



目錄

	序	P.2
1	病徵	P.3
2	預防	P.4
3	看門口藥	P.5-6
4	檢測途徑	P.7-9
5	確診	P.10-17
6	尚待入院及居家隔離	P.18-22
7	中醫	P.23
8	西醫	P.24
9	康復	P.25-26
10	顯示感染 omicron 輕症患者的 發病和康復日程	P.27
11	其他熱線	P.28

序

香港印藝學會始創於 1983 年，為非牟利專業團體，致力推動印刷、出版及設計等相關科技知識的傳播，促進行業的交流，本會亦參與多項公職服務，實踐「推廣印藝，服務社會」的宗旨，為大眾提供服務。

鑑於近日香港疫情嚴峻，每日確診人數不斷上升，越來越多患者需居家接受隔離治療，面對種種不確定因素及繁多的訊息。有見及此，一群印刷同業發心編製《抗疫小冊子》，為市民提供實用及正面的防疫資訊，疫情當前，愿每一位能夠多包容體諒他人，以及感恩醫護人員和所有緊守崗位的人的無私奉獻。期望這本實體小冊子能帶到長者及不善于上網的人手上，甚至將資訊與他人分享，大家同心協力攜手抗疫。

資訊內容並非專業意見，僅供參考。如有需要，請諮詢相關專業醫護人員。



1 病徵

變種病毒株 Omicron、 2019 新冠肺炎及流感病徵

資料來源：英國應用程式「ZOE 新型冠狀病毒疾病症狀研究」、衛生防護中心、香港特區政府

以下資料，只供參考，需根據實際情況諮詢相關醫護人員意見。

	變種病毒株 Omicron	2019 新冠肺炎 COVID-19	流感
症狀	發燒	發燒	發燒
	流鼻水	乾咳	咳嗽
	頭痛	感到疲乏	喉嚨痛
	疲勞	喪失味覺或嗅覺	流鼻水
	打噴嚏	鼻塞	肌肉痛
	喉嚨痛	結膜炎	疲倦和頭痛
	持續咳嗽	喉嚨痛	嘔吐
	腦霧	頭痛	腹瀉
	肌肉痛	肌肉關節疼痛	
	有痰	皮疹	
	發冷	噁心或嘔吐	
	聲音沙啞	腹瀉	
	頭暈	發冷或暈眩	
	食欲差	持續咳嗽	
潛伏期	1-3 天	1-14 天	1-4 天

「腦霧」現象，包括注意力不足、感到迷茫、思考比平時慢、想法變得模糊、健忘、精神疲勞、頭腦不是很清楚、思緒變慢。

2 預防



1. 在家準備充足糧食



2. 確保醫療用品充足



3. 準備消毒用品



4. 減少聚會



5. 勤做運動



6. 家居消毒清潔



7. 備用維生素 C



8. 準備互聯網 / 電話
訂購的供應商資料



9. 用鹽水 / 漱口水
漱口



10. 充足休息、
水份及營養



11. 減少食用辛辣、高熱量食物，
降低可能出現的炎症病情



準備看門口藥，若有輕微病徵，
可作居家治療之用。

看門口藥



連花清瘟膠囊

成份	連翹、金銀花、炙麻黃、苦杏仁、石膏、板藍根、綿馬貴眾、魚腥草、廣藿香、大黃、紅景天、薄荷腦、甘草
功效	清瘟解毒、宣肺泄熱
適用症狀	舌紅、苔黃厚膩、發燒 / 高燒、惡寒、肌肉痠痛、喉嚨痛、咳嗽、痰黃、鼻塞流涕
慎用人士	<ul style="list-style-type: none"> • 風寒感冒 • 寒底及體虛人士 • 孕婦及哺乳期婦女 • 兒童 • 脾虛、大便稀溏 • 噁心嘔吐 • 心血管疾病人士 (含麻黃) • 高血壓、肝病、糖尿病、腎病人士 • G6PD 人士 (含金銀花、薄荷)
備註	此膠囊藥性偏寒，請飽肚服用；胃寒者請減少每次食用之份量或攤開多次服用。食用後若仍感到胃部不適，可喝生薑紅糖水。



