



抗疫實用指南及提示

版本更新
2022年3月7日

這本資訊小冊子總結了應對新冠疫情的關鍵資訊和提示，供各位快速參考。
小冊子將會作定期更新。

及早測試和檢測

部分新冠患者只有輕微症狀，強烈建議你感到不適時，即使症狀非常輕微，亦應及早尋求醫療建議。

檢測途徑

1 接受強制檢測

- **社區檢測中心**
強制測試人士可免費檢測，請注意政府對已列入強制測試地點的公告
- **自行安排私營化驗所提供的測試**
你可自行安排由公認的私人實驗室提供的收費測試

(https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/List_of_recognised_laboratories_RTPCR.pdf - 香港政府認可的私營化驗所名單)

2 出現新冠症狀者（包括只有輕微症狀）

- 當你感到不適，應及時尋求醫生建議，並在醫護人員的指導下進行檢測
- 可在家進行快速抗原檢測
- 不應該前往流動檢測站/社區檢測中心

3 有較高接觸風險但無出現症狀者

- 可從指定分發點取得並交回深喉唾液樣本採集包
- 或可在社區檢測中心自費檢測（\$240）
- 或可自行安排由私人實驗室提供的測試
- 或可在家進行快速抗原檢測

相關網址：

社區檢測中心網上預約

<https://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/>

病毒測試樣本收集點

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

如核酸檢測/快速抗原測試呈陽性

如果核酸測試初步呈陽性（見注釋），你將會收到短信通知；又或你在快速抗原測試中呈陽性，**請保持冷靜，耐心居家等待。**（參閱P.8-檢測結果呈陽性/初步陽性患者須知）

政府會安排你入住醫院或隔離設施。如出現輕微症狀，如發燒、喉嚨痛和咳嗽，你可以安排到指定的診所（參考P.5）。

疫情持續嚴峻，為盡快截斷社區內的病毒傳播，消防處現已推出一個電郵、WhatsApp熱線及微信帳號，以方便有需要人士盡快安排進入社區隔離設施。申請人必須為經

- 核酸測試
- 深喉唾液測試 或
- 快速抗原測試

結果呈陽性的人士，症狀輕微並有自理能力，請盡快用以下其中一個途徑聯絡消防處，以安排送往社區隔離設施。

消防處會根據隔離設施的使用情況、申請人的家居情況、病情或其他因素考慮安排的先後次序。收到短訊後，消防處會向確診者發出進一步指示。聯絡方法：

✉ 電郵：fsd_cif@hkfsd.gov.hk

📞 WhatsApp: 5233 1833
(按下連結香港消防處HKFSD傳送訊息：wa.me/message/IGMQN56VPJVEF1)

📠 微信帳號：[fsd_cif](#)

為盡快安排申請人送往社區隔離設施，請提供以下資料：

- 中文及英文姓名：
- 年齡：
- 性別：
- 證件號碼（例A1234xxx）：
- 電話號碼：
- 住址：
- 檢測方法：
- 檢測呈陽性結果的日期：

(<https://www.info.gov.hk/gia/general/202203/06/P2022030600494.htm?fontSize=1>)

注釋：

- 「初步陽性」是指深喉唾液的核酸檢測、咽喉和鼻腔合併拭子樣本、鼻咽拭子或糞便樣本等結果。
- 政府已於2月25日宣佈，不論是使用由政府派發還是自行購買的快速抗原測試，一旦檢測呈陽性的人士，都被視為確診病例。衛生防護中心已建立了網上登記系統，供快速抗原測試呈陽性的人士自行申報。該快速測試陽性呈報平台，於3月7日下午6時正式推出。請參考以下相關連結：

www.chp.gov.hk/ratp

(source: <https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/26/P2022022600747.htm?fontSize=1>)

1 居住地點

- 留在自己房間，關好門，盡量避免與其他家庭成員面對面接觸
- 保持室內通風，最好開啟室內空氣淨化器

2 個人衛生

- 需要離開房間時，戴好口罩
- 避免與其他家庭成員進餐或共用個人物品

3 環境和洗手間衛生

- 每天用1:49稀釋的家用漂白劑清潔和消毒家居
- 沖水前蓋好馬桶蓋

4 注意症狀

- 監測健康狀況，每天測量兩次體溫
- **如果出現以下警示症狀，請致電999或前往急症室：**
 - 呼吸困難或呼吸急促
 - 喪失語言能力或行動能力
 - 胸部或腹部疼痛或受壓
 - 頭暈或精神錯亂
 - 癲癇發作
 - 嚴重的肌肉疼痛
 - 不排尿
 - 虛弱或不穩定
 - 胎動減少或沒有胎動（對孕婦）

