

抗疫指引

在居家隔離期間 確保安全

本單張適用於尚未住院
並將進行居家隔離的
疑似冠狀病毒病患者。

香港初版：2022年2月25日
本期第10版：2022年3月22日



WhatsApp 抗疫熱線：

熱線1: 97981375 [按此展開對話](#)

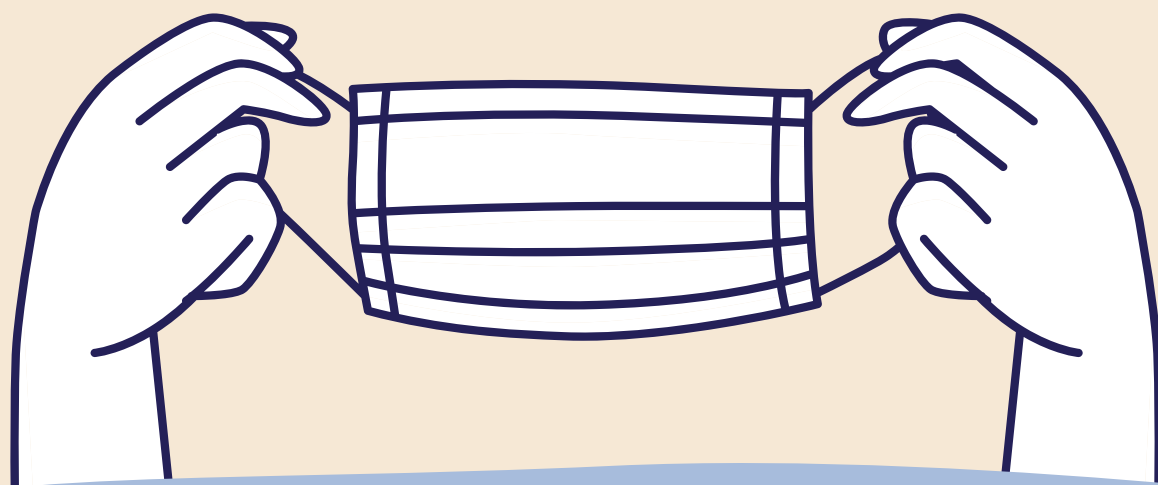
熱線2: 97981375 [按此展開對話](#)

電子版



請在家中預先準備物資 以備不時之需

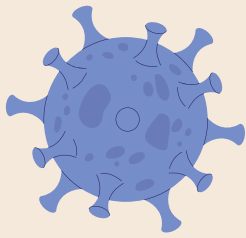
所有人都可以預先作準備



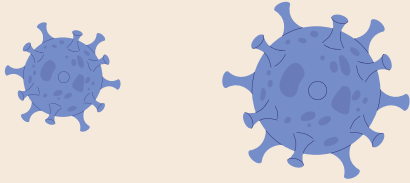
- ✓ N95/ KF94 等高級別口罩
- ✓ 探熱針
- ✓ 血氧計
- ✓ 快速測試包 (消委會認可清單)
- ✓ 消毒用品 (75%酒精及1:49稀釋漂白水)
- ✓ 乾糧 (約1-2個星期, 預備突如其來的居家隔離/檢疫)
- ✓ 毋需過於恐慌, 切勿搶購街市/ 超市物品

消委會整理出認可的快速測試名單:

https://www.consumer.org.hk/tc/rapid_antigen_test_search



2019 冠狀病毒病輕 微病徵 常見病徵



你可能只有以下部分病徵，但仍感到身體不適。

- 體溫較高：觸摸胸部和背部感覺很熱。如可使用溫度計，讀數顯示為攝氏38度或更高
- 咳嗽
- 肌肉酸痛或疲勞
- 輕微胸痛
- 頭暈或頭痛
- 喪失味覺或嗅覺
- 腹瀉及嘔吐
- 皮疹

康復過程

- 大多數人會在三週內從2019冠狀病毒病中康復。
- 你可能會出現輕微病徵，並在短時間內感到不適，然後才逐漸開始感覺好轉。
- 為了幫助康復，你可透過以下方式舒緩病徵：
 - 休息
 - 服用撲熱息痛或（如你沒有藥物過敏或其他醫學理由）
 - 多飲水
- 冠狀病毒病可導致某些人長時間感到不適——這稱為COVID後症候群。

資料來自英格蘭國民保健署（NHS）

<https://www.england.nhs.uk/coronavirus/wp-content/uploads/sites/52/2022/02/cantonese-suspected-coronavirus-information-to-keep-you-safe-at-home-feb-2022.pdf>

緊急情況

如有下述情況，請致電999：

- 覺得嚴重不適，或感到情況十分不妥
- 胸口出現劇烈疼痛
- 咳血
- 出冷汗，皮膚蒼白或出現斑點
- 昏倒或暈眩
- 神智突然轉變或模糊
- 感到焦躁不安、慌亂或昏昏欲睡
- 出現紅疹，即使在用玻璃杯在患處滾過，紅疹仍然不會變淺
- 沒有小便，或排尿量較平時大為減少
- 感到氣喘，靜止時也不能完整地說完短句
- 感到呼吸困難
- 你的血氧水平為92%或更低（首先請重新量度你的血氧讀數）
- 嘴唇發紫
- 持續高燒
- 抽筋跡象或進食困難



血氧及脈搏血氧儀

脈搏血氧儀是夾在手指上讀取數據的小儀器，以量度你的血氧含量(血氧飽和度)。如你在使用脈搏血氧儀後發現血氧含量降低，請遵照本單張所提及有關求助的指引。即使沒有氣喘，你的血氧含量仍有機會過低。如你屬於可能出現嚴重不適的高風險人士，你的家庭醫生或醫療人員可能會要求你在家中
使用脈搏血氧儀，以監測你的血氧含量。

如你家中有一部血氧儀，你應該定時使用以檢查你的即時血氧含量，檢視讀數有否降低。你可寫下你的血氧含量讀數，此舉可幫助你準確記錄。定時記錄讀數，不但有助你更容易察覺任何變化，亦可讓你能更準確地向醫療人員講述身體情況。