金花清感顆粒

成份	金銀花、石膏、蜜麻黃、苦杏仁、黃芩、連翹、 浙貝母、知母、牛蒡子、青蒿、薄荷、甘草
功效	清熱解毒、疏風宣肺
適用症狀	舌紅、苔薄黃、發熱、惡寒、喉嚨痛、咳嗽、痰黃、鼻塞流涕
禁忌 / 慎用人士	<ul style="list-style-type: none"> 寒底及體虛人士 孕婦及哺乳期婦女 長者及兒童 脾虛及大便稀溏 噁心嘔吐 心血管疾病人士、 青光眼(含麻黃) G6PD 人士(含金銀花、黃芩、牛蒡子、薄荷)



藿香正氣水

成份	藿香、紫蘇、白芷、大腹皮、茯苓、白朮、厚樸、半夏、 陳皮、桔梗、甘草、生薑、大棗
功效	解表化濕、理氣和中
適用症狀	發熱惡寒、頭痛、腹痛、噁心嘔吐、腸鳴腹瀉、苔白膩、 脈浮滑
禁忌 / 慎用人士	<ul style="list-style-type: none"> 高血壓、心臟病、肝病、糖尿病、腎病等慢性病嚴重者慎用 孕婦、小兒、老年體虛者應在醫師指導下服用 對酒精過敏者禁用，過敏體質者慎用。

檢測 途徑

市民可透過以下途徑作檢測

- 社區檢測中心
- 快速測試套裝
- 深喉唾液測試樣本收集包



社區檢測中心排隊狀況：

https://event.thegulu.com/site_list/TESTING_CENTER

香港島

- 東區鰂魚涌社區會堂
- 灣仔禮頓山社區會堂
- 中西區石塘咀體育館
- 南區利東社區會堂

九龍區

- 梁顯利油麻地社區中心
- 油塘社區會堂
- 黃大仙東頭社區中心
- 九龍城土瓜灣體育館
- 觀塘牛頭角道體育館
- 深水埗白田社區會堂（白雲街白田社區綜合大樓地下）

新界區

- 沙田瀝源社區會堂
- 元朗市東社區會堂
- 屯門兆麟社區會堂
- 粉嶺和興社區會堂
- 荔景社區會堂
- 坑口社區會堂
- 荃灣蕙荃體育館
- 大埔太和體育館
- 香港國際機場地面運輸候車室
（1 號停車場及機場巴士站旁）

深喉唾液測試樣本收集包派發點



醫管局普通科
門診所派發點



郵政局派發點
(不包括流動郵政局)



港鐵站
自動派發機

快速測試

快速抗原測試在檢測限 (limit of detection) 方面有其限制，而且與核酸測試比較，靈敏度較低或有機會出現假陰性。



陰性



陽性

如快速抗原檢測結果是陽性，
很有可能染上新型冠狀病毒病，
請即時致電「居安抗疫計劃」熱線報告。

5394 3150

1

政府派發快速抗原測試包現階段指定群組人士會由所屬的機構 / 部門陸續免費派發。進行「居安抗疫」人士所獲派發的物資已包括快速抗原測試包。

電話：1833019

2

市面上有不少零售商店或製造商均有出售快速測包，
準確度以 Ct 值 25 或以上為佳，市民可以按需要自行去購買。

3

快速測試不能代替政府的強制檢測。

政府認可
快速測試
套裝名單



Photo from 衛生署

	牌子	製造商	採樣方式
1	Hotgen 熱境生物	北京熱景生物技術股份有限公司	鼻腔拭子
2	Indicaid 妥析	相達生物科技國際有限公司	鼻腔拭子
3	BGI YHLO	深圳市亞輝龍生物科技股份有限公司	鼻腔拭子
4	Wondfo 萬孚	廣州萬孚生物技術股份有限公司	鼻腔拭子
5	Hecin 和信	廣東和信健康科技有限公司	鼻腔拭子
6	Jinwofu 金沃夫	北京金沃夫生物工程科技有限公司	鼻腔拭子
7	AESKU	AESKU.GROUP GmbH	鼻腔拭子

