

# 下周一撤隔離令 確診病假你要知



打工仔服務站

農曆新年長假接近尾聲，政府下周一（1月30日）起，撤銷向新冠確診者發出隔離令，不少打工仔關注新安排下確診後的上班安排。勞工處日前更新了疾病津貼及僱傭保障的常見問題解答，解釋當1月30日起不再向確診人士發出隔離令後的病假安排。

衛生署不再發出隔離令後，僱員如患病以致身體狀況不適宜工作，僱主應建議僱員盡早求醫，放病假休息。如僱員沒有提出放取病假，一般可如常工作。僱員如感染新冠及獲發醫生證明書，僱主須根據《僱傭條例》向符合資格的僱員支付疾病津貼，與僱員患上其他疾病時的安排相同。

大公報記者 易曉彤



▲政府下周一一起，撤銷向新冠確診者發出隔離令。打工仔一旦確診，須注意有關申請病假的安排。

## 取消隔離令後自我隔離及求診安排

- 無症狀感染者可自由外出或上班，有病徵者應盡量留在家中，避免外出。
- 確診者應注意個人衛生，減少與同住者無戴口罩下接觸，在家開窗保持空氣流通，每日清潔和消毒家居。
- 高危人士或出現明顯的病徵者，或病徵惡化，必須盡快求醫。
- 確診者可於醫管局轄下的70多間普通科門診求醫、或於私家診所／醫院求醫。

資料來源：衛生防護中心

## 克服假期綜合症 5種飲食找回好狀態

### 開工大吉

農曆新年長假接近尾声，不少打工仔都已經開始準備開工。過年期間盡情吃喝玩樂，導致「假期綜合症」難以克服，開工後無法專心工作，5種飲食幫你調整開工情緒，快速找回上班好狀態。

#### 1. 鎂

鎂能夠幫助人體調節血壓與神經系統，具有舒壓的作用。人體無法自己製造鎂，必需由食物來攝取，而含豐富鎂的食物包括腰果、黑巧克力、黑豆、南瓜籽、鯖魚、香蕉等。

#### 2. 鉀

鉀是人體必需的礦物質營養素，能使血壓平穩，提升腦力、專注力，番薯、馬鈴薯、西瓜、酸奶等可為身體補充鉀。

#### 3. 色胺酸

適量地補充色胺酸，能夠幫助我們得到良好的睡眠品質，白天亦可集中精神，富含色胺酸的食物有優酪乳、牛奶、起司等乳製品；以及堅果類、納豆、豆漿等大豆製品，還有魚類、肉類、蛋等。

#### 4. 水

水是維持我們大腦正常功能運作的關鍵之一，我們的記憶力、情緒、視覺專注力都與水有關，每天攝取足夠的水分能夠促進新陳代謝，保持上班好狀態。

#### 5. 茶

花草茶和紅茶有提神、鎮靜情緒的作用，上班感覺疲倦時不妨泡上一杯，助你舒緩、放鬆心情。

大公報記者易曉彤

## 取消隔離令後病假計算Q&A

### Q：因感染新冠病毒而缺勤的僱員是否享有疾病津貼？

A：僱員須出示醫生證明書、按連續性合約受僱（即僱員如連續受僱於同一僱主4周或以上，而每周最少工作18小時）、放取的病假不少於連續4天、已累積足夠的有薪病假，可享疾病津貼。

### Q：有新病假如何累積？

A：僱員按連續性合約受僱，在最初受僱12個月內每服務滿1個月可累積2天有薪病假，之後每服務滿1個月可累積4天，並可在整個受僱期間持續累積，但在任何時間不得超過120天。

### Q：僱主可否限制感染新冠的僱員上班或要求無病徵人士放無薪假？

A：僱員如患病以致身體不適宜工作，僱主應建議僱員求醫並放病假。如僱員沒有提出放病假，一般可如常工作。僱主如未能安排僱員上班，應向僱員支付假如在該期間上班可得的報酬。僱主不能扣除僱員在《僱傭條例》下享有的假期，如有薪年假。

### Q：如僱員在放取有薪年假期間患病，該段患病期間應計算為病假還是有薪年假？

A：根據《僱傭條例》當僱員有薪年假期間開始早於病假期間，該患病期間應計算為有薪年假。如病假期間開始早於有薪年假期間，或病假與有薪年假期間同時開始，該患病期間應計算為病假。

### Q：如僱員外遊期間患病或須遵守當地的防疫要求而未能原定的假期結束後回港上班，是否可享有疾病津貼？

A：僱員除非能出示香港的註冊醫生、註冊中醫或註冊牙醫簽發的醫生證明書指明僱員的疾病及在相關時段不適宜工作並符合其他相關資格，否則未能享有疾病津貼，而因遵守外地的防疫規定而缺勤，亦不可享有疾病津貼。

### Q：僱主可否解僱感染新冠病毒的僱員？

A：除因僱員犯嚴重過失而被即時解僱外，僱主不可以在僱員放取法定有薪年假期間解僱該僱員。

資料來源：勞工處

## 免疫力缺乏症新療法 病患從此不再「困身」



醫健事

【大公報訊】記者邵穎報道：患有免疫力缺乏症的病人須定期補充免疫球蛋白，如使用傳統的靜脈注射，病人須定期往返醫院，時間經濟成本高，對生活構成不便。本港近年引入新療法，以皮下注射的方式，患者可在家中自行注射，每位病人每年的醫療成本可省約2.5萬元。有患者表示，三月將飛加拿大探望三年未見的女兒，感嘆終於得以自如安排時間——「未諗過可以行得開」。

