東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

150 周年 ANNIVERSARY
行善・行更遠 For Charity, We Go Beyond

疫愛同行
長者關愛計劃

長者抗疫號外

05/2020

目錄

P.2&3 回家消毒七件事
P.4&5 口罩處理宜與忌
P.6&7 抗疫在家身心篇
P.8 養生食譜

承蒙香港賽馬會慈善信託基金資助

回家消毒七件事

疫情期間，又必須外出，如何防止病毒帶回家，將風險減至最低？**小貼士提提你：回家必做的七個步驟：**

外出時，街道上可能沾有污垢或病毒，應提防回家時把這些病毒隨鞋底帶回家。可預備一張以1:99漂白水噴過的防滑地墊；或一支1:99漂白水的噴霧，把鞋噴灑消毒後，放在通風的地方。如沒有漂白水，亦可用75%酒精噴灑鞋底，待酒精完全揮發以達致消毒功效。

1 用1:99的稀釋漂白水消毒鞋底

2 馬上洗手

回家後，應馬上用洗手液洗手20秒，消滅手上沾有的病毒。

3 除口罩

洗手後可除下口罩並小心棄置。有關注意事項可詳見**「口罩處理宜與忌」**(P.4–5)。

4 除下口罩後請立即再次洗手

除口罩時手上可能沾有病毒，需再次洗手或用酒精搓手液搓手20秒，確保雙手潔淨。

5 清潔隨身用品

外出時的隨身用品，例如手提電話、眼鏡、拐杖、銀包及手袋等均可能沾有病毒。建議可用消毒產品清潔不同的隨身用品。

6 除下及妥善放置骯髒衣物

先預備好有蓋的污衣籃，把穿過出門的衣物投入污衣籃，避免於清洗前與其他物品有交叉感染的機會。

7 洗澡及更衣

外出後，衣服及身體可能會接觸到大量病毒，故回家後應盡快洗澡及更換乾淨衣物。

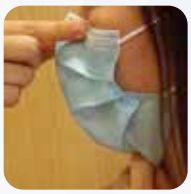
即使做齊以上步驟，亦萬不能掉以輕心！建議每星期用1:99家用漂白水清潔家居，特別是地板、馬桶、鞋櫃、傢俱及其他經常接觸的地方如門柄、遙控器等，保持清潔衛生！平日亦要做足防疫措施，例如戴口罩、勤洗手、避免到人多地方及聚會等等，減少感染機會。

參考資料：香港01網頁

口罩處理宜與忌

戴上口罩時：

宜



確保口罩與面部緊貼

咳嗽或打噴嚏時
保持戴上口罩

忌

隨便觸碰及移動口罩

掀起或
撥到下巴
位置

除下及棄置口罩時：

宜

除下前及棄置後
清潔雙手

只拿着耳圈或
綁帶部分

把口罩的裡面
(貼面的一邊)
往外摺

放進膠袋或紙袋內
再掉入有蓋垃圾桶

忌

長時間配戴或
重複使用

口罩外面
沒有包好

接觸口罩外面

胡亂拋棄

口罩使用小貼士

如短暫外出或食飯，應該如何暫存口罩？

1. 用酒精搓手液消毒雙手20至30秒
2. 打開紙巾放在餐桌一旁
3. 脫下口罩平放於乾淨的紙巾上
4. 再用另一張乾淨的紙巾完全蓋著口罩
5. 要重新戴上口罩前，先再次消毒雙手
6. 提起兩邊橡筋戴上口罩

不建議使用密實膠袋暫存口罩，因密實膠袋會保留濕氣令細菌能繼續存活及繁殖。如有需要應以紙信封或紙袋作暫存。

口罩清洗「消毒」後可否重用？(如以熱水煮、隔水蒸、用漂白水或火酒噴洗、冷藏等？)