如快速抗原測試呈陽性該如何應對？

不論是使用由政府派發或自行購買的快速抗原測試套裝，一旦自行檢測後呈陽性的人士，均應視為陽性個案，並採取一切可行措施，盡量避免病毒進一步傳播，包括留在家中。

如家居環境許可，應留在自己的房間，並關上房門，其他人不應進入；如必須離開房間時，須正確佩戴合適的外科口罩。

2019冠狀病毒病專題網站會不斷更新指引，以便為檢測陽性（包括快速測試呈陽性）但尚待入院的人士提供最適切資訊。

衛生防護中心已建立了網上登記系統，供快速抗原測試呈陽性的人士自行申報。該快速測試陽性呈報平台，於3月7日下午6時正式推出。請參考以下相關連結：

www.chp.gov.hk/ratp

(Source: <https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/26/P2022022600747.htm?fontSize=1>)

選擇快速抗原測試

現時市面上有不同的快速抗原測試套裝，政府接受已獲主要市場（包括本港、內地、歐洲及美國）相關機構認可的快速抗原測試產品：

- 香港特別行政區衛生署醫療儀器行政管理制度下已表列的**2019冠狀病毒病快速抗原測試**
- 國家藥品監督管理局批准的**新冠肺炎疫情防控醫療器械產品名單**
- 歐盟**2019冠狀病毒病快速抗原測試通用名單**（只備英文版本）
- 美國食品及藥物管理局發出有關認可緊急使用的**抗原測試劑名單**（只備英文版本）

相關快速抗原測試套裝可在網上購買，如屈臣氏、萬寧、HKTVMall、品牌官網等，視乎庫存而定。

<https://www.watsons.com.hk/search?text=covid%2B19%2Btest%2Bkit&useDefaultSearch=false>

<https://www.mannings.com.hk/offers/0222-COVID-Special-Arrangment>

https://www.hktvmall.com/hktv/zh/search_a?keyword=Rapid%20antigen%20test

<https://www.indicaid.com/products/covidantigen>

處理症狀較輕微（發燒、咳嗽或喉嚨痛） 新冠確診者的指定診所

☎ 熱線：1836 115

🕒 工作時間：每周7天，上午8時至晚上10時

香港政府為出現症狀、初步陽性或確診的病患開設14家指定診所，用於處理輕度症狀（發燒、咳嗽和咽喉痛）、正在等待入院或指定隔離設施的患者。

甚麼病人可求診？

醫管局方面表示，如患者被確診為陽性，家中沒有藥物，或經過電話諮詢後想求醫，可選擇指定診所。

開放時間

指定診所在周一至周日的上午9時至下午1時，以及下午2時至5時開放。患者需電話預約，請參考相關連結：

https://gia.info.gov.hk/general/202202/28/P2022022800651_388322_1_1646050881730.pdf

醫院管理局2019冠狀病毒病確診個案指定診所

地區	指定診所		藥物補充診所	
香港	筲箕灣賽馬會普通科門診診所一樓	 筲箕灣柴灣道8號一樓  2560 0211	柴灣普通科門診診所	 柴灣康民街1號地下  2556 0261
	堅尼地城賽馬會普通科門診診所	 堅尼地城域多利道45號  2817 3215	西營盤賽馬會普通科門診診所	 西營盤皇后大道西134號  2859 8203
	貝夫人普通科門診診所地下	 灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地下  3553 3116	貝夫人普通科門診診所地庫高層	 灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心地庫高層(愛群道入口)  3553 3116
	香港仔賽馬會普通科門診診所	 香港仔水塘道10號  2555 0381	風險評估及治理診所 (南區)	 香港仔水塘道10號香港仔診所大樓B座地下  2518 3250
九龍	柏立基普通科門診診所	 新蒲崗太子道東600號  2383 3311	伍若瑜普通科門診診所	 慈雲山雙鳳街55號  2325 5221
	油麻地賽馬會普通科門診診所	 油麻地炮台街145號一樓  2440 7659	油麻地賽馬會普通科門診診所八樓	 油麻地炮台街145號八樓  2272 2486
	九龍灣健康中心普通科門診診所	 九龍灣啟仁街9號一樓  2116 2812	九龍灣健康中心普通科門診診所	 九龍灣啟仁街9號一樓  2117 1549

