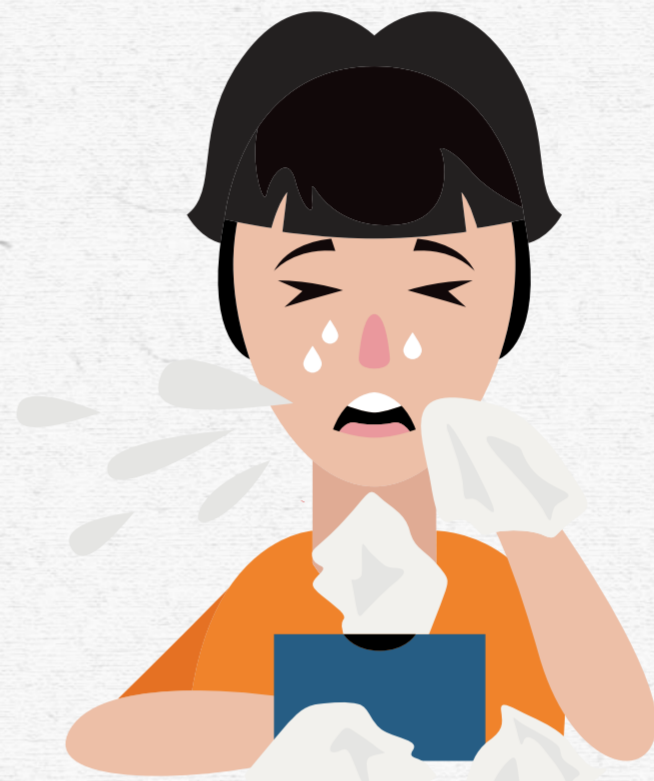
24小時內向「**2019**冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統

(<https://www.chp.gov.hk/cdpi/>)」申報結果，亦可致電**1836 119**

自動系統登記。衛生防護中心會聯絡感染人士，並按其健康風險、照顧需要及家居環境的傳播風險，安排患者接受適切的隔離及治療。

照顧確診幼兒或長者的注意事項

- ▶▶ 記錄病人病徵開始日期和時間
- ▶▶ 定時觀察病人的體溫、進食量、大小便次數和量
- ▶▶ 留意症狀有否增加或惡化
- ▶▶ 保持充足休息和睡眠
- ▶▶ 照顧者和病人盡量不要與其他家人接觸
- ▶▶ 照顧者和病人都應戴上外科口罩
- ▶▶ 病人不應和其他家人共用個人物品
- ▶▶ 每天徹底清潔家居
- ▶▶ 保持空氣流通



最重要觀察病情情況：如出現面色蒼白、嘴唇發紫、呼吸急速困難、心跳加速、心口痛、神智突然轉變或模糊、持續發高燒、抽筋跡象或進食困難等惡化症狀，請馬上召救護車安排送院

更多香港紅十字會COVID-19資訊



抗疫資訊百科
<https://bit.ly/3sYz2gD>



香港紅十字會「健談健問」
如對題目有任何問題，歡迎在
WhatsApp 上傳送訊息查詢



抗疫同行熱線
36281185
星期一至五
上午10時-下午6時

資料來源

- 衛生防護中心
- 世界衛生組織
- 美國疾病預防及控制中心
- <https://bit.ly/3LxQ23z>

香港紅十字會總部
香港西九龍海庭道19號
電話：2802 0021
傳真：2802 7359
電郵：info@redcross.org.hk