



荃灣區
給疑似有症狀
及確診但未被送院在家居留者
社區資訊包



1

Omicron症狀

2

出現疑似症狀處理

3

初步確診症狀輕微及嚴重處理

4

家人需知事項

(家中有初步確診人士、兒童及青少年)

5

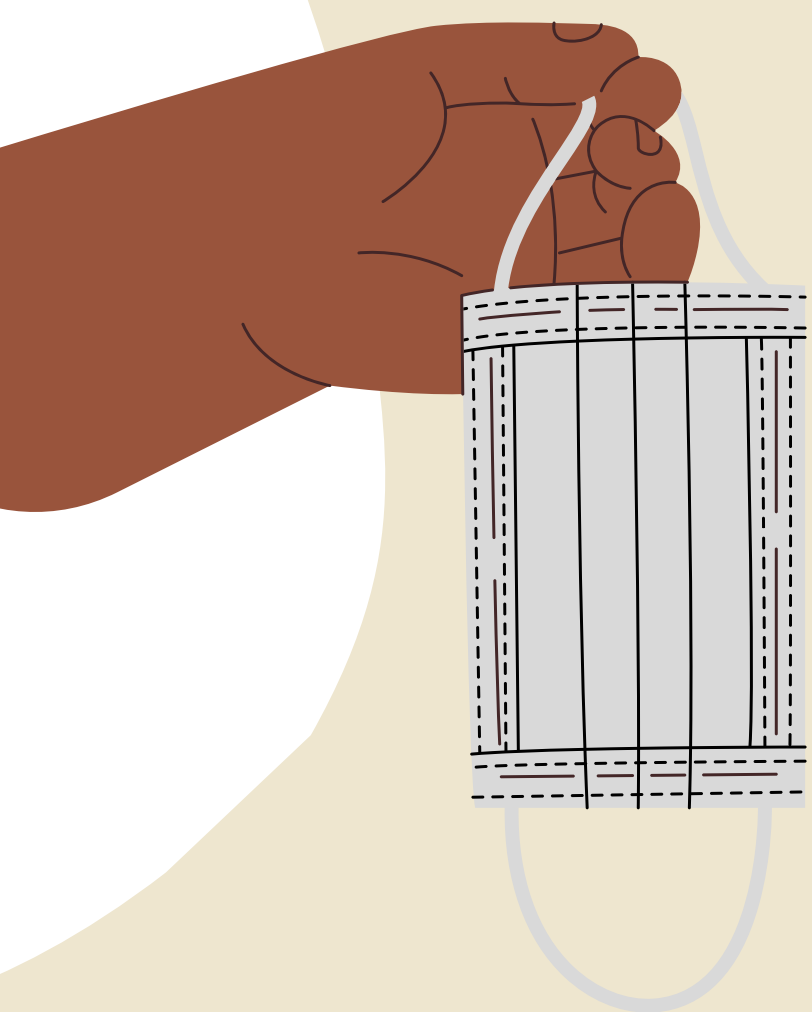
疫情嚴重/封區/隔離物資準備攻略

6

家居檢疫的安排資訊

7

中心疫情資訊



感染OMICRON病毒症狀



5大常見症狀



流鼻水 頭痛 疲勞
喉嚨痛 打噴嚏



其他症狀



持續咳嗽 發冷發熱 腹瀉
不尋常肌肉疼痛 嗅覺改變
不尋常關節痛 食欲差
發冷或顫抖 頭暈 胸痛



出現疑似症狀 應如何處理?



