



保良局
PO LEUNG KUK

保良局顧卡裘莉長者日間護理中心

2020年1-3月季刊

嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病

為實施針對性措施以減低社交接觸，以及採取預防感染措施的前提下，社會福利署宣布社署資助的福利服務，包括長者日間護理中心均停止提供服務，但各中心會按情況開放予有特別需要的服務使用者（會引致人流聚集而增加感染風險的服務，如小組、大型活動、資源角、遊戲角等亦會暫停），個別服務使用者如有需要到中心或服務單位，可先與中心或服務單位聯絡。

資料來源：香港特別行政區政府新聞公報

2019 冠狀病毒

「2019 冠狀病毒病」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，而個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。

傳播途徑及潛伏期：經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時估計潛伏期大多是 1 到 14 天，最常見的是 5 天左右。

治理方法：主要為支援性治療。

預防方法：現時沒有預防這傳染病的疫苗。

健康建議：要預防肺炎及呼吸道傳染病，市民必須時刻保持良好的個人及環境衛生，包括：

正確佩戴外科口罩、保持手部衛生清潔、妥善保養排水渠管、如廁時亦要注重衛生，蓋上廁板、打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；及出現呼吸道感染病徵時，應戴上外科口罩，避免前往人多擠逼的地方，不應上班或上學，及盡早向醫生求診。

預防肺炎及呼吸道傳染病

健康建議

- 經常保持雙手清潔
 - 洗手時應以機液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
 - 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液搓手
- 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去
- 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

更多詳情請向：
 衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
 衛生防護中心Facebook專頁 [flu.com/CentreforHealthProtection](https://www.facebook.com/flu.com/CentreforHealthProtection)
 衛生署健康服務熱線 2833 0111

資料來源：衛生署防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>

抗疫小貼士—正確佩戴口罩

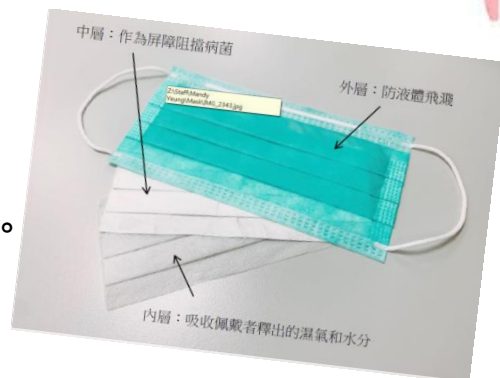
佩戴口罩需遮掩鼻和口，阻隔液體與飛沫微粒通過。外科口罩（口罩）是一種較常用的口罩。

三層外科口罩的功能：

第一層（外層）是防水層，主要用途是防水的。

第二層（中層）是過濾層，主要用途是過濾空氣中的細菌和飛沫。

第三層（內層）是吸水層，主要用途是吸水的。



戴口罩步驟



1. 戴口罩前先洗手
2. 將有顏色那面朝外
3. 將口鼻和下巴完全罩住
4. 金屬片在上，壓下與鼻樑緊貼

正確脫口罩



抓著
口罩的耳掛



不要接觸到
口罩的表面



丟棄後
要洗手



妥當的
丟棄口罩



**大家要記得適時更換口罩。一般而言，口罩不可重複使用。

如口罩有破損或弄污，應立即更換，並將脫下的口罩棄置於有蓋垃圾箱內，然後立即潔手。**

資料來源：衛生署防護中心

抗疫小貼士—正確洗手五步曲

1. 用水弄濕雙手
2. 加入梘液，**揉搓雙手** 最少 20 秒
3. 用水沖洗乾淨
4. 用抹手紙抹乾雙手
5. 再用抹手紙關上水龍頭



資料來源：衛生署防護中心

抗疫小貼士—家居清潔

家居裡有很多物品都會暗藏細菌，所以我們要勤加清潔，避免細菌滋生，引發不同的疾病。

一般家居清潔用 1:99 漂白水，例如：浴室及地板等非金屬表面，而使用稀釋漂白水後，須再用水清洗並抹乾；而金屬表面的物品則可以用 70%酒精清潔消毒。



如果被分泌物或排泄物（如嘔吐物、糞便或呼吸道患者的痰涎）污染了的物品，就要用 1 : 49 漂白水；另外，如果被血液污染了的物品，就要用 1 : 4 的漂白水稀釋及消毒。