地區	指定診所		藥物補充診所	
九龍	長沙灣賽馬會 普通科門診診所	 長沙灣廣利道2號  2387 8211	西九龍普通科 門診診所	 長沙灣道303號長沙灣政府合署地下  2150 7200
新界	將軍澳(寶寧路) 普通科門診診所	 將軍澳寶寧路28號地下  2191 1083	將軍澳(寶寧路) 普通科門診診所	 將軍澳寶寧路28號地下  6387 7318
	南葵涌賽馬會 普通科門診診所	 葵涌葵盛圍310號  2615 7333	下葵涌普通科 門診診所	 葵涌麗祖路77號  3651 5411
	圓洲角普通科 門診診所	 沙田插桅杆街29號地下  2647 3383	圓洲角普通科 門診診所	 沙田插桅杆街29號地下  2647 3383
	粉嶺家庭醫學 中心一樓	 粉嶺璧峰路2號粉嶺健康中心一樓  2639 4601	粉嶺家庭醫學 中心八樓	 粉嶺璧峰路2號粉嶺健康中心八樓  2639 1490
	仁愛普通科 門診診所	 屯門屯利街6號地下  2988 5516	仁愛普通科 門診診所三樓	 屯門屯利街6號三樓  2404 9425
	天水圍(天業路) 社區健康中心 一樓	 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)  3124 2200	天水圍(天業路) 社區健康中心 二樓	 天水圍天業路3號二樓(香港濕地公園及天葵路慧景軒對面)  3124 2300

前往指定診所交通

運輸及房屋局與的士行業成立專屬的士車隊，為病人提供往返指定診所和住所的免費交通服務。已在指定診所預約的病人可以通過預約平台 (<https://designatedtaxihk.com/>) 或通過熱線電話 (3693 4770) 預約專屬的士。

🕒 服務時間為周一至周日上午8時至晚上10時

車身貼有識別標籤（見下圖）。



另外，你也可以自行駕車前往指定診所。

但請勿乘搭公共交通工具。

(Source: <https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/16/P2022021600593.htm?fontSize=1>)

檢測結果呈陽性/初步陽性患者注意事項

當你透過社區檢測中心／流動採樣站進行新冠病毒核酸檢測，又或使用快速抗原測試，一旦檢測呈陽性，你將被視為確診者。你的個案將被列入「新冠病毒病人入院分配系統」。衛生防護中心已建立了網上登記系統，供快速抗原測試呈陽性的人士自行申報。該快速測試陽性呈報平台，於3月7日下午6時正式推出。請參考以下相關連結：

www.chp.gov.hk/ratp

風險較高或病情嚴重者將獲優先處理。醫院管理局將根據系統中的資訊進行風險評估，將有需要的病人有序送院，其他確診者則送入社區隔離設施。

如果你沒有症狀或症狀較輕微，在等待入院期間，請保持冷靜，監測個人健康狀況。

等待期間請注意以下事項：

1 健康檢測

- 請監測個人健康狀況，每日量度兩次體溫。
- 如你出現輕微症狀，可致電醫管局電話熱線1836 115查詢，或致電醫管局指定診所預約。
- 如你出現嚴重症狀，如服用退燒藥後仍持續發燒 (>38.5°C) 超過2天/呼吸困難等，請直接到急症室求醫。

2 感染控制

- 經常注意手部衛生，咳嗽時注意禮儀。
- 所在地方保持通風良好。

3 日常必需品

- 你需要自行安排基本日常用品和/或食物，如由未被隔離的親朋戚友提供，或透過網上/電話訂購（建議你使用感應式支付）。運送相關物品的人士應該把物品放在你的門口（如放在門外的椅子上），不應進入你的家中，你亦應避免與他們面對面接觸。
- 如你無法安排個人日常用品，請致電1833 019熱線。

4 家居垃圾處理

- 應將垃圾包好，交給家人幫助處理。
- 事後注意手部清潔和衛生。

5 確診者醫療需要及相關安排

- 醫管局已設立電話熱線1836 115，為等候入院或隔離設施的人士解答有關醫療資訊的查詢，並提供感染控制建議。
- 如你出現輕微感染症狀（如發燒、咳嗽、喉嚨痛），可前往指定診所（參考上文）。
- 你可通過專門的預約平台（www.designatedtaxihk.com）或通過熱線電話3693 4770預約專屬的士服務。

6 檢測安排(適用於未接種兩劑疫苗人士)

- 在核酸檢測陽性後第14天，你應接受快速抗原測試（檢測或採集樣本翌日為第1天；如無相關檢測或採樣記錄，收到核酸檢測呈陽性結果的當天為第1天）。
- 如果你在第14天的快速抗原測試中呈陰性，你可以離開家，如常活動。你在「新冠病毒病人入院分配系統」中的隊列將被自動取消，被標記為出院/康復。請在任何時候都保持良好個人衛生。
- 如果你在第14天的快速抗原檢測中呈陽性，你應繼續等待並每天接受快速抗原測試，直至結果呈陰性。然後你可離家，如常生活。

