

掃除疑慮

香港第五波新冠肺炎疫情肆虐，特區政府不時調整防疫策略，現階段以減少重症、死亡和感染為工作重點。部分市民早前曾因擔心政府實施禁足令而搶購食物及物資。有臨床心理學家指出，人們面對疫情危機，若然資訊不清晰，容易感到焦慮，當大家都知道怎樣面對疫境時，疑慮便會減少，亦不會慌亂。

大公報記者 陳惠芳

中招後怎求援？
家有確診者如何自處？



▲第五波疫情肆虐，不少商場於晚上八時已不見人影，不少店舖亦已關門。

掌握資訊
理性抗疫



▼疫情下，確診人數驟增，醫療系統不勝負荷。



▲臨床心理學家甄梓竣。

臨床心理學家甄梓竣博士表示，具體而言，進行全民檢測，有如做個「全身檢查」，以便盡快找到有用的資訊，去改善現時大家面對的問題。

行政長官林鄭月娥早前表示，政府仍在規劃和籌備全民檢測，但這並非優先工作，而推行的時間選擇應十分謹慎，一定是要對香港抗疫有利。

盲搶物資源於信息混亂

甄梓竣說：「推行全民檢測後，倘若找到的隱性感染者人數眾多，根本沒法將他們全部隔離，在沒有足夠資源下，就需要全面考慮。疫情嚴峻下，市民各有應對方法，有些積極找尋相關資訊，知道如果染疫可以有什麼渠道求援，這樣就可減少焦慮，包括有什麼成藥可以減輕病徵，讓身體逐漸康復。同

時，如同住的人不幸感染新冠病毒，大家要懂得怎樣自我隔離，減少被傳染的機會。確診者如出現重症，例如呼吸困難，應及早到醫院接受治療，而輕症者家居環境若適合，在家隔離會較為舒適。」

他續言，現時疫情信息比較混亂，易令市民產生焦慮：「新冠變種病毒 Omicron 已在社區大規模傳播，有關方面應該發放清晰的指引，讓市民知道自己要做什么，這樣才可減少恐慌。如早前人們到超市搶購物資，便是恐慌的表現。」

甄梓竣說：「之前市民對政府的

抗疫政策有各種看法，如今獲中央支援，政府也落實去做，減少了之前的混亂。待將來疫情改善，人們回復正常生活，怨氣便會減少。事實上，大家要知道，就算不好的事也可以捱過去，當中會有不舒服的情緒，但不用逃避自己的感受，要找尋適當的支援，提升我們的抗逆能力。」

問到面對疫情，現時該發放多些正能量？他說：「正

能量不是只需要有開心、希望等正面情緒，而是接納自己所有的感受，包括所謂負面情緒，例如悲傷、焦慮等。這些負能量其實也是需要正視的重要一環，要學會面對、處理。」

市民盡量留家減風險

疫情下，公立醫院人手緊張，伊利沙伯醫院急症室主管何曉輝早前提到同事們「呢個月捱得好辛苦」時，不禁激動落淚。對此甄梓竣說：「醫護做到根本沒時間休息，工作壓力已令部分員工忍

受不了，主管有同理心，哭是作為人感到悲傷的最基本反應。」

那麼，有何方法給醫護稍微減輕壓力？他說：「醫護因為多同事『中招』，不夠人手，甚至康復後便要立即開工，又擔心在高風險地方工作會有機會染疫，然後傳染家人。儘管如此，醫護仍堅守崗位，社會大眾要體諒他們。市民盡量留家，就是對醫護最好的幫助，因為出門染疫風險高，繼而傳染給身邊的人，特別是還未接種新冠疫苗的人。另外，其他公司的老闆也要體諒員工，盡量讓他們在家工作。政府也應好好聆聽前線醫護的需要，於社區做好適當分流，確診者便不會不分輕、重症狀，都湧到醫院急症室求醫。」

最後甄梓竣說，當醫療系統能正常運作，身經百戰的醫護定能發揮本身能力，即使工作壓力大，他們也必定能好好處理。

核酸VS抗原 檢測原理

話你知

現時，不少市民會在家中做新冠病毒抗原檢測（快速檢測），也有人選擇到社區檢測中心，由醫護進行採樣做核酸檢測，究竟兩者有何分別？專家指出，核酸檢測和抗原檢測都是通過鼻咽拭子進行，但檢測方法和檢測的成分不一樣。核酸，就是病毒裏面的基因；抗原，就像病毒外面穿的衣服。

核酸檢測：需要通過擴增來完成，檢測敏感性更高，但獲得結果所需時間也更長。

抗原檢測：是用抗體去測病毒的抗原，綜合特異性之後，就能讓病毒顯示出來。

至於準確性方面，抗原檢測在個體剛感染時可能測不出，但核酸檢測就大概率可以測出。總體上，發病潛伏期和初期，抗原檢測的陽性檢出率明顯低於核酸檢測。

大公報整理

簡訊

私營中心推專科門診優惠

新冠肺炎疫情嚴峻，公營醫療不勝負荷，需要將醫療資源調配到社區隔離設施，專科門診及非緊急手術的候候時間大為延長。為此，港安醫療中心（太古坊）推出450元專科門診優惠，包括診金及最多五天基本藥物，額外藥物亦有八折，心臟科、骨科、外科等七個專科適用。如須進一步檢查或治療，可轉介至港安醫院。有需要人士可向中心職員查詢計劃詳情，或瀏覽 www.adventistmedical.hk



