

# 居安抗疫計劃

## 給物業管理人員的 健康講座

衛生防護中心

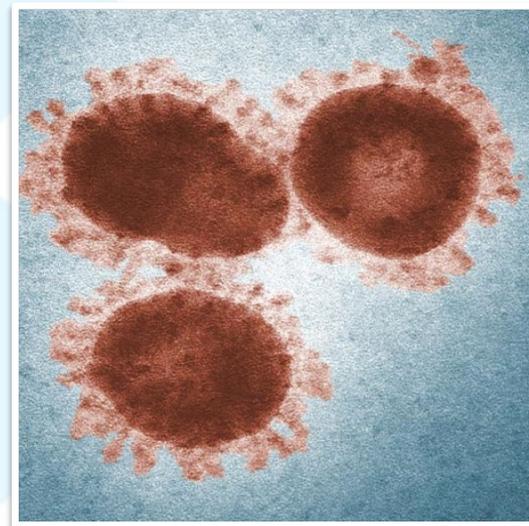
2022年2月

# 內容

- 2019冠狀病毒病資訊
- 居安抗疫計劃概要
- 給物業管理人員的感染控制建議
- 相關指引和教材

# 2019冠狀病毒病 (COVID-19)

- 病原體為一種新型冠狀病毒
- 病徵
  - 發燒、乾咳、感到疲乏(最常見)
  - 鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛
  - 腹瀉
  - 喪失味覺或嗅覺
  - 皮疹
- 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
- 年齡較大或本身有健康問題的患者（例如高血壓、心肺疾病、糖尿病或癌症等），有較大機會出現嚴重情況
- 潛伏期
  - 大多是1-14天



Coronavirus  
冠狀病毒

# 傳播途徑

## 主要傳播途徑

### ➤ 飛沫傳播

- 透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播

### ➤ 接觸傳播

- 直接接觸：透過接觸感染者的分泌物或其他體液
- 間接接觸：透過接觸受到患者體液污染的環境及物品

時刻保持手部衛生、正確佩戴貼面的外科口罩和正確的環境清潔及消毒能有效降低感染和傳播風險

# 居安抗疫計劃概要

- 新冠疫情現時非常嚴峻，為盡快遏止病毒擴散，政府已推行「居安抗疫」計劃
  - 衛生署會分別向確診者的密切接觸者或次密切接觸者發出14天或4天強制家居檢疫令
- 進行「居安抗疫」人士須：
  - 留在居所中，並佩戴電子手環
  - 檢測身體狀況，包括每天量度體溫兩次
  - 定期進行快速抗原檢測（密切接觸者須在第12天於社區檢測中心進行病毒檢測）
  - 遵照衛生署制訂的其他家居檢疫指引

# 家居檢疫的健康建議



## 家居檢疫的健康建議 Health Advice for home quarantine

- 除棄置垃圾、前往社區檢測中心進行檢測及進行獲衛生署許可的活動外，請留在隔離地點至整段隔離期結束。  
Stay in place of quarantine during the whole quarantine period, except for disposal of garbage, going to community testing centres for swab taking, or for any other activities as agreed by the Department of Health
- 家居檢疫時，請保持單位大門關上。  
Keep the apartment door closed during the quarantine period
- 禁止任何人如非同住親友進入家居檢疫範圍。  
Any other person(s) should not enter the place of quarantine (e.g. friends or relatives not living together)



於開啟單位大門及必要情況下離開單位時，請正確佩戴貼面的外科口罩。  
Wear a well-fitted surgical mask properly whenever you open the door or leave the flat for necessary need



監測健康狀況並在出現症狀時，請致電熱線尋求協助  
Monitor health condition and call hotline for assistance if symptoms develop



保持良好的個人衛生習慣，尤其是手部衛生  
Maintain good personal hygiene especially hand hygiene



保持空氣流通，並經常清潔消毒（包括廁所和廚房）  
Maintain good ventilation, frequent cleansing and disinfection (including kitchen and toilet)