5 確診

步驟 1

如快速測試結果呈陽性，
請即致電政府「快速測試結果呈陽性人士」24 小時熱線：



2280 4772

以獲安排專人上門派送鼻腔拭子樣本收集包及收取樣本進行
核酸檢測以作覆檢，費用全免；或致電醫管局支援熱線：



1836115

作醫療查詢及提供感染控制建議；或網上申報，
並立即留在家中進行隔離。

衛生防護中心 2019 冠狀病毒病人
(只適用於經政府檢測中心
「新冠病毒核酸測試」初陽結果的患者登記)



網上申報表格

<http://www.chp.gov.hk/cdpi/>

快速測試陽性申報平台網址：

www.chp.gov.hk/ratp

或致電 1836 119 登記



步驟 2

輕微感染徵狀的尚待入院人士乘搭的士往指定診所。

抗疫專用的士電話：



3693 4770

網站：<https://designatedtaxihk.com/>



專屬的士會在車窗貼上「抗疫專用 必須預約」藍色貼紙以作識別

抗疫專用 必須預約



7 間指定診所：	電話：
筲箕灣賽馬會普通科門診診所一樓	2560 0211
堅尼地城賽馬會普通科門診診所	2817 3215
黃大仙柏立基普通科門診診所	2383 3311
九龍灣健康中心普通科門診診所	2116 2812
南葵涌賽馬會普通科門診診所	2615 7333
圓洲角普通科門診診所	2647 3383
天水圍（天業路）社區健康中心一樓	3124 2200

最新指定診所資料請致電 2300 6555 查詢

步驟 3

如有嚴重徵狀，**持續高燒達攝氏 38 度或以上**，
或有氣促、心悸及胸痛等情況，
請緊急致電 **999 熱線**，盡快安排救護車入院。

（當政府醫療緊急服務系統緊張時，
輕症患者應酌情考慮是否使用此服務）



嬰幼兒及兒童確診處理（亦適用於長者）

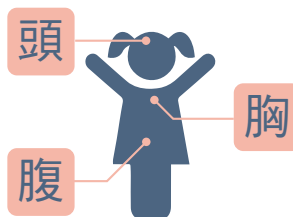
基本須知

- 大部份兒童感染 COVID 後病情都非常輕微
- 若不幸感染但無任何病徵，就不需要服藥
- 照顧者應該記錄小朋友病徵變化，以及服藥後的情況
- 留意藥水保質期一般較短，如果包裝上未有說明，開封後六個月請勿使用
- 可以與兒童討論疫情，但避免過分展現憂慮
- 留意兒童精神健康，有需要時尋求社工協助

確診小朋友在家應如何觀察

如發現孩子確診，家長要先保持鎮定，不要慌張。小朋友身體若出現一般流感 / 感冒的病徵，屬正常反應。

除了一般發燒，流鼻涕，咳嗽等身體狀況需要時刻留意照顧，作為家長，更需要注意小朋友以下部位的狀況：



頭



眼

做法：向小朋友展示他們喜愛之物來檢查神智是否清醒。如果他們沒有給予注意力 / 表現疲應，代表病情加重！



鼻

如鼻塞，可透過清理鼻腔 / 聞暖水來舒緩。



特別要預防嘶啞症！

第一階段：聲沙

第二階段：咳嗽時，聲音類似狗吠➡可尋求私家醫生幫助，使用類固醇進行治療

中度嚴重：哭喊 / 走動時呼吸出現聲音➡**必須立刻叫救護車到急診室求醫！**

嚴重：坐著時，呼吸出現聲音➡**有生命危險的跡象**

胸

觀察呼吸



1. 打開小朋友的衣服，觀察呼吸一分鐘，用英文數 1001，1002，1003..... 的方式計時。
2. 如一分鐘內**超過 30 下，即出現問題！**
3. **40 下以上**屬於嚴重情況**需立刻入院！**

