



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2020年2月份會訊

嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病 中心應變

「因應新型冠狀病毒感染情況的最新發展，特區政府已於一月二十五日公布在「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」下提升應變級別至緊急。為減低服務使用者的感染風險，社會福利署一月二十七日宣布長者鄰舍中心只維持有限度服務，以避免大量服務使用者相互接觸及感染。

就本港陸續發現多宗「高度懷疑」新型冠狀病毒感染個案，配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」，本中心只維持有限度服務如下，直至另行通知：

- 社區飯堂暫停
- 中心所有班組活動及偶到服務項目，包括報章閱讀安排、新聞快訊、金曲為你播、健體運動等暫停

如已購票之活動/飯票因暫停或取消，請長者保留收據，以便日後恢復服務時作退票或補餐之用。

中心只維持有限度服務，包括緊急支持長者/護老者、諮詢服務，必要個案工作等。如非必要，避免到人流密集的地方，免受感染，中心會員須嚴格遵守入門三件事：搓手、探熱及登記。如當出現呼吸道感染不適病徵，應戴上外科口罩及盡早求診。如患流感、咳嗽、傷風及發燒的長者盡快求醫及回家休息，避免停留公眾地方。

資料來源：香港特別行政區政府新聞公佈

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202001/27/P2020012700684.htm>

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、鍾海燕、劉麗琴、陳襯英。
實習同學：陳樂君、余芷萱

中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期休息

下月開會日期及時間 (暫定)

愛心組 3月5日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 3月5日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 3月6日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 3月6日(星期五)上午10:30-11:30

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

活動具體推行日期有待公佈，如有任何查詢，可致電與中心職員黎姑娘聯絡。

「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」資訊

「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」是指2019年12月起在湖北省武漢市出現的病毒性肺炎病例群組個案。根據內地衛生部門的調查，病原體為一種新型冠狀病毒。根據內地衛生部門提供的資料，個案病徵主要為發燒，少數患者呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。經呼吸道飛沫傳播是新型冠狀病毒主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時資料顯示潛伏期介乎2至10天，但可長達14天。

現時沒有預防這傳染病的疫苗。要預防肺炎及呼吸道傳染病，市民必須時刻注意個人衛生，保持雙手清潔。外遊時，不要接觸動物；不要吃野味；及避免到濕貨市場、活家禽市場或農場。

如果回港後發燒或者有其他病徵，應戴上外科口罩，並馬上求醫，告訴醫生最近曾到訪的地方。



衛生防護中心已就嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病個案設立熱線電話。

電話號碼：2125 1122。熱線於1月23日起上午8時至晚上9時運作，接聽市民查詢。

預防肺炎及 呼吸道傳染病



- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，**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**一面向外，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



更多抗疫資訊：



衛生防護中心



衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線 **2833 0111**



衛生署

正確洗手方法：

用正確方法洗手 病菌無從入手

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易傳播疾病。



1 開水喉沖洗雙手
Wet hands under running water.



2 加入梘液，
用手擦出泡沫
Apply liquid soap
and rub hands
together to make
a soapy lather.



3.1



最少用二十秒時間揉擦
手掌、手背、指隙、
指背、拇指、指尖及
手腕，揉擦時切勿沖水

3.2



Away from the running water,
rub the palms, back of hands,
between fingers, back of fingers,
thumbs, finger tips and wrists.
Do this for at least 20 seconds.

3.3



4 洗擦後，才用清水將
雙手徹底沖洗乾淨
Rinse hands thoroughly
under running water.



5

用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾
雙手，或用乾手機將雙手吹乾
Dry hands thoroughly with either
a clean towel, a paper towel or a
hand dryer.



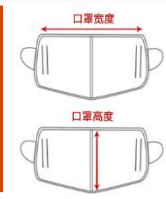
6

雙手洗乾淨後，不要再
直接觸摸水龍頭
Avoid direct contact between
clean hands and the taps.