第一步:檢查

選擇1 社區檢測中心/流動採樣站

選擇2 自行進行(快速測試套裝)

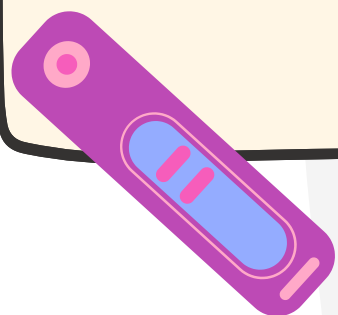


第二步:收到檢測結果

檢測結果陽性

選擇1 社區檢測中心/流動採樣

選擇2 自行進行(快速測試套裝)
(C和T區出現2條線)



選擇1 社區檢測中心/流動採樣站
等候衛生署通知(最少3天),
請留在家中等候安排

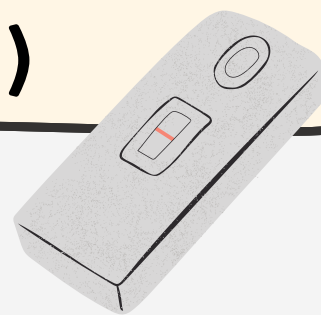
選擇2 自行進行(快速測試套裝)
需留在家中,避免外出
請親友/向中心職員支援
運送深喉唾液樣本收集包
(領取地方:政府診所, 郵局)



檢測結果陰性

選擇1 社區檢測中心/流動採樣站

選擇2 自行進行(快速測試套裝)
(C區出現1條線)



第三步:等候通知

安全
照顧身體,
多飲水, 勤洗手



明愛荃灣社區中心

社區熱線: 3707 2012

初步確診症狀 輕微處理

香港醫學會
「居家抗疫支援訊息站」服務

提供2個 WhatsApp聯絡號碼

1 6556-2436

2 6557-4435

供正在「居家抗疫」的市民以文字短訊形式，
向當值醫生查詢
有關身體出現的徵狀和處理方法等問題。
服務將於2月17日（星期四）中午12時開始
（每日上午9時至晚上8時為公眾人士提供意見）

