

預約打針免排隊 居家保健有湯水 長者防疫抗疫實用貼士

防疫服務區 長者篇

疫情嚴峻，每日新增三萬至五萬宗確診，但疫情未見頂，各位老友記千萬不可掉以輕心，日常家居及外出時謹記消毒。現時市面上的新式消毒噴霧各式各樣，是否真的比普通酒精與漂白水更有效？Omicron病毒避無可避，如何保證家居環境的有效消毒？購買酒精時，是否濃度高越好？酒精搓手液每次用量又該如何控制？家中長者還未打針？記得提前網上或電話預約社區疫苗接種中心，以及流動接種站，不用去再到再排長龍，記得早打針早增強保護！

大公報記者 王亞毛



▲第五波疫情下，大批長者受到感染，死亡率亦比其他組別為高。為保安全，長者應盡快接種疫苗。

▲新冠疫情嚴峻，口罩、消毒噴霧等已成日常防疫用品。

四招助長者抗疫

一、長者須盡快接種疫苗 降低死亡及重症

- 第五波疫情已有1561名確診者染疫離世，大部分為長者，當中僅有8%的離世患者已接種兩針疫苗。
- 接種兩針疫苗人士死亡率至少五倍。

二、政府四舉助長者「快打疫苗」

- 安排疫苗流動接種站
- 增設兩間為長者、兒童及青少年設立的疫苗接種中心
- 縮短長者疫苗接種相隔時間
- 為70歲或以上長者安排疫苗即日籌

三、中醫抗疫湯水及食療 助長者「避疫」

● 本港第五波疫情嚴峻，已導致超過39萬人染疫，死亡人數亦持續上升。此病毒的傳染力高，病毒能夠在人群中迅速傳播，短時間內已造成全世界恐慌。根據中國疾病預防控制中心的數據顯示，80歲或以上的年齡組別的死亡率最高，約14.8%。故此，嶺南大學推廣中醫藥於長者預防新冠病毒感染的功效，並指出中醫藥在「上工治未病」的精神下可減低長者感染病毒的風險，從而對社會作出更大的貢獻。



中醫抗疫湯水



中醫抗疫食療

四、每日健康監測 家人多點關愛

疫情下，長者們防疫措施不可或缺。但若過分擔憂、長期被隔離等都會容易產生孤獨感，誘發情緒問題，影響食慾、吞嚥、服藥等，隨時令本身的病情惡化！長者、其家人和照顧者不妨由日常生活做起，共同強壯身心！

- 每天記錄長者身體狀況、日常作息時間表
- 按時覆診、服藥，切勿自行減藥、停藥
- 長者宜每天保持適量運動，注意保持社交距離
- 長者勿過度擔心「中招」，做足基本防疫措施便足夠
- 長者每年注射流感、肺炎鏈球菌等疫苗
- 家人多用電話、視像等方式與長者保持聯繫
- 家人可分批陪伴長者用膳
- 若發現長者情緒困擾，如食慾不振、吞嚥困難或拒絕服藥應及時就醫

輕重症如何分流？

較高風險的感染人士

- 及早送到醫院。

沒有病徵或輕症人士

- 盡可能送往社區隔離設施，接受為期14日的隔離安排。
- 尚待入院或隔離設施人士（以下簡稱為「尚待入院」人士）在家居等候期間，如未能獲及時送院或社區隔離設施，可在檢測陽性後第14天進行測試，並在取得陰性測試結果後離開家居。另一方面，衛生署正推行「居家抗疫」計劃，安排經評估為合適的密切接觸者進行14日的家居檢疫。



▲市民居家隔離期間要注意家居清潔，經常消毒。

最新安排（2022年2月26日）：

已入住社區隔離設施的感染人士和尚待入院人士若已接種至少兩劑新冠疫苗，將可以在檢測陽性後第六天及第七天進行快速測試。同樣，已接種至少兩劑新冠疫苗的密切接觸者則在接受家居檢疫第六天及第七天進行快速測試。若他們在這連續

兩天的快速測試均取得陰性測試結果，將可以於第七天提早離開社區隔離設施或家居，如常生活；相反，若他們在這兩天的快速測試取得至少一次陽性測試結果，將需要按照原有安排，繼續接受隔離或家居檢疫。