警惕！
幼童確診轉重症徵兆

危險信號

現時，新冠病毒確診人數眾多，更有長者、幼童不幸離世。有醫生指出目前是非常時期，若家中有長者或幼童確診，家人切忌慌張，自亂陣腳。

全科醫生李俊輝表示長者或幼童確診，家人難免擔心，但大家要知道，大多數已接種新冠疫苗的人不幸確診，最終都會康復過來，當然，防疫絕不能掉以輕心。新冠肺炎若發展至重症，是指出現肺炎、腦炎、心肌炎等。家人需冷靜觀察患者有否出現呼吸困難、心口痛、神志不清、手腳抽搐、嘴唇發紫、食慾大減，或因肚瀉影響進食等嚴重症狀，如有的話便需盡快送院。至於幼童發燒服藥後退燒，但藥力過後又再發燒，反反覆覆，其實是常見的現象，因發燒好多時是免疫系統正在「打仗」的表現，即是身體對病毒作出反應。如小朋友表現精神，飲食以及大小便正常，那麼就算他們發燒，也許未必需要緊急處理。

他又言，家長若發現小朋友情況轉差，若未能立刻送院，可以先找家庭醫生診治，並密切觀察他們的情況。假如小朋友又再發高燒，出現抽搐、反白眼、手腳發紫等，此時首要確保小朋友勿被分泌物如口水或嘔吐物噎到，因為氣道阻塞可以引起窒息及死亡；身體出現抽



▲小朋友確診後，須密切關注他們的病情有否轉差。

搐時，要使其側卧（復甦姿勢），好讓他們口裏的分泌物流出，以防倒流入氣道引致窒息危險。如他們咬舌頭，別用手指、拖鞋、木棍、毛巾等放入小朋友口內，還要防止小朋友撞傷頭部。此時，家長應急召救護車將小朋友送院。

疫情肆虐，早前市民瘋搶藥物。李醫生對此表示，暫時無有效治療新冠肺炎的藥物，撲熱息痛類型的退燒藥只是針對由新冠病毒引起的症狀，並非根治。事實上，不少確診者尤其是已接種疫苗的人，可以逐漸康復。

他續說，家中有人確診，擔心在所難免，患者在等候送往隔離設施或醫院時，可以看書或進行其他娛樂，紓緩情緒，並保持正向心態。另外，盡快找尋支援補充家中防疫物資，包括快速測試包、口罩、漂白水、火酒等，勤做消毒工作，減低感染家人的風險，並需要留意食物及長期藥物存量是否足夠使用兩個星期。

大公報記者 陳惠芳

健康茶助紓緩症狀

不少新冠病毒確診者服用中成藥以紓緩症狀，註冊中醫師趙曄提供以下食療，有助病人身體康復。另外，趙醫師建議患病時減少食量，保持一點飢餓感覺，不要吃飽，讓脾胃保持活力；病人亦不要吃濕寒之物如水果及沙律，而經常揉腹可紓緩肚子不適的症狀。

赤小豆薏米水

材料：赤小豆、生薏米、水、片糖／紅糖適量。
做法：①赤小豆及生薏米洗淨，浸20分鐘。
②水煲滾加入材料，大火煲10分鐘後熄火，蓋燉1小時，即成（可適量落糖）。

功效：祛濕。

花椒水

材料：花椒、水適量。
做法：花椒和水同煮10多分鐘，見花椒開，即成。
功效：溫中止痛。

大公報記者 陳惠芳



▲花椒具溫中止痛功效。

閉環式管理
免家人交叉感染

杏林細語

第五波新冠肺炎疫情嚴峻，醫療系統負荷過重，市民一旦染疫，輕症者暫時要居家隔离。可是，香港房屋寸金尺土，基層居住地方狹窄，家中一人感染，可能令同住家人「中招」。一家三口居於公屋的方先生（化名）確診後感染女兒，幸而太太沒事；他直言，這全是太太「閉環式」管理的功勞。

方先生說：「由於我喉嚨不適，當日經快速測試，結果呈陽性。太太即時叫我入房隔離，並和女兒消毒全屋。由於妻女都是密切接觸者，太太知道未來日子不能外出，馬上通知親朋幫手買糧食以及防疫物資。由那日開始，除了上洗手間及沖涼外，我不得踏出房門半步。其實首兩天我沒沖涼，因為不想逗留洗手間太耐，因我每一次去，太太好緊張，事後做大量消毒工作，那時我只用消毒紙巾抹身。太太已經居家工作，又要照顧我三餐，不想再給她添麻煩。」

他又言，當初太太和女兒睡一房，但太太還是覺得各自隔離比較安全，於是，她一人睡在客廳。「客廳好細，放得一張二人沙發，

她晚晚都半躺着睡。可惜我感染第三天，女兒『中招』，此時女兒要在房中隔離。由那時起，太太以『閉環式』管理我們，她一日煮足三餐，並送到房外，彼此完全無接觸，收拾餐具後，她更是分開清潔及消毒，衣服又分開洗，加上其他消毒等家務工作，由早忙到晚。不過，她這方法真的行，七日後我經快速測試呈陰性，太太由始至終都未受感染。」方先生說。

其太太受訪時也說：「老公和女兒感染後，我真的步步為營，始終親朋不能日日幫忙買東西，到第四、第五日，我外出到超市買糧食，但我點對點不會隨處走，買完馬上回家，返家後沖涼、換衫、消毒，終於到女兒的檢測結果由陽轉陰，足足熬了十多天，我才鬆口氣。」她笑言自己如非跟隨專家指引防疫，她也有可能「中招」，到時不知如何是好。

方先生說三口居於斗室，沒有全家確診，說明居家隔离只要做足防疫工作，加上家人已接種新冠疫苗，未有出現重症，相信小戰場也能打勝仗。

大公報記者 陳惠芳