漂白水知識

1. 不可混合其他清潔用品（混合使用有機會引致有毒氣體及失去漂白殺菌功能）
2. 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面
3. 切勿亂倒高濃度及未經稀釋的漂白水到水渠，以免腐蝕金屬管道
4. 經稀釋的漂白水應該在準備後 24 小時內使用
5. 漂白水應儲存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方
6. 稀釋及使用漂白水時須佩戴適當個人防護裝備（如口罩、手套、護眼罩及膠圍裙），並在空氣流通的地方進行稀釋
7. 避免接觸眼睛，一旦漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗最少 15 分鐘和向醫生求診



資料來源：消費者委員會

各位老友記，大家要記得以下的守則：



避免接觸野生動物、禽鳥



返國14日內不適戴口罩儘速就醫



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去傳統市場醫院等人多場所

中心 1 月份活動花絮

中心一月份都舉辦了不少活動，
大家可以一齊回顧當時的快樂。

- 用過的利是封都可以循環再用，
做出很多精緻的手工藝品。
- 長者都有新嘗試：和諧粉彩，畫出
的每一幅作品都帶有他們想表達的
意思。

~~大家不妨一齊欣賞欣賞~~





一頓飽餐之後，工作人員安排了遊戲讓長者活動活動一下，工作人員預早安排了義工在中心不同的地方放置了福袋，福袋內有不同的圖片，只有拿到了寶箱的圖片，才可以得到禮物。長者的反應十分熱烈，而且長者得到家人的幫助下，更方便於走動及**尋找福袋**，工作人員準備了大約過百份小福袋，通通都被長者及家人找出。

最後，工作人員準備了**抽獎活動及問答遊戲**，主要問一些輕鬆有趣的小問題，考考長者的急智及反應，長者在回答問題時，都快而準，不需提示，十分聰明。
****中心另一邊設有相片展覽區及專題拍照區**，可讓長者及家人一同欣賞及留下倩影。******

****而且**，為了配合歌唱表演，中心利用**晚空星光佈景版**，把環境佈置得十分美麗，可以讓長者拍下照片，以作紀念。******

中電全心傳電

中電（00002）推出「全心傳電」電費津貼計劃，於 2020 年度為 30,000 個家庭，提供每戶 500 元電費資助，以減輕其電費開支。

一齊看看受惠人士申請資格及申請程序

中電「全心傳電」計劃受惠人士：

1. 年滿 65 歲或以上獨居／雙老長者：正領取「綜援」或「高額/普通長者生活津貼」
2. 殘疾人士：領有「殘疾人士登記證」或「綜援計劃下的交通補助金」或「公共福利金計劃下的傷殘津貼」
3. 低收入人士：領有「在職家庭津貼」或「綜援」或「全額書簿津貼」
4. 劏房住戶：居住在中電供電範圍內的分間樓宇單位

以上受惠人士必須為有效香港身份證的香港居民及現居於中電供電範圍。

中電「全心傳電」計劃申請及發放資助日期：

受惠人士	申請日期	預計發放資助日期
年滿 65 歲或以上獨居／雙老長者、殘疾人士及低收入人士	2020 年 3 月 16 日 至 2020 年 9 月 30 日 (第一及第二階段)	2020 年 8 月 (第一階段)、 2020 年 12 月 (第二階段)

申請方法：

受惠人士必須由社福機構提名。

如果各位長者有需要，又或者想了解更多，都可以致電中心向當值職員查詢。



資料來源：「全心傳電」計劃

<https://powerconnect.clp.com.hk/zh>

SQS 知多點

Service Quality Standard (SQS) 服務質素標準：描述福利單位在管理和提供服務方面應達的基本水平

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

標準 1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

有意見，開心講

如對本中心或中心服務有任何意見或建議，可向當值員工提出或聯絡以下負責人。您的建議有助我們持續改善，提升服務質素，令服務更為完善，多謝支持。

負責人：	陳翬然女士 (中心主任)	何綺明女士 (安老社區服務經理)
地址：	九龍觀塘牛頭角下邨貴月樓及貴顯樓地下	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓
電話：	3565 4703	2277 8888
傳真：	3565 4706	2890 2097
電郵：	ntkdce@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

意見欄：

姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____



督印人：陳翬然
編輯及設計：蕭婷
印刷數量：200份