*血氧含量讀數可能因使用者自身情況而出現誤差（如貧血，冰冷的手指）

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 or less
大多數人的正常血氧水平——留在家中，並繼續定期檢查閣下的血氧水平。						如持續紀錄的血氧水平讀數在此範圍內，請盡快與家庭醫生或政府支援熱線 1836 115 取得聯絡。		如閣下持續紀錄的血氧水平為92%或更低，請立即前往就急室，或致電999。		

資料參考英格蘭國民保健署 (NHS)

<https://www.england.nhs.uk/coronavirus/wp-content/uploads/sites/52/2022/02/cantonese-suspected-coronavirus-information-to-keep-you-safe-at-home-feb-2022.pdf>

最後更新：2022年3月22日

如所住大廈有 確診個案應該 怎樣做？

- 請不要太過恐慌，因為全港各區都有相同情況，所住大廈有確診個案無需過於緊張，**做好自己日常清潔消毒**就可以！一兩宗確診個案是無需要強制檢測的。
- 如你因為公司要求需要取得證明，可瀏覽政府確診者大廈名單。

政府確診者大廈名單



政府強檢範圍



參考：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/pending-admission.html>

最後更新：2022年3月22日

快速檢測陽性 居家自我隔離

-如你快速測試呈陽性，且症狀輕微，此時無需住院，但自我隔離很重要，並且申報陽性結果。



- 必須在測試結果陽性的當日或翌日，前往政府申報網站（[按此進入](#)），申報流程可參考政府短片（[按此進入](#)）。
- 通知確診前**2**天內曾見面的人，特別是密切接觸者，包括同住家人和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）。
- 你在家中需要保持室內空氣流通，但和鄰居門窗十分接近（如對走廊氣窗），請保持緊閉。
- 避免與同住人士有面對面接觸及共同進餐。
- 避免共用私人物品。
- 你需正確佩戴緊貼面部的外科口罩（除食飯，洗澡和睡覺外）。



- 經常洗手。
- 每日清潔和消毒確診者接觸的用品（**75%**酒精或**1:49**稀釋漂白水）。
- 如需共用洗手間，請你每次使用後即時消毒清潔（使用少量漂白水/ 漂丸）。

備註：2022年2月26日至3月5日期間快速抗原測試結果呈陽性的市民，可於3月14日前經系統補交資料。登記後，有關人士會獲補發自陽性結果當日起計的隔離令或家人的檢疫令，作證明之用。

政府新聞網：www.news.gov.hk/chi/2022/03/20220307/20220307_180254_157.html?type=ticker

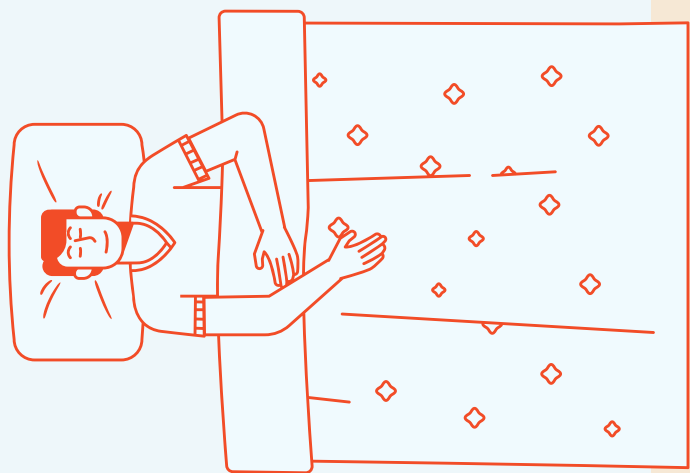
參考：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_leaflet_CHI.pdf

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/healthadvice_testpos_CHI.pdf

- 定期把清水注入排水口（**U**型隔氣口）
- 如你需要物資安排，請聯絡你的非同住親友幫忙，並盡可能用掛鈎形式放在門口，避免面對面接觸，減少傳播機會。
- 請勿外出購物
- 請勿與其他人面對面商討對策，可改用電話／ 訊息溝通。
- 禁止任何人如非同住親友進入家居檢疫範圍。
-

- 藥物安排可透過WhatsApp聯絡藥劑師協會的免費支援：
69031813
- 如求助無門急需幫忙，可嘗試向鄰居或區議員尋求幫助。



請與親友保持聯絡

進行居家隔離必須有其他人定期了解你的狀況。如你與同一居所的其他人隔離開來，那麼透過電話或隔著門進行交談要比發短訊息更好。這將有助他們分辨你是否逐漸變得呼吸困難或感到不適。即使你獨自生活，也應定期安排與他人聯絡，請求他們致電你，如你沒有按計劃與之聯絡，請他們尋求幫助。如你在三週後仍然感到不適，請與你的家庭醫生聯絡。

資料來自英格蘭國民保健署（NHS）

<https://www.england.nhs.uk/coronavirus/wp-content/uploads/sites/52/2022/02/cantonese-suspected-coronavirus-information-to-keep-you-safe-at-home-feb-2022.pdf>

如你/ 你的家人快速測試結果呈陽性

首先保持冷靜
在確診的當日或翌日申報
「2019冠狀病毒快速抗原測試
陽性結果人士申報系統」([按此進入](#))

申報後會收到手機短訊附上連結，上載證明文件後（包括快速測試結果相片及身分證明文件），可透過連結下載由衛生防護中心根據法例發出的隔離令。

同住家人在確診者申報後會收到短訊，按連結上載身分證明文件，之後下載檢疫令。

致電衛生署熱線：2125 1122，告知他們確診者是否兒童/ 長者/ 長期病患，和其病徵等，這會影響處理的優先次序。

民政署24小時熱線：1833 019，如你需要深喉唾液收集瓶，亦可以透過這個電話索取。同時請告知屋邨辦事處/ 管理處安排消毒。

藥劑師協會免費支援服務：6903 1813
（星期一至五 10am - 7pm; 周六、日：
10am - 1pm）送藥、查詢食物與藥物是否相沖，及接種新冠疫苗建議