長者更須注意雙手清潔

資料來源：消費者委員會

酒精濃度60%至80%最佳

按世界衛生組織指引，濃度在60%至80%的酒精溶液最能有效消毒，濃度太高的酒精，消毒效用反而較低。

潤手搓手液免皮膚乾燥

酒精可帶走皮膚上的油脂，若接觸太頻密，隨時令手部皮膚乾燥爆裂。使用加入了潤手成分如甘油的酒精搓手液後，皮膚狀況不至於只用視液般乾燥。

指縫指甲手腕也要擦

酒精只能殺滅其接觸到的細菌和病毒，所以記住使用搓手液時，務必徹底擦勻雙手每一吋，指縫、指背、指甲甚至手腕都不能放過，切勿懶着用搓手液，疫下必需品不能慳。

11間長者健康中心接種科興*

香港島

- 西營盤長者健康中心 皇后大道西134號西營盤賽馬會分科診療所6字樓
- 香港仔長者健康中心 香港仔水塘道10號香港仔賽馬會診所B座地下低層

九龍

- 九龍城長者健康中心 九龍城侯王道80號獅子會健康院地下
- 藍田長者健康中心 藍田碧雲道223號藍田社區綜合大樓地下
- 南山長者健康中心 石硤尾南山邨南苑樓地下

新界

- 東涌長者健康中心 大嶼山東涌富東街6號東涌健康中心2座一字樓
- 石湖墟長者健康中心 上水石湖墟馬會道108-130號石湖墟賽馬會診所一字樓
- 將軍澳長者健康中心 將軍澳寶琳北路99號將軍澳賽馬會診所地下
- 瀝源長者健康中心 沙田瀝源街9號瀝源健康院3字樓
- 荃灣長者健康中心 荃灣沙咀道213號戴麟趾夫人分科診療所B座地下
- 元朗長者健康中心 元朗西菁街26號容鳳書健康中心地下

*註：由2022年3月1日起至3月31日，為所有年滿65歲或以上的長者，提供科興即場接種服務，毋須預約，每日名額有限，先到先得。如當日額滿，職員會為長者另行安排接種日期和時間。長者須出示香港身份證登記。

接種時段為星期一至五上午8時30分至中午12時30分、下午2時至5時，以及星期六：上午8時30分至中午12時30分（公眾假期除外）。

新增兩疫苗中心 方便長者

保護自己，保護家人，老友記快啲打針啦！兩間專為3至17歲兒童、青少年及60歲或以上長者接種科興疫苗，唔識預約唔緊要，中心會直接派發「即日籌」給大家！

- 香港紗廠社區疫苗接種中心
地址：長沙灣道800號香港紗廠工業大廈第一及二期地下（荔枝角港鐵站B1出口）
時間：每日早8時至晚8時（有「即日籌」派發）
- 香港中央圖書館專用社區疫苗接種中心
地址：銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館
時間：每日早8時至晚8時（有「即日籌」派發）

預約鏈接：https://booking.covidvaccine.gov.hk/forms/index_tc.jsp

流動疫苗車 未來兩周進駐四屋邨

社區接種中心太遠？疫下不敢外出，交通不便？新冠疫苗流動接種站直接進入社區！流動接種站目前只提供復必泰疫苗接種服務，有需要的老友記快根據自己的住址，來睇睇未來兩周離自己最近的接種站啦！

- 黃大仙彩雲（一）邨星辰樓對出空地—3月6、7日（星期日、一）
- 青衣長亨邨長亨社區會堂對出空地—3月11、12日（星期五、六）
- 東涌富東邨富東廣場對出空地—3月13、14日（星期日、一）
- 石硤尾邨第24座對出足球場—3月19至21日（星期六至一）

資料來源：2019冠狀病毒疫苗接種計劃網站



開放時間：上午10時至下午5時，最後即場報名時間：下午4時30分

或撥打熱線電話5193 0375預先報名，減省等候時間

（熱線電話服務時間：星期一至星期五；上午9時至下午5時，公眾假期除外）