不可以。用任何方式弄濕口罩，包括隔水蒸或噴灑消毒劑，都有機會破壞口罩結構，使口罩可阻隔、過濾病毒的功效受損。

雖然絕大部分細菌不能在攝氏零度或以下存活，但水結成冰後有機會破壞口罩結構；一般雪櫃溫度(攝氏0—4度)只能抑制細菌活性，不能殺菌；而且從雪櫃取出後容易形成「倒汗水」而弄濕口罩，加上用過的口罩有很多細菌，有機會污染雪櫃內的其他食物，故不建議將口罩冷藏。

參考資料：明報網頁

抗疫在家 運動篇

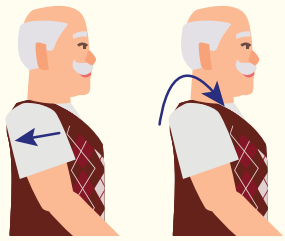
長者健體操 | 建議每個動作坐在平穩椅子上緩慢進行

頸部

頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複4次。注意轉頸次數不宜太多。

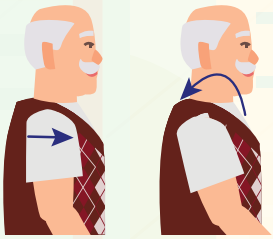
肩膊

A



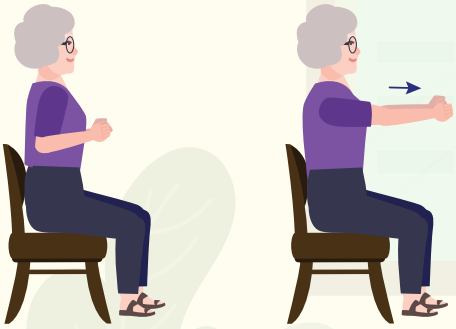
A.兩肩略向後摺，上提並向前轉。重複8次。

B



B.兩肩略向前摺，上提並向後轉。重複8次。

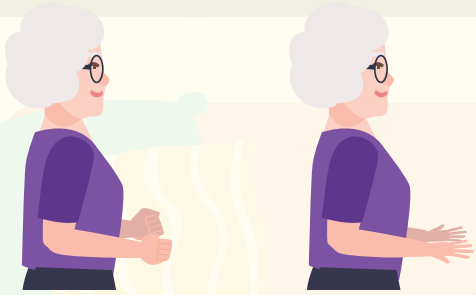
背部



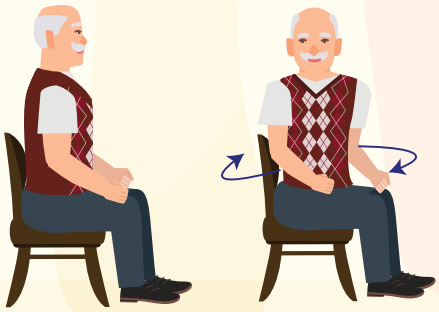
坐着，手指互扣放於胸前，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持10至30秒，還原。重複2至4次。

手指及前臂

兩臂屈曲，手肘貼近腰側，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複8次。



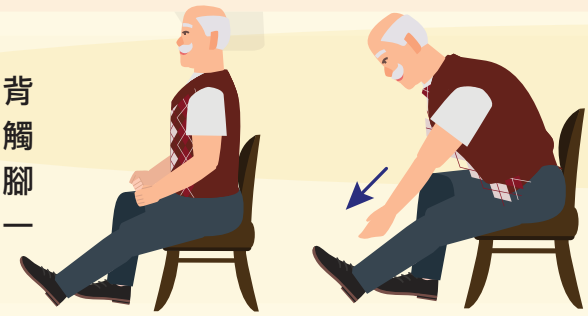
腰部



坐着，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持10至30秒，還原後做另一邊。每邊重複2至4次。

腿部

穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持10至30秒，還原後做另一邊，每邊重複2至4次。



參考資料：康樂及文化事務署網頁

抗疫在家 心情篇

當面對疫情和轉變時，除了要靠有效的個人衛生措施外，良好的心態也是增強免疫力的有效方法。大家要保持淡定，照顧身體，和家人朋友一同抗疫。**以下是一些抗疫安心小貼士：**