申報快速檢測 陽性結果的流程

- ✓ 保存結果相片
- ✓ 留在家中，不要外出
- ✓ 申報結果（24小時內）

www.chp.gov.hk/ratp
或183 6119（如不能上網）



1 提供

- 測試詳情
- 家居環境資料
- 個人及同住家人資料
- 病徵

2 收到短訊

- 📶 上載：結果相片+身份證明
- 📶 下載：隔離令



家人收到短訊

- 📶 上載：身份證明
- 📶 下載：檢疫令



按風險評估分流

● 高風險

（如病情嚴重長者、有警告徵狀人士*）

醫院



● 中風險

（如身體狀況穩定，但家居不容許）



社區隔離設施

● 低風險

（如徵狀輕微、家居容許）



居家隔離/檢疫

- 收到抗疫物資包
- 如需日常生活協助
求助熱線：☎1833 019
- 如需醫療協助
醫管局熱線：☎1836 115

* 參考2019冠狀病毒病專題網站了解警告徵狀；輕微徵狀人士請勿前往醫院急症室。

符合完成隔離/檢疫條件便可離開

如兒童/ 青少年感染新型冠狀病毒病，照顧者和感染者需要注意事項

1. 記錄病徵開始的日期和時間

2. 定期觀察：

- 患者體溫、進食量和大、小便次數和量
- 每天觀察及記錄患者有沒有增加症狀如：咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛、嘔吐情況等
- 最重要觀察有沒有病情惡化的情況，如面色蒼白、呼吸急促等

3. 量度及記錄體溫（正常體溫攝氏36.5-37.5度）

- 如果懷疑小朋友發燒，每天相隔四小時以耳探式溫度計幫病童量度體溫，並將體溫記錄下來。
- 用觸摸前額來感覺體溫是極為不準確及不可靠的。
- 微燒、頭痛、喉嚨痛可以服用止痛退燒藥（如撲熱息痛）。



4. 需確保患者有健康的生活習慣，例如多進食新鮮蔬果，保持適量活動。充足的睡眠和休息是提升身體免疫力和對抗新冠病毒最好的方法。

5. 照顧者與患者不要和其他家人接觸，並盡可能和病童留在一個房間，不要外出。

6. 照顧者和患者須戴上合適大小的外科口罩，以減少交叉感染的可能性。棄置的外科口罩應對摺並棄於有蓋垃圾桶內，並謹記潔手。

7. 教導患者注意個人衛生，勤洗手。如環境不允許用水洗手，可用**70%-80%**酒精成份的搓手液潔手。

8. 如家居環境允許，請安排患者專用的洗手間。其他人的個人用品應拿走，不要放在洗手間內，並教導患者如廁後要先蓋上廁所板再沖廁，然後徹底清潔雙手。



9. 洗手間需要定時用 **1:49** 稀釋家用漂白水清潔。

10. 家長及照顧者毋須過份憂慮，因為感染新型冠狀病毒患者大多數會慢慢康復，大多數病童毋須服用抗病毒藥。發燒會大約維持二至三天。請耐心等候當局作進一步安排。

(參考：

[http://www.medicine.org.hk/hkps/download/20220214%20HKPS%20Press%20Release%20State
ment%20on%20how%20to%20manage%20children%20with%20COVID%20at%20home.pdf](http://www.medicine.org.hk/hkps/download/20220214%20HKPS%20Press%20Release%20Statement%20on%20how%20to%20manage%20children%20with%20COVID%20at%20home.pdf))

安排你的2019冠狀病毒核酸檢測

如你自行使用快速抗原測試呈陽性，須要確診當日或翌日在[網上系統](#)申報陽性結果，除非政府抽樣作核酸覆核，否則無須經過核酸檢測確認。但如果你有需要進行核酸檢測，途經如下：

- **情況一：**如你沒有任何病徵但自覺有較高感染風險，可以去社區檢測中心或私營化驗所自費進行核酸檢測，也可以去指定地點免費索取深喉唾液測試樣本收集包，並將樣本交回指定樣本收集點。
- **情況二：**如你所在的地區須要進行強制檢測的人，可以去社區檢測中心或流動採樣站進行免費的核酸檢測，也可以去私營化驗所自費進行檢測。
 - **情況三：**如你已經出現病徵，即使症狀很輕微，都不能去社區檢測中心和流動採樣站。如果你需要進行核酸檢測，可以請非同住親友到指定地點（診所、地鐵站和郵局）取得深喉唾液樣本瓶，然後放在以非接觸方式交給你，例如掛在門外，然後請他們把你的樣本瓶交回去指定地點。（注意：一旦你的快速測試呈陽性，同住親友即為密切接觸者，需要在家檢疫而不能外出）
 - **情況四：**三歲以下兒童和不適合於呼吸道採樣的人士，如無法採集呼吸道樣本，可以考慮採集大便樣本。需要採集大便樣本的人士可以從私家醫生等渠道取得採集樣本包，也可以到衛生署指定地點取得採集樣本包。

參考：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html>

資訊總覽

核酸檢測安排的官方資訊：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html>

社區檢測中心及流動採樣站：<https://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/>

政府認可的本地醫療檢測機構/私營化驗所名單：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/List_of_recognised_laboratories_RTPCR.pdf

深喉唾液測試樣本收集包派發點：

- 普通科門診診所派發點：
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/HA_clinics_submission_time_bilingual.pdf
- 郵局派發點：
https://www.hongkongpost.hk/tc/about_us/network/SpecimenCollection/index.html
- 港鐵站自動派發機：
https://www.mtr.com.hk/archive/corporate/en/press_release/PR-20-086-C.pdf

樣本包收集點：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/specimen_collection_points.pdf