長者/護老者正確使用口罩方法：

1) 選擇合適尺碼的外科口罩。



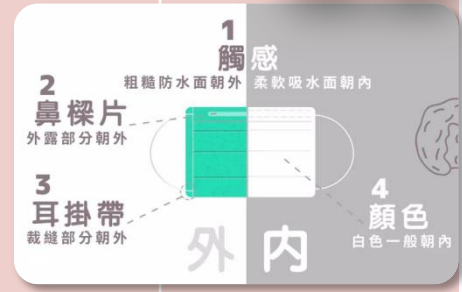
款式
成人男款
成人女款
青少年款
兒童款

2) 佩戴外科口罩前，應先潔手。



3) 要讓外科口罩緊貼面部：

4) 如何分辨外科口罩的前後：
一般而言，
有顏色/摺紋向下的一面向外，
有金屬條的一邊向上。



5) 如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。



6) 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。



7) 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。



8) 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。



9) 若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。



長者/護老者正確使用口罩方法：

10) 卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。



11) 在卸除口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因這部份可能已沾染病菌。



12) 將卸除的外科口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔手。



13) 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。

外科口罩消毒完可重用？
絕對唔係！



14) 口罩如有破損或弄污，應立即更換。



防疫家居運動十式：

各位老友記

保良局 安老服務 體適能教練團隊為疫情下留在家中/院舍/日間中心的長者設計的「防疫家居運動十式」



以下是體適能教練團隊黎志榮主任的分享：

為配合政府「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」下提升應變級別至緊急及避免市民聚集，很多康文署轄下康體設施及社區中心都暫停開放。長者除了要多加應注意個人衛生，時時勤洗手，保持空氣流通外，還要注意均衡飲食，充分休息，更重要多做運動來提高免疫力。因此，以下介紹的運動主要是指導長者如何實踐利用運動來防疫。如要增強免疫力，無須太長時間及高強度的，反而，中等強度運動就可以改善免疫力及增強肺功能。「中等強度」是指進行體能活動時，呼吸和心跳稍為加快，輕微流汗，但不覺辛苦。而次數只需每天最少活動二十至三十分鐘，每周至少三至四次即可。同時留意鍛鍊應循序漸進、量力而為，速度要適中，用力時呼氣、放鬆時吸氣。

今次所介紹的運動主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動。伸展運動則可以伸展身體不同部位，活動關節，舒展筋骨、作為運動前的熱身及運動後的緩和練習，可幫助肌肉放鬆，改善關節活動，鬆弛神經、增強活動能力及運動表現、減低運動受傷的風險，平衡運動好處是提高平衡能力，減低跌倒機會。阻力運動好處是可保持身體姿勢正確，改善體型、減少肌肉關節的慢性痛症、增加身體的自我保護能力、增強運動能力、減低受傷風險等。但大家仍需勤洗手、戴口罩、避免人潮等方法「防疫」，來減少病毒的傳播機率，而這些措施

雖然不能像運動般改善生理機制，卻可以有效阻截病毒的傳播，乃真正針對疫情本身的手段。

只要再輔以適量的運動就已經足夠。而在疫症蔓延的情況下，今次所介紹的運動簡單易學、不會容易受傷，並且無須外出，尤其適合年長者在家運行。

祝大家身體健康!疫症不侵!





防疫家居運動十式



運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力，
3. 增強肌力及提高身體免疫力



第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，抬高頭部，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部垂下，維持三秒，重覆十次。



上



下



第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部左轉，維持三秒，重覆十次。
2. 腰背挺直，頭部右轉，維持三秒，重覆十次。



左



右



第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
 2. 向左及向右轉腰各十次，維持三秒。
- 注意：雙腳保持不動。



左



右



第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



左



右



第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持三秒，左右每邊做十次。



左



右



第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持三秒，重覆動作十次。





防疫家居運動十式



防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣
4. 循序漸進、持之以恆。



第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支撐體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



左



右



第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



左



右



第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。
注意：鼻吸口呼，重覆八次。