平衡心

看正面也看負面，看好也看壞

理性心

限制上網時間，小心選擇網上資訊，分辨哪些是事實，哪些是謠言

放鬆心

鬆弛身心運動要常做，舒緩日常生活中的壓力

同理心

多將心比己，設身處地從對方角度看事物，心情便會平和得多

接納心

世情難料，人不能準確預計未來。但大自然定律，雨後必定放晴，接納不完美是世事常態

如有其他情緒困擾　請向專業人士諮詢

資料來源：香港心理學會

活動篇

除了保持身體健康外，維持心靈健康及家人關係同樣重要。雖然在疫情期間，大家都減少外出，但亦可以進行不同活動，保持心靈健康。以下介紹一些可在家中進行的活動，大家不妨試試！

靜觀練習

有不少研究顯示靜觀練習對痛症、壓力、焦慮和抑鬱復發等情緒問題都有一定的幫助，甚至能提升免疫系統的功能，也能改善一些與情緒相關的腦功能活動。靜坐是其中一種，靜坐的時候，我們會先將注意力集中在呼吸上，對自己的一呼一吸保持著清醒的覺察。隨著呼吸慢慢地穩定下來，我們會將注意力逐漸地擴展到觀察整個身體的感覺，或一些有強烈感覺的身體部分；我們也會在靜坐時觀察其他當刻的經驗，例如思想、情緒、聲音等。

個人休閒減壓活動

一些靜態的休閒減壓活動，例如書法、畫畫、手工藝、聽音樂、園藝等等，均能達致減壓及保持心靈健康的效果。或許你會發掘出新的興趣！

桌上遊戲

於家中可與家人一同進行不同類型的桌上遊戲，既可訓練腦筋，又能促進家庭關係。市面上有各種各樣不同的桌上遊戲可供購買，除了傳統的棋藝活動外，不妨發掘一下其他有趣的益智桌上遊戲，保持大腦健康。

參考資料：醫院管理局網頁

養生食譜

每款湯水當中的食材都含豐富營養，不同天氣及季節應飲用適當功效的湯水，就著最近的肺炎疫情肆虐，以下為大家介紹一款滋潤補肺的湯水：**赤小豆粉葛鯪魚湯**

食料	份量	功效
粉葛	1斤	清熱、生津止渴及紓緩肌肉痠痛
紅蘿蔔	1條	益肌明目
鯪魚	1條	補氣活血
扁豆	80克	祛濕暖胃
赤小豆	40克	
豬脷	適量	性涼味甘
蜜棗	2粒	補脾胃、止咳潤肺化痰
薑	2-3片	促進血液循環、殺菌、增強免疫力、祛寒治感冒
水	3公升	

烹調步驟：

1 粉葛、紅蘿蔔去皮切件備用；扁豆、赤小豆、蜜棗洗淨略浸備用；豬脷切件汆水備用；

2 下油爆香薑片，放入鯪魚每邊煎約3分鐘；

3 除鯪魚外，將所有材料放入高壓煲煲至水滾，再放入已煎的鯪魚再煲20分鐘，享用前再大火滾一下便可。(若用一般湯煲，則以大火煲滾，再用文火煲2–3小時便可)

以上食譜只供參考，如有疑問請向相關專業人士諮詢。

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

15 周年 ANNIVERSARY 行善・行更遠 For Charity, We Go Beyond

地址標籤

「疫愛同行」長者關愛計劃－長者抗疫號外敬贈

東華三院圓滿人生服務
生命部落
電話：2657 7899
地址：觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319–321室

東華三院圓滿人生服務
準提閣佛學會生命同行坊
電話： 2884 2033
地址：上環禧利街2號東寧大廈14樓1401室

東華三院
柏悅長者優質照顧服務站
電話：2815 7838 (長者優質照顧服務站熱線)
地址：上環禧利街2號東寧大廈17樓1702室