糞便樣本瓶派發點

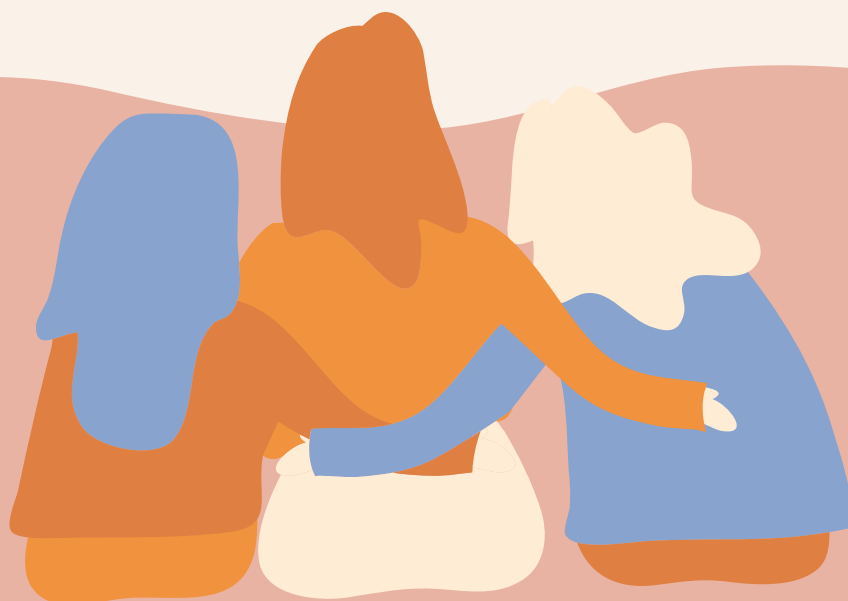
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Stool_bottle_collection_points.pdf

「居安抗疫」計劃設立的24小時電話熱線 1833019

遙距問診的資訊整合網站：<https://nrhk.org/p/85>

1. 在等待結果途中若出現徵狀，可按自身需要徵詢家庭醫生意見。
2. 若出現嚴重徵狀（如持續高燒達攝氏38度或以上，或有氣促、心悸及心胸痛等），請緊急致電999熱線，以期盡快安排入院。

（參考https://www.coronavirus.gov.hk/images/self_test_tc.png）



如你的核酸樣本測試結果（透過社區檢測中心/ 流動採樣等途徑進行核酸檢測）呈陽性，你將會被界定為初步確診 / 確診人士，你的個案會列入「新冠病毒病人入院分配系統」，**按規定你必須儘快填寫「2019冠狀病毒病病人網上申報表格」** (<https://www.chp.gov.hk/cdpi/>)，申報同住家庭成員和密切接觸者資料，以便安排檢疫和隔離。

醫院會優先處理風險較高人士或病情嚴重患者，醫院管理局（醫管局）會根據系統資料按風險評估將有需要的病人移送醫院，其他感染人士會按序移送往社區隔離設施。如你沒有病徵或徵狀輕微，在等候移送期間應保持冷靜，繼續留意自己的身體狀況。

（有關注意事項可瀏覽：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_leaflet_CHI.pdf）

2019冠狀病毒呈陽性感染人士的分流處理和出院條件



資料來自衛生防護中心

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_discharge_CHI.pdf

尚待入院/隔離的 感染人士在家應怎麼做？

請保持冷靜
留意身體情況

感染人士
(快速或核酸檢測呈陽性)

獲派發電子手環、抗疫物資包及
感染控制指引

留在家中 保持個人及家居衛生[^]

親友安排日常用品和食物或
經網上/電話訂購
避免與派遞員面對面接觸
(物品放在單位外，如門外椅子)