如鎖骨中間位置、肋骨、胸骨下方位置在呼吸時下陷，即下呼吸道感染。



心跳、脈搏

拇指以下的腕骨位置 / 使用儀器夾拇指。0-12 歲小朋友，**每分鐘 120 下以上就為偏快！**

檢查血氧

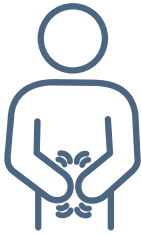


使用手指血氧機時，當血氧含量低於 94，即出現異常了！另可用以下方法檢查：

1. 按壓拇指，然後鬆開
2. 鬆開同時用英文數 1001，1002，1003，1004.....
3. **如果到 1003 拇指都沒有恢復血色，且手腳冰冷 / 皮膚顏色異常，即是有問題！**

腹

當小朋友出現腹瀉或嘔吐時：



1. 打開他 / 她的衣服
2. 小朋友需躺平讓家長觀察。如腹肚脹起，並高於心口位置或按下去時，**小朋友感到疼痛** ➔ **不正常！**

如小朋友在嘔吐後仍感到：

- 肚痛
- 不斷想嘔
- 吃不下任何東西
- 嘔吐物黃黃綠綠（似黃膽水） ➔ **有問題！**

小朋友嘔吐 / 大便清理 tips



1. 照顧者需要配戴
口罩，眼罩，手套



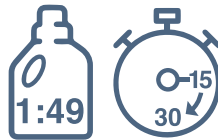
2. 先準備好膠袋 /
桶，如小朋友嘔
吐，能及時使用，
方便清理。



3. 戴手套用雙手清理，
不要用地拖。



4. 用廚房紙吸乾嘔吐
物，再用膠袋向入
把嘔吐物裝好，丟
到垃圾桶。



5. 用 1:49 漂白水浸
抹該位置 15-30 分
鐘，才用廚房紙抹
乾。



6. 完成後，將所有可
能感染病毒的物品
放入 2 個膠袋包起
再丟掉。

資料來源：健康旦 HIEGGO（洪之韻兒科醫生）

照顧初確診 / 確診嬰幼兒注意事項

發燒

如懷疑小朋友發燒，建議每天相隔 4 小時以耳探式溫度計幫病童量度體溫。



1 降低身體表面體溫 — 溫水沾毛巾擦拭全身，退熱貼



2 補充水分 - 留意小孩食慾和飲水量；留意是否出現缺水症狀：嘴唇，脞乾無水分，哭時無眼淚（嬰幼兒），異常疲倦不精神



3 食藥退燒

- 六個月或以上嬰幼兒，病情輕微，亦沒有其他長期病患，可以考慮自行使用退燒藥
- 若果你未能確定藥物成分，千萬不要同時使用超過一種退燒藥物。緊記不能同時用口服藥及塞肛藥，過量使用撲熱息痛，可以導致肝臟功能受損
- 未經醫生指示，16 歲以下兒童不可使用含阿士匹靈的藥物

緊急處理

一旦發現病童出現以下症狀，
需盡快召喚救護車（致電 999）送院：

- 呼吸困難
- 持續高燒
- 心口痛
- 嘴唇發紫
- 抽筋跡象
- 進食困難
- 神智不清
- 心跳加速

非緊急處理（留家照顧注意事項）

- 記錄病童病徵開始的日期和時間
- 定時觀察及記錄幼兒的體溫、
進食情況及大小便情況



下載健康監測表格參考文件

<https://drive.google.com/file/d/1BAP1MFVgb8fYvTlkOG42GzdAnBVKyd0W/view>

- 保持病童健康的生活習慣
- 教導病童注意個人衛生，勤洗手
- 照顧者和病童應戴上合適的口罩，
並儘量不要與其他家人接觸
- 保持空氣流通
- 每天以消毒液清潔家居及病童玩具
- 有求診需要，可先預約醫管局指定診所求醫