註冊中醫師提供視像應診
醫療服務名單



香港註冊中醫學會:HKRCMP



此名單是參與了遙距醫療服務的中醫師，
而每位醫師收費（診金及藥物）不一，
或可自行聯絡該醫師查詢。

香港註冊中醫學會
「抗流感抗疫症應變小組」
遙距中醫診症服務服務



初確輕症候患者 求醫處理



初步確診且症狀輕微者

可致電醫管局熱線：1836115

每日服務時間：上午8點至下午10點

及預約七間指定診所（每日設立1000個預約額），
協助有初步確診和尚等待入院的病人。



東區

筲箕灣賽馬會普通科門診診所一樓

電話：2560 0211

開放時間：逢星期一至五

（上午九時至下午一時）

（下午二時至下午五時）

中西區

堅尼地城賽馬會普通科門診診所

電話：2817 3215

開放時間：逢星期一至五

（上午九時至下午一時）

（下午二時至下午五時）

黃大仙區

柏立基普通科門診診所

電話：2383 3311

開放時間：逢星期一至五

（上午九時至下午一時）

（下午二時至下午五時）

觀塘區

九龍灣健康中心普通科門診診所

電話：2116 2812

開放時間：逢星期一至五

（上午九時至下午一時）

（下午二時至下午五時）

荃灣區/葵青區

南葵涌賽馬會普通科門診診所

電話：2615 7333

開放時間：逢星期一至五

（上午九時至下午一時）

（下午二時至下午五時）

沙田區

圓洲角普通科門診診所

電話：2647 3383

開放時間：逢星期一至五

（上午九時至下午一時）

（下午二時至下午五時）

元朗區

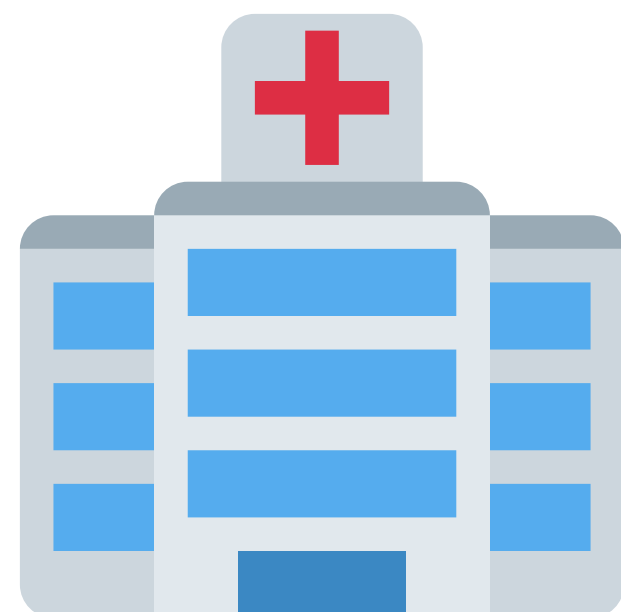
天水圍天業路社區健康中心一樓

電話：3124 2200

開放時間：逢星期一至五

（上午九時至下午一時）

（下午二時至下午五時）



明愛荃灣社區中心

社區熱線：3707 2012

專屬的士車隊 免費接送確診人士 往返7間指定診所



方法1 網站預約服務

已預約指定診所服務的求診人士
可由2月18日上午7時起透過網站預約服務

抗疫專用的士預約網站
Designated Taxi Booking Website

www.designatedtaxihk.com



方法2 電話預約服務

由2月18日上午5時至晚上10時

他們需提供

1. 姓名
2. 聯絡電話
3. 預約時間
4. 指定診所
5. 上車地點等資料。



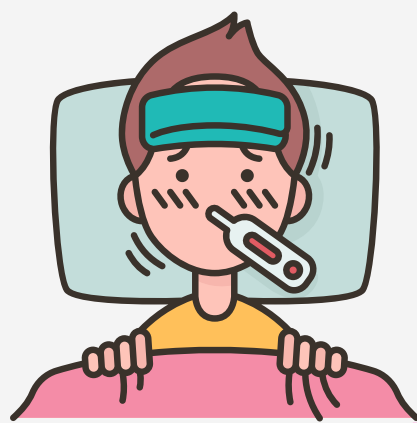
3693-4770

專屬車隊的司機會聯絡你們，以確認及安排接送服務。



初步確診症狀 嚴重處理

以下為嚴重症狀



持續攝氏38度或以上高燒



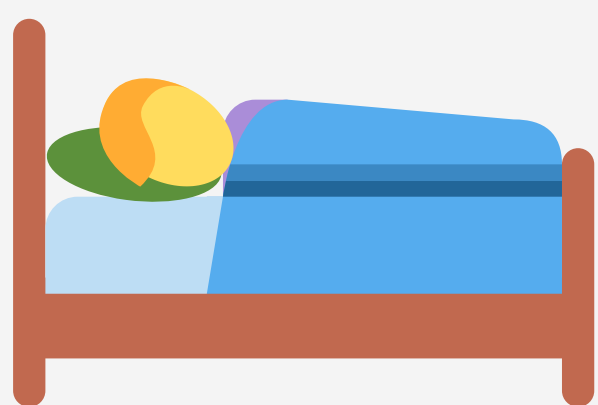
呼吸困難



頭暈



劇烈肌肉疼痛



虛弱或腳步不穩



胸部或腹部疼痛

還有，
排不出尿
孕婦胎兒活動減少或停止
癲癇發作

當局建議



致電**999**熱線，
盡快安排救護車入院

如果家中有初步確診人士 家人需知事項：

確診人士及家人戴上口罩，
減低傳播及感染風險



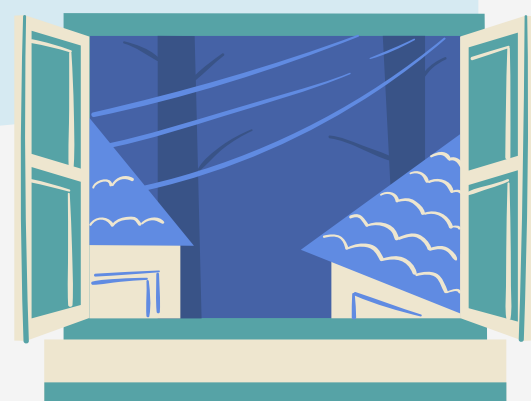
盡量同家人使用不同設備



量體溫，留意身體狀況



打開窗戶，保持空氣流通



勤洗手



在公用地方如廁所，
用消毒用品進行清潔才使用



如過去七天曾經與朋友、親戚、同事
有密切接觸，通知他們進行檢測
(避免社區爆發)