求助熱線
1833 019

無病徵

輕微病徵

如發燒、咳嗽、喉嚨痛

醫療查詢
1836 115

警告徵狀

如持續發燒超過38.5°C或
體溫低於35°C、抽搐、氣促、
不能行動或保持清醒等

高風險群組

懷孕37周或以上及
2歲以下幼童有感染徵狀

指定診所及專屬的士支援

預約專屬的士：3693 4770
www.designatedtaxi.hk

已接種至少2劑新冠疫苗

打999召救護車

*表明尚待入院身分

是

否

第6及第7天[#]
快速測試

第14天[#]
快速測試

連續兩天
陰性

至少一次
陽性

陰性

陽性

每日測試至
連續兩天陰性

每日測試至
陰性

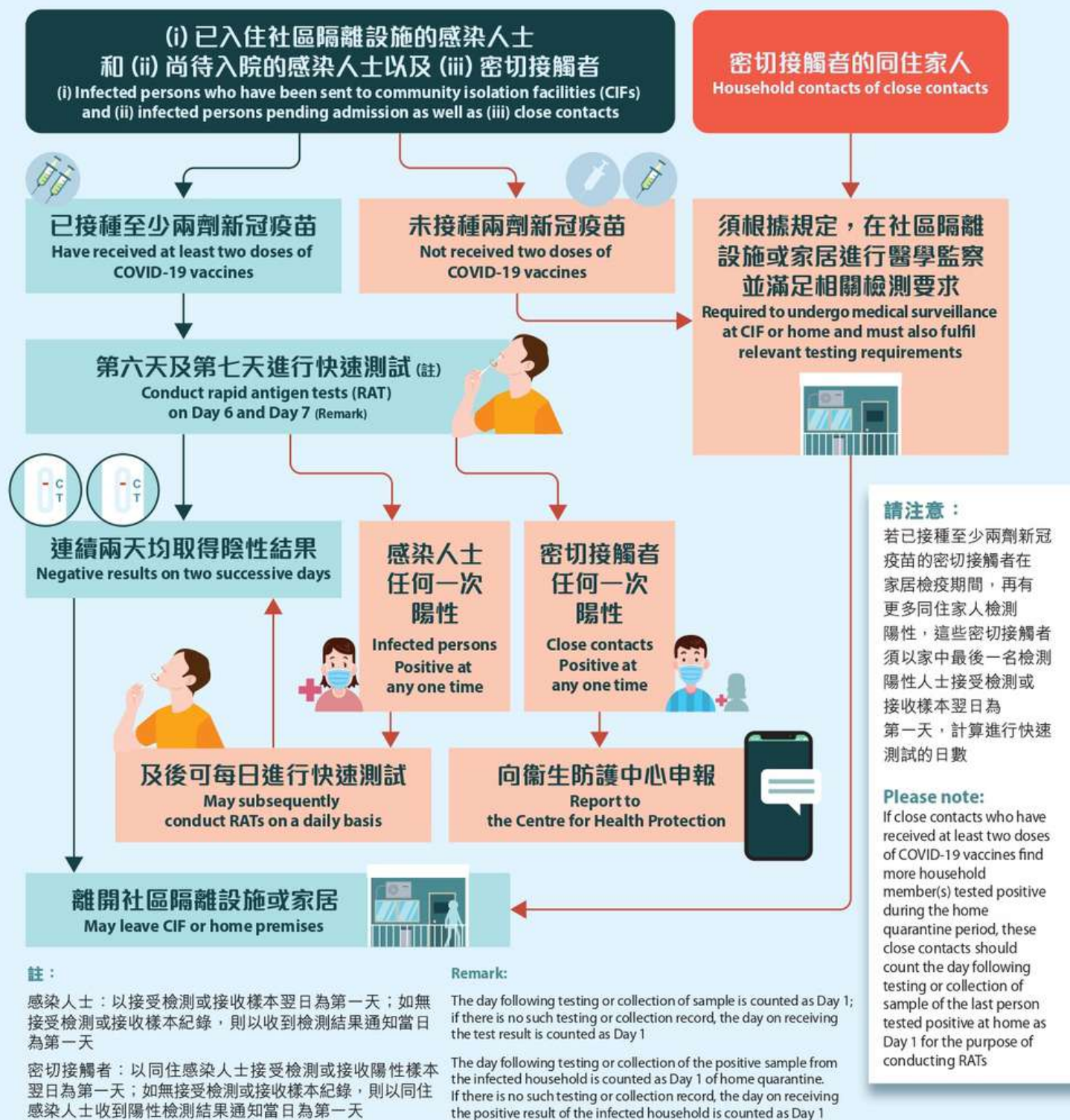
視為康復人士 可離開家居

[#] 以接受檢測或
接收樣本翌日為第1天
如無紀錄，以收到檢測
結果通知當日為第1天

- ✓ 留在房間並關上房門
其他人不應進入
- ✓ 如需離開房間
戴上緊貼面部外科口罩
- ✓ 避免與同住人士面對面接觸、
一起用膳和共用私人物品

- ✓ 經常清潔雙手
- ✓ 如廁後先蓋廁板再沖廁
- ✓ 開窗保持空氣流通
- ✓ 每日清潔消毒家居
- ✓ 盡量使用專用洗手間
如共用需使用後立即清潔消毒
- ✓ 垃圾包好交家人棄置

居家檢疫



版本日期 Version Date : 2022年3月7日 7 March 2022

注：

1) 只打了一針或沒有打疫苗的密切接觸者：檢疫期為至少14日，須於檢疫期第1天、第3天、第7天，以及第14天進行快速抗原測試，並將有關測試結果記錄及拍照保存。如果檢疫令發出時，檢疫期第1天、第3天、第7天，以及第14天已經過去，密切接觸者無須為已經過去的檢測日進行檢測。

2) 年齡少於3歲的密切接觸者：須於檢疫期第1天及第7天進行快速抗原測試。

資料來自衛生防護中心

《提早完成家居檢疫條件——流程圖》 https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_early_flowchart.pdf

《家居檢疫人士須知》 https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Close_Contact_of_Confirmed_Case_tc.pdf

最後更新：2022年3月22日

預約 2019 冠狀 病毒確診個案 指定診所



- 已接獲衛生署通知檢測結果為陽性，並且在等待被安排送院期間的人士，如因其較輕微的感染徵狀（如發燒、咳嗽或喉嚨痛等），而需要獲得醫生診治服務，請先預約指定診所。
- 指定診所預約時間為星期一至日及公眾假期上午九時至下午一時，下午二時至下午五時。
- 求診者亦可於上午八時至晚上十時致電3693 4770 預約專屬車隊服務或可透過專設的預約平台 (<http://www.designatedtaxihk.com/>) 進行預約。預約時需提供姓名、聯絡電話、預約時間、指定診所、上車地點等資料。專屬車隊的司機將會聯絡使用者，以確認及安排接送服務。

詳情請瀏覽：https://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf

尚待入院人士須知：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/pending-admission.html>

	診所 Clinic	地址及預約電話 Address & Booking Tel
香港 Hong Kong	筲箕灣賽馬會 普通科門診診所一樓 1/F, Shau Kei Wan Jockey Club General Out-patient Clinic	筲箕灣柴灣道8號一樓 1/F, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan 2560 0211
	堅尼地城賽馬會 普通科門診診所 Kennedy Town Jockey Club General Out-patient Clinic	堅尼地城域多利道45號 45 Victoria Road, Kennedy Town 2817 3215
九龍 Kowloon	柏立基普通科門診診所 Robert Black General Out-patient Clinic	新蒲崗太子道東600號 600 Prince Edward Road East, San Po Kong 2383 3311
	九龍灣健康中心 普通科門診診所 Kowloon Bay Health Centre General Out-patient Clinic	九龍灣啟仁街9號一樓 1/F, 9 Kai Yan Street, Kowloon Bay 2116 2812
新界 New Territories	南葵涌賽馬會 普通科門診診所 South Kwai Chung Jockey Club General Out-patient Clinic	葵涌葵盛圍310號 310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung 2615 7333
	圓洲角普通科門診診所 Yuen Chau Kok General Out-patient Clinic	沙田插桅杆街29號地下 G/F, 29 Chap Wai Kon Street, Shatin 2647 3383
	天水圍(天業路) 社區健康中心一樓 1/F, Tin Shui Wai (Tin Yip Road) Community Health Centre	天水圍天業路3號一樓 (香港濕地公園及 天葵路慧景軒對面) 1/F, 3 Tin Yip Road, Tin Shui Wai (Opposite HK Wetland Park and Vianni Cove of Tin Kwai Road) 3124 2200

