



保良局劉陳小竇長者地區中心 2020年3月 通訊

預防肺炎有妙法

為防止「新型冠狀病毒疫情」的傳播，個人健康需加倍重視，中心現與各位分享預防方法。

1. 在人多擠逼的地方，應佩戴外科口罩；
2. 經常保持雙手清潔；
3. 洗手時應以規液清潔雙手，最少 20 秒；
4. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻；
5. 如廁後先將廁板蓋上才沖廁水；
6. 妥善保養排水渠管，定期倒水入 U 型渠；
7. 出現病徵的人士，必須佩戴外科口罩並盡快去看醫生。

特別通告

鑒於「新型冠狀病毒疫情」的發展，本中心已加強清潔措施外，現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。故本中心之班組及活動會延期或取消，詳情請參閱本中心的通告。

抗疫資訊

同心抗疫

Together, We Fight the Virus!

為預防新型冠狀病毒在社區散播，我們必須同心抗疫
To prevent the spread of novel coronavirus in the community,
we all need to work together

護己護人 減少社交接觸

Reduce social contact to protect yourself and others

避免到人多的地方
Avoid crowds



留在家中工作
Work from home



留在家中
Stay at home



避免社交聚會
Avoid social gatherings



避免握手
Avoid shaking hands
with others



避免聚餐
Avoid meal gatherings



不要散播病菌給身邊人

咳嗽要 掩蓋

打噴嚏或咳嗽
時應掩著口鼻



正確棄置
已染污的紙巾



如沒有紙巾，
可用上衣或
上袖掩蓋



切勿





資料來源：衛生署 衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk>

潮濕天氣要小心，行動走路要謹慎。

護士長何姑娘提提您

中心開放時間

| 時間 / 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 上午 7:30 - 上午 9:00 (德欣樓地下) | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | |
| 上午 9:00 - 下午 2:00 (大樓 1 樓) | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | |
| 下午 2:00 - 下午 5:00 (大樓 1 樓) | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ★ |
| 下午 5:00 - 下午 6:30 (德欣樓地下) | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | |
| 下午 6:30 - 晚上 9:00 (德欣樓地下) | | ★ | | ★ | | | |
| ★ 延長服務時間 ☺ 正常服務時間 公眾假期休息 (除星期日外) | | | | | | | |

暴風雨訊號下中心服務安排



|  | 中心服務 | 戶內活動 | 戶外活動 |
|---|------|------|------|
| 1 號風球/黃雨 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 號風球/紅雨 | ✓ | ✓ | ✗ |
| 8 號風球/黑雨 | ✗ | ✗ | ✗ |

請會員留意在颱風及暴雨訊號下中心之開放及活動安排，詳情請閱有關之通告。



大家可以使用
QR CODE 進
入本中心網頁

劉陳小寶長者地區中心

2020 年 4 月份例會時間表

日期：2020 年 4 月 1 日 (三)

上午 10:00

2020 年 4 月 2 日 (四)

下午 2:30

地點：雅悅



| | |
|-------|---------------------|
| 督印人員： | 陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理 |
| 編輯人員： | 梁曉燕 姑娘 |
| 印刷數目： | 500 份 |
| 日期： | 2020 年 3 月 |



保良局
PO LEUNG KUK

郵票

回郵地址：

保良局劉陳小寶長者地區中心
九龍藍田德田邨碧雲道 223 號

藍田社區綜合大樓一樓

耆英智多星熱線：2177 6166

傳真：2177 6121

耆英網絡通：pkdecc.hk