### 舊法每三至四周要打針

現年71歲的免疫缺乏症患者、退休人士羅女士曾患有淋巴瘤，治療時每三至四個月便要覆診，她在驗血中發現自己的免疫球蛋白含量極低，確診為免疫缺乏症，只能借助外力，定期補充免疫球蛋白。而由於傳統的靜脈注射替代療法每三至四周便要前往醫院注射一次，每次約2至4小時，疫情之下，羅女士更難在漫長的隔離期下飛往加拿大探望女兒。

於2020年確診免疫缺乏症的棟篤笑藝人Vivek Mahbubani（阿V）則感嘆，新療法令病情「不再是一世的壓力，搭火車時都可以自己注射」。他回憶，過往療法需要在醫院完成注射，一次因八號風球，注射時間不得不推後，以至於自己其後的工作行程都要隨之做出調整，對於需頻繁飛海外表演的阿V而言頗為困擾。

### 安坐家中即可自行注射

而新型的皮下注射療法，通過將免疫球蛋白注射至皮下脂肪組織，隨後進入循環系統，增加血液的免疫球蛋白水平，患者每星期安坐家中，便可自行注射。港大醫學院臨床醫學學院內科學系風濕及臨床免疫科主管兼臨床助理教授李曦表示，除非個別視力很差或手部無法動彈人士，理論上所有免疫缺乏症患者都適用於該療法，目前本港已有約30名患者受惠，由於該藥物目前已進入醫管局的藥物名冊，患者無需自行承擔費用，料未來將隨研究深入而擴大人數。

但李曦指出，現時藥品靠外國進口，疫情下，來源更不穩定，成本亦上升；他續指，皮下注射療法在外國已進行多年，唯本港相關研究基本空白，他希望在本地研製適合皮下注射的免疫球蛋白，而這需要硬件設施的配合，他希望醫學院可盡快興建新教學大樓，令更多病人受惠，長遠來看，成本效益亦會增加。



▲羅女士（右）改用新法治療後，活動時間更有彈性，她正計劃在三月飛往加拿大，探望三年未見的女兒。大公報記者邵穎攝

## 靜脈注射與皮下注射的區別

療法	靜脈注射法	皮下注射法
注射方式	靜脈注射	皮下注射
接受治療的地點	醫院	家中 (自行注射)
注射頻率	每月一次	每星期一次
治療效率 (日後感染率)	相若	相若
注射後免疫球蛋白的水平	免疫球蛋白水平起伏較大；注射後蛋白在短時間內提高，然後才逐漸滑落，下次注射後才能重新提升蛋白水平；免疫球蛋白的最低水平比皮下注射低	免疫球蛋白水平起伏較少，能保持在穩定水平；免疫球蛋白的最低水平比靜脈注射為高

資料來源：香港大學內科學系、香港大學李嘉誠醫學院免疫及過敏病科專科醫生李曦

## 移英不堪壓力 港女碩士自殺亡

【大公報訊】英國傳媒報道，一名27歲香港女碩士生去年移居英國後，因為租金等生活開支費用高昂，無力負擔，懷疑患上心理疾病，移居英國七個月後自殺身亡。

### 持BNO移居英國

據英國報章報道，死者英文名字是Yee-King Ho，Fion，27歲。據悉她在2017年於香港一間大學畢業，2019年在瑞士日內瓦完成碩士課程。回港後，她在香港紅十字會擔任國際救濟服務幹事。2022年4月，她透過英國國民海外護照（BNO）移居英國，在當地一間慈善機構工作。

### 住公寓環境惡劣

她在倫敦西南面的里士滿（Richmond）居住，以每月900英鎊（折合約8700港元），租住一間有

公用廁所的廉租公寓，衛生環境惡劣。據悉，她的家人在她死後，在她的電腦內的筆記發現，她在當地的生活十分困難，由於工資不足，只能節衣縮食，居住環境惡劣，進一步增加她的生活壓力，令她出現脫髮及失眠，她在11月自殺前，已預約心理醫生見面。

當地死因庭近日引述死者兄長的聲明指出，她於去年七月曾向家人表示，因擔心收入無法維持在英國的生活而感到焦慮，同時害怕自己會因壓力影響工作表現而遭解僱，導致失去收入，所以感到十分沮喪。

### 珍惜生命 求助熱線

社會福利署	2343 2255
生命熱線	2382 0000
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
明愛向晴軒	18288

## 風雪襲日本 200港客受影響

【大公報訊】日本正受寒潮影響，多處受大風雪吹襲。香港旅遊業議會昨日表示，有近200個本港旅行團正在日本，涉及大約6000名旅客，個別旅行團受天氣影響，涉及約200名旅客。

旅議會總幹事楊淑芬回應傳媒查詢時表示，受影響旅客只是行程受阻，例如延遲到達酒店和更改景點等，沒有造成太大困難。

縱橫遊執行董事袁振華昨日表示，前一日關西機場連接路因大雪封閉，旅遊巴不能進入，60多名團友行

程受阻；亦有大阪團原定往京都，但車程由2.5小時變為10小時，只好取消。但由於當地大雪已稍為好轉，昨日有12團約2000人已順利出發往日本，回港的航班亦會陸續抵港。

東瀛遊執行董事禰國全稱，現時有超過100團約3000人在日本各地，當地交通受大雪影響，高速公路停用，部分旅行團要改動行程或轉酒店。他指，現時國際線基本上不受影響，受影響航班主要是國內線，昨日出發的團友已如常展開行程。