



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2020年3月份會訊

同心抗疫。關注油尖旺區大廈水渠問題

我們居住於油尖旺區舊樓及劏房林立，相信大家留意到有不少舊樓大廈的水渠設計陳舊，亦缺乏維修保養，而這些渠道問題，有機會造成播毒黑點。早前青衣長康邨康美樓先後有兩住戶確診新型肺炎，懷疑因單位糞渠的室內排氣口經改裝後，沒有密封而傳播病毒，關注經糞渠傳播疫症風險，今次月會同大家分享一下。

地區內部份唐樓都有使用的半開放式「集水兜」，即是將同幢大廈的多條水渠的水在樓宇外牆半空，開放式地收集污水至一條去水管，但集水兜長期無人清理、瘀塞，不少污水有機會從半空中濺出，增加疫症傳播風險。



留意到早前新聞報導，「社區前進」巡查了油尖旺區112幢大廈，當中最少14棟大廈污水渠是半開放式的「集水兜」，由於舊式大廈大多無人清理，令渠道出現瘀塞、生鏽、甚至長出植物，而維修欠佳的「集水兜」會有不少污水從半空中濺出，而當有人使用熱水時，水兜更會冒出陣陣水蒸氣向上漂起，令人憂慮會否成為播毒渠道。巡查同時發現舊樓渠道殘舊，約四成大廈糞渠生鏽，兩成出現滲漏。加上不少舊區唐樓單位改裝為劏房，僭建分支糞渠情況嚴重，令原先糞渠流量增加，加大爆渠風險。

報導建議政府應正視舊樓渠務不善導致的問題，加強巡查、檢控。

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 4月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 4月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 4月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 4月3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



家居環境衛生要做好 U型隔氣夠水我做到

- 要預防疾病傳播，應確保去水渠的隔氣彎管內有足夠的水
- 每星期把約半公升清水注入每個排水口
- 定期檢查洗手盆、浴缸、座廁和地台排水口
- 去水管如果滲漏、淤塞，或者排水口有臭味，應馬上安排合資格的技工檢查和維修
- 切勿擅自改裝管渠



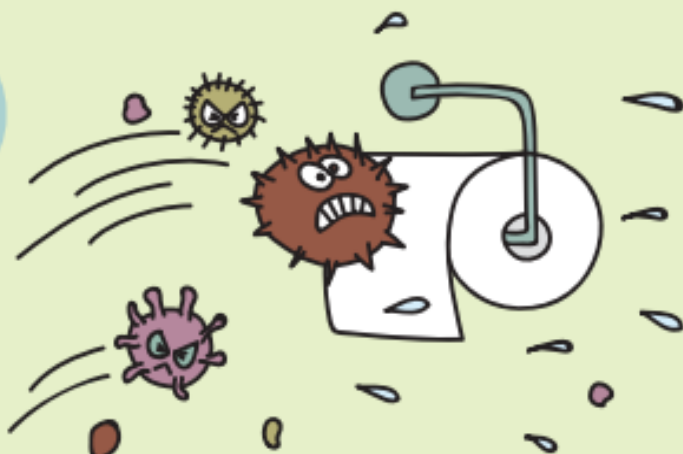
不要讓病菌散播 如廁後先蓋廁板再沖廁



不要讓病菌散播

如廁後 **先蓋** 廁板再沖廁

沖廁時的氣流可將馬桶內的菌沖至6呎外，污染四周環境



蓋好廁板再沖廁





不要讓病菌散播

正確使用酒精搓手液



當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手

使用前要看清楚有效日期



用足夠的份量，即大約3至5毫升



搓手的技巧跟洗手一樣，最少20秒



讓酒精自然揮發，不要用紙巾抹乾



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

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。