如必須將垃圾放出屋外，
應以垃圾袋盛裝，
袋口確實密實，避免垃圾外露。



盡量減少製造垃圾，
並且減少垃圾放出屋以外的地方，
避免感染他人



如果兒童及青少年染疫 家長應如何處理？

記錄病童病徵開始的日期及時間



微燒、頭痛、喉嚨痛時
可服用止痛退燒藥



記錄病童症狀有否增加
最重要觀察有否惡化
如面色變蒼白、呼吸急促



保持病童健康生活
(食新鮮蔬果、保持適量活動、
充足休息和睡眠)



教導病童注意個人衛生及勤洗手

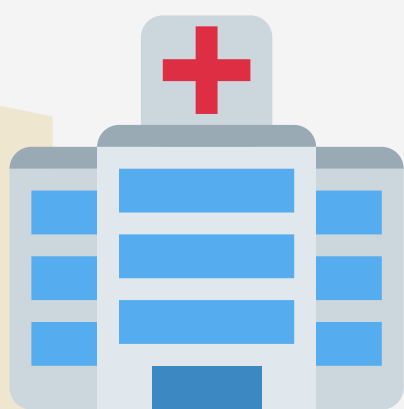


照顧者和病童儘量留在一個房間，
兩人均須戴上口罩，
並且減少與其他人接觸

每天用消毒用品清潔家居
及病童的玩具



一旦發現病童呼吸困難、嘴唇發紫、心口痛、
心跳加速、神志突然轉變或模糊、持續發高燒、
抽筋跡象或進食困難等症狀、
馬上召緊急救護車送院



如果遇到疫情嚴重/封區 居家抗疫物資準備攻略 (僅作參考)