查詢 2300 6555

網站：https://www.ha.org.hk/haho/ho/cc/designated_clinics_tc.pdf

預約專屬的士車隊接送往返醫管局

「確診個案指定診所」及居所：查詢 3693 4770



其他同住非確診家人注意事項



1. 非確診人士亦應
戴上口罩，勤洗手



2. 保持空氣流通



3. 量體溫，留意身體
狀況



4. 使用消毒液清潔所
有經常觸摸的物件
表面



5. 如家中有適當空
間，應避免與確診
嬰幼兒及其照顧者
直接接觸及共用
物品



6. 在公用地方（如廁
所）時，要用消毒
用品進行清潔才
使用

資料來源：香港兒科醫學會、香港兒童免疫過敏及傳染病學會、
香港兒科護理學院、香港兒科護士學會

6 尚待入院及居家隔離

如有輕微徵狀，出現**低燒、咳嗽或喉嚨痛**，可徵詢家庭醫生意見，並進行「居安抗疫」計劃。



低燒



咳嗽



喉嚨痛

進行「居安抗疫」人士須：留在居所中，並佩戴電子手環；檢測身體狀況，包括每天量度體溫兩次；定期進行快速抗原檢測（**密切接觸者須在第 12 天於社區檢測中心進行病毒檢測**）；及遵照衛生署制訂的其他家居檢疫指引。

1

檢疫期為 14 天

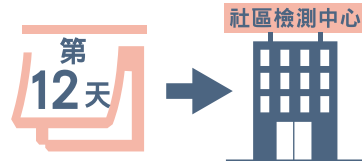
在檢疫期的



自行進行快速抗原檢測，
並立即拍照以保留所有檢測結果每天量度體溫兩次及留意自己的身體狀況。

2

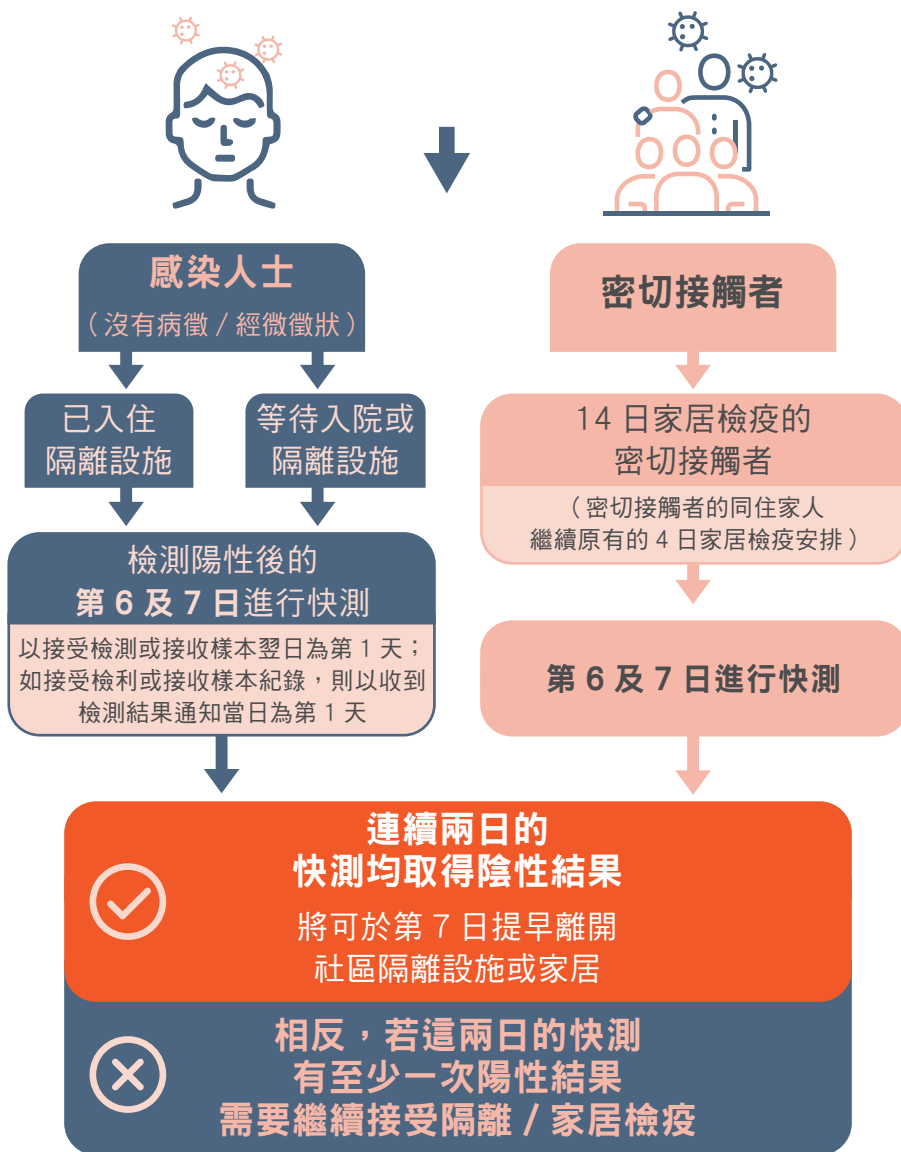
於第 12 天前往社區檢測中心，
進行 2019 冠狀病毒病核酸檢測
（僅適用於檢疫 14 天的人士）