避免共用私人用品  
Avoid sharing personal items



不要吸煙和避免飲酒  
Do not smoke and avoid alcohol consumption

## ✓ 必須 DOs



- ✓ 在整段檢疫期間留在家中  
Stay Home at all times
- ✓ 在指定日子自行進行快速抗原檢測，並立即拍照以保留所有檢測結果  
Undergo Rapid Antigen Test (RAT) on the specified days and take a photo immediately to keep the record of the test results
- ✓ 於第12天前前往社區檢測中心，進行2019冠狀病毒病核酸檢測（僅適用於檢疫14天的人士）  
Attend a Community Testing Centre on the 12th Day to undergo a COVID-19 nucleic acid testing (for those under 14 day quarantine only)



- ✓ 監測身體狀況，包括每天量度體溫兩次並保持紀錄  
Monitor your health condition, including taking body temperature twice daily and keep record
  - ✓ 如有以下狀況，請即時致電24小時熱線：
    - 如快速抗原檢測結果呈陽性，或
    - 體溫錄得攝氏38度或以上，或出現其他症狀（包括氣促、心悸及胸口痛）。
- Call the dedicated 24 hours hotline:
- If the RAT result is positive, or
  - your body temperature is  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  or you have developed any of the other symptoms, including shortness of breath, palpitations and chest pain

## ✗ 切勿 DON'Ts



✗ 擅自離開住所  
Leave the dwelling place without permission



✗ 除同住人士外，容許其他人進入住所（besides household members) to enter your dwelling place



✗ 與上門送遞物資的人員面對面接觸  
Have face-to-face contact with people making the delivery to you

# 家居檢疫須知及健康建議(短片)



<https://www.youtube.com/watch?v=coxKpggUFRy>



<https://www.youtube.com/watch?v=UJk1Z5XT20c>

# 快速抗原測試使用示範



## 2019冠狀病毒病 快速抗原測試(鼻腔拭子) 使用示範



2019冠狀病毒病快速抗原測試(鼻腔拭子)

▶ ⏪ 🔊 0:01 / 2:23

⏩ ⏸ ⚙️ 📺 🖥️ 🗑️

# 給物業管理人員的 感染控制建議

# 注重個人衛生

- 每天工作前需先量度體溫，如出現發燒、呼吸道感染病徵或突然喪失味覺/嗅覺時，要立即通知管理層並求醫，不要上班
- 正確佩戴外科口罩，口罩須能緊貼面部並完全覆蓋口、鼻和下巴
- 注意個人衛生，正確清潔雙手，尤其在觸摸眼睛、口和鼻前、如廁後及觸摸公共設施後，當雙手有明顯污垢時，須用梘液及清水潔手；如雙手沒有明顯污垢時，用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手
- 提醒住戶正確佩戴口罩及正確清潔雙手
- 盡量與住戶保持適當社交距離，減少與住戶接觸
- 完成整個2019冠狀病毒病疫苗接種

# 訪客安排

- 協助或為網購公司和餐飲外賣平台的快遞員提供便利，以便他們可以將日常用品和食物送至接受家居檢疫人士的住址單位外
- 應要求所有訪客登記個人資料（包括姓名、聯絡電話、探訪日期及時間），以方便在有需要時追蹤接觸者
  - 如果物業已安裝「安心出行」二維碼，應鼓勵所有訪客使用
- 為所有進入大廈的訪客作體溫監測，並拒絕發燒訪客進入大廈
- 所有訪客在進入大廈前必須戴上口罩及保持雙手清潔

# 保持空氣流通

- 如情況許可，應適當地打開窗戶以增加鮮風供應
- 如在室內空間使用風扇（如掛牆風扇、擺動型風扇或抽氣風扇），應同時增加與室外空氣轉換（如開啟窗戶或將空調設備的鮮風增至最大）。儘可能避免風從一人（或一組人）吹向其他人
- 確保空調系統運行良好，並有足夠的新鮮空氣供應，並定期清潔空氣過濾器 and 管道

# 加強環境清潔和消毒

- 病毒可在環境中生存一段時間，所以需要加強清潔和消毒經常接觸的表面和公共物件
- 提醒清潔人員於大廈內有受檢疫人士，並確保清潔人員於執勤時嚴格遵守相關的感染控制措施
- 加強大廈公共地方的環境清潔和消毒以保持環境衛生
  - 公眾經常到訪的地方（例如升降機、扶手電梯、大堂入口、等候處、走廊、更亭、大堂詢問處和休憩地方），每天清潔和消毒最少兩次
  - 經常接觸的表面（例如按鈕、扶手、拉手、坐椅和信箱），最少每二至四小時清潔和消毒一次，並於有明顯污垢時清潔和消毒
  - 每天妥善清除存放於垃圾房內的垃圾及廢物，每天清潔和消毒相關設施最少兩次

