



保良局劉陳小竇長者地區中心 2020年2月 通訊

元宵節「友」「情人」的大日子

2月8日，農曆正月十五日，適逢元宵佳節，是我們中國的情人節，說得上情人節，當然要同摯愛好友一起歡渡啦。

元宵節一般除了食湯丸、參加花燈會等傳統應節活動慶祝之外，「友」「情人」記住把握時間同身邊的家人、好朋友盡情分享心中的天倫情話。大家既可以主動關心對方、又可以欣賞對方的優點，加以讚美。最後，記得感謝對方一直在身邊帶來的快樂。

中心祝願各位「友」「情人」：幸福滿載，歡欣常在。

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。

預防肺炎及 呼吸道傳染病



- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以視液和清水清潔雙手，**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**



全港
衛生防護中心
Produced in January 2020

資料來源：衛生署 衛生防護中心

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

正確洗手



手部衛生是最有效防止疾病傳播的方法。市民應保持手部衛生，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用規液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手。按世界衛生組織建議，大部份酒精搓手液內含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合。

資料來源：衛生署 衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>

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



 1 號風球/黃雨	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 3 月份例會時間表

日期：2020 年 3 月 4 日(三)

上午 10:00

2020 年 3 月 5 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 2 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
九龍藍田德邨邨碧雲道 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