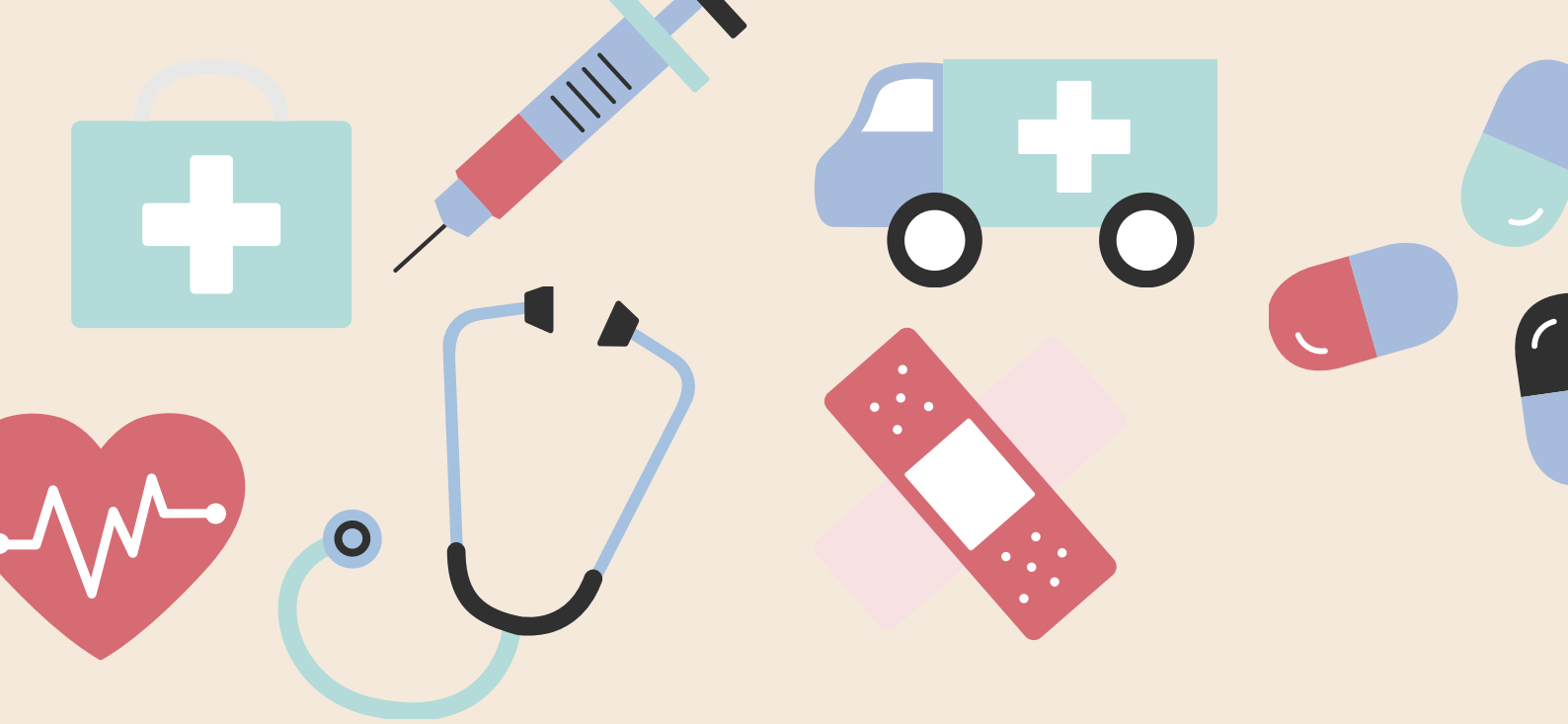
關於懷孕

如你快速測試呈陽性並且已懷孕，你可能會更快出現病徵，並可能會影響你或胎兒。

為確保你和胎兒得到安全的個人化護理，當出現突發情況，家庭醫生或婦產科醫生可給予專業的醫療建議。在某些情況下，我們會建議你在家中使用脈搏及血氧儀來監測血氧水平。血氧水平能協助你和醫生檢測你的身體狀況。如你記錄了自己的血氧水平，並且讀數變得越來越低，你應該聯絡自己的家庭醫生或婦產科醫生。如你的血氧水平為低於或等於 94%，應立即致電 999 進行緊急的醫療護理。

請相信你的直覺！

- 如有疑問，請查明證實！
- 表達你的疑慮
- 確保你的疑慮得到聆聽和解答
- 切勿等到第二天或下次的預約。



如你已懷孕或剛分娩，並且對你或胎兒的健康有任何疑慮，或對自我隔離可能會影響你的預約有任何疑問，請隨時聯絡你的家庭醫生或婦產科醫生。

如有下述情況，請立即致電家庭醫生或婦產科醫生：

- 胎兒的胎動比平時減少
- 感覺不到胎兒的胎動
- 胎兒的胎動方式比平時有所變化
- 陰道出血
- 你感到非常焦慮或擔心
- 感到頭痛持續不斷
- 無法在家中緩解冠狀病毒病徵狀
- 體溫升高（攝氏37.3度或以上）
- 感到非常疲倦
- 隨時都感到不安全

切勿等到第二天——即使是半夜，亦務必立即致電進行查詢。

資料來自英格蘭國民保健署（NHS）

<https://www.england.nhs.uk/coronavirus/wp-content/uploads/sites/52/2022/02/cantonese-suspected-coronavirus-information-to-keep-you-safe-at-home-feb-2022.pdf>