# 選擇合適的消毒劑和方法

## • 消毒劑的選擇

- 含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水是方便有效的消毒清潔劑
  - 稀釋漂白水時要用冷水，因為熱水會令主要成分分解，失去效能
  - 經稀釋的漂白水應該在準備後24小時內使用
- 消毒金屬表面，可使用70%酒精抹拭消毒
- 不建議噴灑消毒液。這樣做或對身體有害，而且並不會降低病毒傳播
- 如果使用消毒液，應該用浸透消毒液的抹布擦拭



# 環境清潔和消毒

- 使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15—30 分鐘後，用水清洗並抹乾
- 被呼吸道分泌物、嘔吐物污染的物品表面或地方，應先用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（把一份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15—30 分鐘後，用水清洗並抹乾
- 電子產品和金屬表面則可用 70% 酒精 消毒

# 注重手部衛生

最簡單、最有效防止傳染病傳播的方法

- 梘液和清水

當手部沾有明顯污垢時或如廁後，以梘液和清水洗手

- 酒精搓手液

如手部沒有明顯污垢時，宜用70-80%酒精搓手液潔手

搓手最少20秒



# 如何潔手



潔手技巧 搓手20秒



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health

# 手部衛生示範片段



# 相關指引和教材

- 物業管理的感染控制須知（影視教材）  
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/101468.html>
- 預防 2019 冠狀病毒病（COVID-19）給物業管理的健康指引  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/advice\\_for\\_properties\\_management\\_for\\_nid\\_of\\_public\\_health\\_significance\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/advice_for_properties_management_for_nid_of_public_health_significance_chi.pdf)
- 給物業管理人員的感染控制指引  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ic\\_advice\\_to\\_property\\_management\\_chp\\_tc.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ic_advice_to_property_management_chp_tc.pdf)
- 預防2019冠狀病毒病（COVID-19）處理郵件、食品及包裝的健康指引  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/advice\\_for\\_handling\\_mail\\_food\\_product\\_and\\_packaging\\_on\\_the\\_prevention\\_of\\_covid\\_19\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/advice_for_handling_mail_food_product_and_packaging_on_the_prevention_of_covid_19_chi.pdf)
- 2019冠狀病毒病的最新資訊<https://www.coronavirus.gov.hk>

# 居安抗疫計劃

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html>



香港特別行政區政府

同心抗疫 Together,  
We Fight the Virus!

本地情況互動地圖 | 最新消息 | 新聞短片 | 病毒資訊 | 澄清 | 實用資訊 | 疫情概覽 | 健康資訊 | 資源中心 | 社區參與

添馬台  
Facebook

香港抗疫  
TG 頻道

政府新聞網  
Facebook

政府新聞處  
YouTube

政府新聞網  
網站

衛生防護中心  
Facebook

衛生防護中心  
YouTube

醫院管理局  
Facebook

醫院管理局  
YouTube

हिन्दी | नेपाली | العربية | ไทย | Bahasa Indonesia | Tagalog | සිංහල භාෂාව | বাংলা ভাষা | Tiếng Việt

EN 簡

字型大小

輸入關鍵詞



## 居安抗疫計劃

- 新冠疫情現時非常嚴峻，為盡快遏止病毒擴散，避免拖垮醫療系統，政府現推行「居安抗疫」計劃。
- 進行「居安抗疫」人士須：留在居所中，並佩戴電子手環；檢測身體狀況，包括每天量度體溫兩次；定期進行快速抗原檢測（密切接觸者須在第12天於社區檢測中心進行病毒檢測）；及遵照衛生署制訂的其他家居檢疫指引。
- 「居安抗疫」計劃下家居檢疫人士所居住的大廈名單，請按此。
- 只要市民通力合作，同心抗疫，香港定必能夠克服當前疫情！

## 最新消息

謝謝