3

已接種至少 2 針新冠疫苗感染人士

如接受檢測或接收樣本紀錄，
則以收到檢測結果通知當日為第 1 天



居住環境



整段檢疫期間需留在家中，禁止任何人如非同住親友進入家居檢疫範圍。



相關人士應留在房間，並關上房門，其他人不應進入。



除了棄置垃圾、前往社區檢測中心接受採樣，或經由衛生署允許的指定活動外，必須逗留在該單位內，並關上該單位的大門。



盡可能打開窗戶以保持單位空氣流通。



每日清潔和消毒家居環境。



每星期一次，把約半公升清水倒入每個排水口。

個人衛生

10



經常清潔雙手和注意咳嗽禮儀。

11



如廁後先蓋廁板再沖廁。

12



如廁後應以視液和水清潔雙手。

13



若出現發燒和急性呼吸道感染病徵或身體不適，應戴上一個貼面的外科口罩及即時聯絡民政事務總署「居安抗疫」24 小時專線。

電話：1833 019

14



可考慮中、西醫視像應診，舒緩不適；又或聯繫藥劑師配送適量舒緩藥物。

15



擅自離開處所會構成刑事罪行，一經定罪，最高可被監禁 6 個月及罰款 5000 元。

密切接觸者

密切接觸者將會安排在居所接受 **14 天**檢疫，其間須遵守檢疫和感染控制守則。一般而言，追溯期由確診者發病日期前兩天起計；無徵狀患者則以呈陽性之樣本的採集日期前兩天起計。

密切接觸者是指：



確診者的
同住家人



跟確診者有面對
面密切接觸的人士
(尤其當確診者沒戴口罩時，
例如一同用膳)

機構	電話 / Whatsapp / 微信
消防處確診者隔離安排	Whatsapp : 5233 1833 微信帳號 : fsd_cif
紅十字會抗疫同行 抗疫資訊、心理支援、防疫措施、社區服務	電話 : 3628 1185
「居安抗疫」24 小時專線	電話 : 1833 019
醫管局等候入住隔離設施	電話 : 1836 115
醫學會「居家抗疫支援訊息站」服務	WhatsApp : 6556 2436、 6557 4435
「醫護社區藥房」新冠確診居家遙距藥劑支援	電話 : 3612 9515 WhatsApp : 6618 9212
香港執業藥劑師協會	WhatsApp : 6903 1813
香港執業藥劑師協會藥物、接種諮詢及送藥服務	WhatsApp : 6903 1813
無法自行安排基本日常生活所需的人士：	
民政事務總署	電話 : 1833 019

中醫遙距診症服務及諮詢名單：



<https://sepia-bramble-985.notion.site/c88f79331d4d4dd788a03f4d04d3e853>

浸大中醫 2019 冠狀病毒感染者 網上免費診症服務：

為感染 2019 冠狀病毒求診者透過 WhatsApp 提供
網上診症諮詢、診症、藥費、代煎藥費、快遞費用全免



診所	預約電話
香港浸會大學陳漢賢伉儷中醫專科診所暨 臨床規範研究中心	3411 2968 / 3411 2988
香港防癌會 - 香港浸會大學中醫藥中心	3921 3890 / 3921 3899
靈實香港浸會大學中醫專科診所	2632 5608 / 2632 5611
香港浸會大學港島魏克強中醫專科診所	2591 0666 / 2591 6079
香港浸會大學中醫專科診療中心	3411 3528 / 3411 3538
香港浸會大學尖沙咀中醫藥診所	2721 1984 / 2721 1292
香港浸會大學北角中醫專科診所	3589 6988
香港浸會大學中醫藥學院 — 雷生春堂	3411 0628 / 3411 0638
香港浸會大學 — 賽馬會中醫疾病預防與 健康管理中心	3793 3428
德善堂中醫	電話：2882 3289 WhatsApp：6388 9623