症狀輕微，如需要入社區隔離設施，可聯絡消防處



- 申請人必須為經 (1) 核酸測試、(2) 深喉唾液測試、或 (3) 快速抗原測試，呈陽性的人士，症狀輕微並有自理能力，請盡快聯絡消防處，以安排送往社區隔離設施。

• 聯絡方法：

- (1) 電郵：fsd_cif@hkfsd.gov.hk
- (2) Whatsapp：5233 1833 (按下連結香港消防處 HKFSD 傳送訊息：<https://wa.me/message/IGMQN56VPJVEF1>)
- (3) 微信帳號：fsd_cif

• 請提供以下資料：

1. 中文及英文姓名：
2. 年齡：
3. 性別：
4. 證件號碼 (例A1234xxx)：
5. 電話號碼：
6. 住址：
7. 檢測方法：
8. 檢測呈陽性結果的日期：

康復者——免費中醫門診 及其他問診渠道

2019冠狀病毒病康復者

中醫門診特別診療服務

SPECIAL CHINESE MEDICINE OUT-PATIENT PROGRAMME
FOR COVID-19 PATIENTS

對象：

- ✓ 2019冠狀病毒病確診病人
- ✓ 已經康復
- ✓ 合資格的香港居民

免費中醫



6個月內於18間中醫診所
最多10次免費中醫內科門診復康服務
(每次包括不多於5劑中藥)

參加計劃的人士請於首次求診前致電相關中醫診所預約，並於登記時提交所需文件。登記詳情及中醫診所地址，請參閱中醫動網頁。

網頁 ▶ cmk.ha.org.hk/services/SpecialCMOPProg/

查詢 ▶ 1834511

中文













English



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

此外，民間有心人士整理出一個問診渠道的指南，當中包括超過20個問診渠道，網頁：<https://nrhk.org/p/85>

疫苗通行證 時間表

實施日期/ 適用人士類別	由2022年3月20日至 4月29日	由2022年4月30日至 5月30日	2022年5月31日或之後
(A) 18歲或 以上人士 [附註二] 	 第一針	 第二針	 (i) 第二針， 如接種第二針後 未滿6個月 (ii) 第三針， 如接種第二針後 滿6個月
(B) 12至17歲人士 [附註三] 	 第一針	 (i) 第一針， 如接種第一針後 未滿6個月 (ii) 第二針， 如接種第一針後 滿6個月	 (i) 第二針， 如接種第二針後 未滿6個月 (ii) 第三針， 如接種第二針後 滿6個月
(C1) 12歲或以上 [附註三]， 在康復後未滿6個月 的康復者 [附註四]	無需額外接種要求		
(C2) 12歲或以上 [附註三]， 在感染2019冠狀病毒病前 已接種第二或第三針疫苗 的康復者 [附註五]	無需額外接種要求		
(C3) 12歲 或以上 [附註三]， 在康復後滿 6個月的 康復者 [附註四]	(i) 在感染2019 冠狀病毒病前 沒有接種疫苗 的康復者 [附註五]  第一針	 (i) 第一針，如在接種第一針後6個月內 (ii) 第二針，如在接種第一針後滿6個月 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的 12至17歲人士，無需第二針接種要求	
	(ii) 在感染2019 冠狀病毒病 前已接種 第一針疫苗的 康復者 [附註五] 無需額外接種要求	 第二針 * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士， 無需第二針接種要求	

資料來自香港政府《「疫苗通行證」接種時間表》：
https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t1_CHI.pdf

疫苗通行證 最少針數

疫苗通行證要求至少幾多針？

i. 18歲或以上人士：

「2022年2月24日至4月29日」：一針

「2022年4月30日至6月29日」：兩針

「2022年5月31日起」：兩針（如接種第二針後未滿9個月）、三針（如接種第二針後滿9個月）

ii. 12至17歲人士：

「2022年2月24日至4月29日」：一針

「2022年4月30日至6月29日」：一針（接種第一針後未滿6個月）、兩針（如接種第一針後滿6個月）

「2022年5月31日起」：兩針（如接種第二針後未滿9個月）、三針（如接種第二針後滿9個月）

iii. 康復者：

沒有（如在出院或康復後（以後者為準）未滿6個月）

一針（如在出院或康復後（以後者為準）滿6個月）

兩針（2022年4月30日起並且在接種第一針後滿6個月）

b. 疫苗通行證分為主動及被動式，前者例子為餐廳，須要主動出示；後者即例如到商場等場所時，毋須主動出示接種紀錄，當執法人抽查時才出示。

c. 豁免例子：包括12歲以下兒童和持有新冠疫苗接種醫學豁免證明書的人士，詳情可參考指引

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t2_CHI.pdf

d. 特殊情況：

i. 即將年滿18歲的人將可享有由18歲生日起計的3個月緩衝期，期間他/她的資格將跟從12至17歲人士的要求；其後他/她的資格將跟從18歲或以上人士的要求。

ii. 即將年滿12歲的人將可享有由12歲生日起計的3個月緩衝期，期間他/她將被豁免於疫苗通行證要求；其後他/她的資格將跟從12至17歲人士的要求。

疫苗通行證-處所

適用處所	進入時出示疫苗接種紀錄/ 醫學豁免二維碼以供掃瞄(✓/✗)
 餐飲業務處所 (包括酒吧/酒館)	 ✓
 遊戲機中心	 ✓
 浴室	 ✓
 健身中心	 ✓
 遊樂場所	 ✓
 公眾娛樂場所	 ✓ (室內)  ✗ (室外) 進入時出示 疫苗接種紀錄以供目視檢查
 派對房間	 ✓
 美容院	 ✓
 會址	 ✓
 夜店/夜總會	 ✓
 卡拉OK場所	 ✓
 麻將天九耍樂處所	 ✓
 按摩院	 ✓
 體育處所	 ✓ (室內)  ✗ (室外) 在掌管人要求下進入時出示 疫苗接種紀錄以供目視檢查
 泳池	 ✓
 郵輪	 ✓
 活動場所	 ✓ (室內)  ✗ (室外) 進入時出示 疫苗接種紀錄以供目視檢查