食物／飲料：

- 主食
- 冷凍食品
- 加熱即食
- 罐頭
- 料理包
- 泡麵
- 蔬菜水果
- 飲品
- 零食
- 調味料

常用藥品：

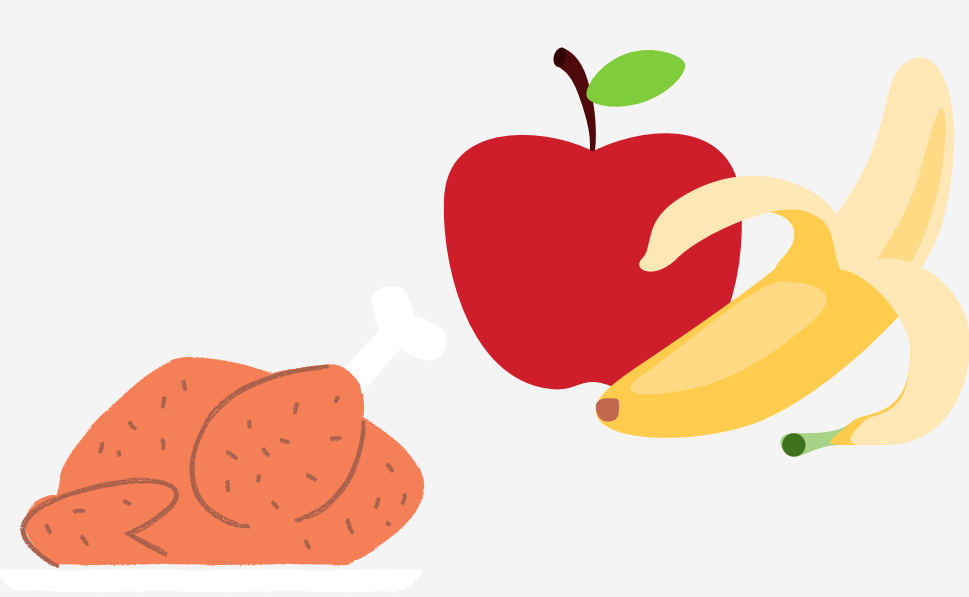
- 感冒藥
- 消炎藥
- 止痛藥
- 退燒藥
- 長期病患者所需藥物

生活用品：

- 衛生紙
- 濕紙巾
- 洗手液
- 牙膏牙刷
- 沐浴用品
- 女性生理用品

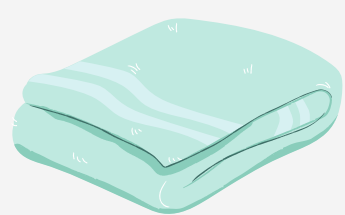
防疫及消毒用品：

- 口罩
- 酒精
- 漂白水
- 垃圾袋
- 洗衣液
- 溫度計
- 居家清潔劑



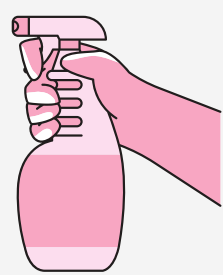
如果要去檢疫中心隔離

14天隔離物資準備攻略（僅作參考）



洗滌及美容用品：

- 毛巾
- 沐浴用品
- 牙刷和牙膏
- 梳子
- 風筒
- 剃刀（男士）
- 潤膚用品
- 女士生理用品



消毒用品：

- 口罩（開門取餐或處理垃圾袋時用）
- 消毒液和消毒濕紙巾
- 紙巾



生活用品：

- 流動Wi-Fi分享器或數據SIM卡
- 手機
- 手提電腦
- 平板電腦
- 耳機
- 充電器、充電線和拖板
- 讀物
- 玩具
- 運動用品
- 減壓用品



床上用品：

- 床單或睡袋
- 被子／毯子
- 枕頭



衣物：

- 換洗內衣褲
- 舒適的睡衣
- 適合當季天氣的衣服
- 襪子
- 拖鞋
- 衣架（洗衣晾衣用）
- 洗衣粉



食物和飲料：

- 方便麵／杯麵／罐頭
- 零食
- 水果
- 茶／咖啡
- 保溫杯
- 熱水壺（有提供）
- 餐具
- 調味料、醬料、拌飯料

注意事項：

1. 檢疫中心房間內不設有雪櫃
2. 長期病患者需攜帶醫生紙證明服藥需要
3. 不可帶酒精飲品和利器，例如生果刀（膠餐刀除外）



疫症資訊站

1. 居安抗疫計劃



www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html

2. 香港確診大廈搜尋器



www.comenc.ddns.net/m_public_health/

3. 檢查自己是否需要強制檢測



www.chp.gov.hk/tc/features/105294.html

4. 預約附近檢測中心



www.booking.communitytest.gov.hk/form/index_tc.jsp

5. 社區檢測中心位置



www.communitytest.gov.hk/zh-HK/info/

6. 不同社區檢測中心預約情況



www.booking.communitytest.gov.hk/zh-HK/

在家抗疫鬆一鬆

親子瑜珈



親子按摩



兒童故事經典
《兒童樂園》



靜觀





明愛荃灣社區中心



如有任何需要及查詢，
歡迎聯絡我哋  3707 2012
或聯絡相熟嘅同事

我們一直都在



明愛荃灣社區中心



caritas_twcc



明愛荃灣社區中心Caritas
Community Centre - Tsuen Wan



參考資料:

- 1.英國應用程式「ZOE新型冠狀病毒疾病症狀研究」(日期: 7/2/2022)
- 2.政府及衛生署網頁
- 3.竹篙灣隔離攻略
- 4.香港醫學會 (日期: 17/2/2022)
- 5.香港註冊中醫學會 (日期: 17/2/2022)

編制:

荃明一班好同事及
實習社工 檸檬 樂怡