確診者視診支援及諮詢

資助有需要人士 透過視像診症服務，接受西醫的診斷及治療，並提供藥物快遞服務。

香港青年協會

 2777 8899

線上醫療平台 iMeddy(2000 個名額)



<http://port1.theimed.com>



<http://port1.theimed.com>



<http://port1.theimed.com>



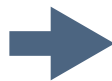
康復 9

陰性



在家居逗留至
第 14 天再進行檢測

屆時如結果再呈陰性，
可離開家居及如常生活。



陽性



第 14 天檢測結果呈陽性，
仍須留家，每天進行檢測，

直至獲得陰性結果，
才可離開家居，如常生活。



每天進行檢測



中醫門診服務

康復出院後六個月內可尋求醫管局 14 間中醫門診服務，服務包括最多 10 次免費中醫內科門診。

醫管局中醫門診特別診療服務電話：

 **2794 3068**

<https://cmk.ha.org.hk/zh-cht/services/SpecialCMOPProg>



恩恤現金津貼

政府向本地確診 2019 冠狀病毒病患者發放 \$5,000 恩恤現金津貼
申請人必須符合以下資格：

- 獲衛生署確認在 2020 年 11 月 22 日當日或以後在本地感染 2019 冠狀病毒病的香港居民；及
- 現時受僱但不享有有薪病假或自僱人士，並因須在公立醫院留院治療 2019 冠狀病毒病而面對經濟困難。

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_supportser/sub_oneoff/



顯示感染 Omicron 輕症患者 的發病和康復日程



第 4 天
開始出現病徵，這時才
開始可以檢測，
檢測結果將會出現
「兩條線」。



第 6 天
檢測效果最明顯。

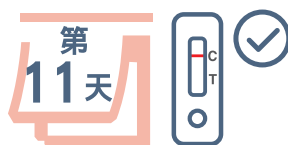
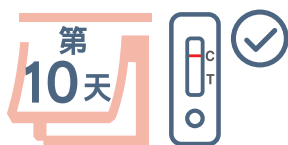


第 9 天
不再會傳染他人。

有部分人初期會感到不適，連日自我檢測都是陰性，直至開始退燒，才檢測出是陽性，證實已確診。

從檢測結果呈陽性起（第 4 天），至不會傳染他人（第 9 天），共為期六天。

所以若家居檢疫者在第 10、11 日連續兩日快速速抗原檢測都是呈陰性，就毋須再檢疫。



11 其他熱線

機構	電話：
衛生署健康教育專線：	2833 0111
衛生防護中心熱線：	2125 1111 / 2125 1122
「污水檢測呈陽性的地區」24 小時熱線	2280 4772
強制檢測熱線	6275 6901
「政府 COVID-19」	Whatsapp: 9617 1823
疫苗接種查詢熱線	3142 2366
運送唾液樣本（收費）	
GOGO VAN	5681 4989
Pickupp	hk@pickupp.io
Toby	3703 3250

發起人：

- 香港印藝學會名譽主席 Dicky Choy
- 香港印藝學會名譽主席 John Ng
- 香港印藝學會名譽主席 Derek Yip
- 印刷業界好友 Stanley Lin

義務承印公司：

- Green Production (Overseas) Group 綠藝 (海外) 制作
- 富誠印刷國際有限公司
- The Green Pagoda Press Ltd
- 高碧香港有限公司
- (其他義務承印公司，可自行加上貴 公司名字在此)

義務編輯：

Linda@ 香港印藝學會

義務平面設計：

Aplus Creation Limited



香港印藝學會
GRAPHIC ARTS
ASSOCIATION
OF HONG KONG

第一版 出版日期：2022年3月