資料來自香港政府《疫苗通行證——附表3A：適用處所（訪客要求）》：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t3A_CHI.pdf

疫苗通行證-處所

適用處所	進入時出示疫苗接種紀錄/ 醫學豁免二維碼以供掃描(✓/✗)
 理髮店/髮型屋	 ✓
 宗教處所	 ✓
 商場	 ✗ 在獲授權人員要求時出示疫苗接種紀錄
 百貨公司	 ✗ 在獲授權人員要求時出示疫苗接種紀錄
 街市/市集	 ✗ 在獲授權人員要求時出示疫苗接種紀錄
 超級市場	 ✗ 在獲授權人員要求時出示疫苗接種紀錄
 酒店/賓館	對訪客沒有疫苗接種要求

附註：

所有上述指明處所的訪客，亦須在第599F章下的相關指示下，在進入處所時掃描「安心出行」二維碼（戶外體育處所須盡可能滿足上述要求）。

適用處所：所有幼稚園及中小學（包括特殊學校及其宿舍及提供非本地課程的學校）、提供非正規課程的私立學校（補習學校）、大學、政府及公營機構辦公室、康文署管理的室內場所、公營醫院、安老院、殘疾人士院舍、餐飲業務處所（包括酒吧/酒館）、遊戲機中心、浴室、健身中心、遊樂場所、公眾娛樂場所、派對房間、美容院、會址、夜店/夜總會、卡拉OK場所、麻將天九耍樂處所、按摩院、體育處所、泳池、郵輪、活動場所、理髮店/髮型屋、宗教處所、商場、百貨公司、街市/市集、超級市場

絕大部分處所都須要讓處所掌管人主動掃描疫苗通行證/醫學豁免的二維碼，唯有以下類別是例外：

無須掃描二維碼，但進入時要出示疫苗接種記錄供目視檢查：

公眾娛樂場所(室外)、活動場所(室外)、體育處所(室外)，當中體育處所(室外)是在掌管人要求下出示相關記錄。

無須掃描二維碼，也無須主動出示，但要在獲授權人員要求時出示疫苗接種紀錄：

商場、百貨公司、街市/市集、超級市場

至於酒店/賓館對訪客沒有疫苗接種要求。

資料來自香港政府《疫苗通行證——附表3A：適用處所（訪客要求）》：

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t3A_CHI.pdf

情緒支援



莫疫於心 • 臨床心理輔導計劃

目目睇住疫情創新高，
未中招會擔心中招，中
咗招又擔心傳染身邊人

但當你每天淹沒在這
等高壓焦慮環境時，
可能更需要在心理上
照顧好自己，才有力
氣走下去。



對象：

- 低 / 中收入人士或家庭
- 要照顧家中年幼子女、長者或殘疾成員的人士
- 無法安排在家工作的員工
- 已確診、須強檢或要隔離的人士

服務形式：

由臨床心理學家 / 資深輔導員提供一次免費情緒評估及專業建議

並按需要提供個人、婚姻、兒童或家庭輔導 (視乎名額及治療師與求助人之共同協定)

所有資料及談話內容絕對保密

資深輔導團隊：

臨床心理學家 / 資深輔導員

資助輔導收費

首次專業評估諮詢電話 (免費)
及後面談每節收費\$100 (50分鐘)

查詢電話：3583 1196

網址：www.mhahk.org.hk

情緒支援



疫要關「心」
情緒支援電話熱線



9851 0854

「如果你因為新型冠狀病毒疫情或經濟環境受到情緒困擾，歡迎致電 9851 0854，向本會從事社區精神健康服務的專業社工尋求協助。」

熱線服務時間：

星期一至三、五

上午9時至下午5時

星期四

下午2時至晚上10時



服務時段：2022年3至5月

特此鳴謝各界人士及機構的支持與參與：



香港前高級公務員協會
HONG KONG FORMER SENIOR CIVIL SERVANTS ASSOCIATION LTD



香港科技協進會
The Hong Kong Association for the Advancement of Science & Technology



粵港科技產業
促進會



S.T.A.R.S. FOUNDATION
可持續科技研策基金會



Sustainability
Impact Corporate
for SDGs



haesco
Hong Kong Association of
Energy Service Companies Ltd
香港能源服務協會



MEKONG
CLUB



HKIFOA
Hong Kong International
Family Office Association
香港國際家族辦公室總會



HKIBFA
Hong Kong International
Blockchain & Financial Association



THE ASIAN
GENERAL CHAMBER OF
NEW RETAIL
亞洲新零售總會



香港地產行政師學會
HONG KONG INSTITUTE OF REAL ESTATE ADMINISTRATORS



TAMEE



CSSAUB



Fallen Butterflies



cabe
chartered
association
of building
engineers
Hong Kong Chapter



GBA
香港總會大學
大湾区校友会
Hong Kong Baptist University
Alumni Association
of the Greater Bay Area



Agape Foundation
愛福基金會

香港孟子學院



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



HKBO
Hong Kong Biotechnology Organization
香港生物科技協會



ACROSS ASIA
COMMUNICATIONS LIMITED



IGC
Intelli Global
Corporation



香港醫務通
Hong Kong Medical Lin



WOW IMPACT GROUP
風行集團



OM Sciences
機質科學



EC GROUP
怡達集團

BMI APPRAISALS
中和邦盟評估有限公司

BIOMED
Technology Holdings Limited
生物醫學科技控股有限公司

PGut | 準腸康



git
Global Intelligence Trust



Alliance Capital Partners Limited
同人融資有限公司



AAMA
Pearl River Delta Chapter



JCI
Ocean

香港心理衛生會
The Mental Health Association of Hong Kong

本期編制小組成員來自以下單位領導：

- 社會影響力投資與採購基金會
- 粵港科技產業促進會
- 香港科技協進會
- 香港前高級公務員協會