7 檢測安排(適用於已接種兩劑新冠疫苗人士)

- 在核酸檢測陽性後第6天和第7天，您應接受快速抗原測試（檢測或採集樣本翌日為第1天；如無相關檢測或採樣記錄，收到核酸檢測陽性結果的當天為第1天）。
- 如果你在第6天和第7天的快速抗原測試中呈陰性，你可離開家，如常生活。你在「新冠病毒病人入院分配系統」中的隊列將被自動取消，被標記為出院/康復。請在任何時候都保持良好個人衛生。
- 如果你在第6天或第7天的快速抗原測試中呈陽性，你應繼續等待並每天接受快速抗原測試，直至結果呈陰性。然後你可離家，如常生活。

(<https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/26/P2022022600622.htm?fontSize=1>)

8 快速抗原測試

- 請在讀取結果後立即拍照，記錄測試結果。
- 如快速抗原測試呈陽性，你很可能還未完全康復。請保持冷靜，在家耐心等待，繼續每天進行快速抗原測試。

9 電子手環安排

- 政府聘用的服務供應商會安排工作人員到你的住處，協助戴上電子手環，並指導安裝「居安抗疫」應用程式。在部分情況下，工作人員可能會為你提供「居安抗疫」機頂盒和電子手環。
- 政府將通過電子手環監測你在等候期間是否留在住所。
- 當你在第14天或之後於快速抗原測試中呈陰性，或者被送入醫院或隔離設施時，你可剪掉並處理電子手環，並卸載「居安抗疫」應用程式。

備註：

- 有關提供服務的工作人員身份、電子手環和「居安抗疫」應用程式的查詢，請致電熱線 5394 3150、發送電郵至 shs@ogcio.gov.hk，或通過短信將個人姓名和聯繫電話發送至 5394 3388，或使用WhatsApp求助熱線 9617 1823。

請瀏覽以下網站獲取完整資訊：

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

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

2019冠狀病毒病

檢測結果呈陽性 / 初步陽性感染人士須知



避免與其他同住人士
有面對面接觸



如果需要離開房間，
須正確佩戴
緊貼面部的外科口罩



經常洗手



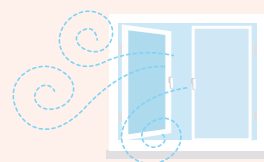
每日清潔消毒家居



如需共用洗手間
每次使用後即時清潔消毒



定期把清水注入
排水口 (U型隔氣口)



保持空氣流通



避免共同進餐或
共用私人物品

醫院管理局熱線 支援等候入住隔離設施的確診者 ☎1836 115



醫院管理局
2019冠狀病毒病確診者
等候入住隔離設施支援熱線

Hospital Authority
COVID-19 Hotline to Support Confirmed Cases
Pending Admission to Isolation Facilities

● 解答等候入住隔離設施確診人士的醫療查詢
及提供感染控制建議
To answer enquiries on medical information and provide infection control advice
for people pending admission to isolation facilities upon confirmed infection

● 電話熱線: **1836 115**
Hotline:

● 運作時間: 每日上午八時至晚上十時, 每週七天
Operation Hours: 8:00am to 10:00pm, 7 days a week

醫院管理局  Hospital Authority

有用網址：

適用於檢測呈初步陽性/待入院或隔離設施的陽性患者：

注意事項

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

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

手冊

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

問與答

為尚待移送入院或隔離設施人士的安排 (包括熱線電話, 並為尚待移送隔離設施的確診患者所設的指定診所)

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

「居安抗疫」計劃 - 密切接觸者

根據第599A章《預防及控制疾病規例》，衛生署將向以下人員發出強制隔離令

- 確診者的密切接觸者發出14天強制家居檢疫令，並於其後7天自行監察及
- 確診者的密切接觸者的家居接觸者（次密切接觸者）發出4天強制家居檢疫令

有關人士須經評估適合進行家居檢疫。

(<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html>)

因應最新疫情發展和風險評估，政府和醫管局決定，已接種至少兩劑新冠疫苗的密切接觸者可於居家隔離的第6天和第7天進行快速抗原測試。如連續兩天的快速抗原測試均呈陰性，可以於第七天提早離開社區隔離設施或家居，如常生活。

上述最新條件不適用於未有接種或只接種一劑新冠疫苗的人士，以及「居安抗疫」計劃下僅需進行四日家居檢疫之密切接觸者的同住家人。

(<https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/26/P2022022600622.htm?fontSize=1>)

在家隔離期間，請保持個人和環境衛生，並盡可能避免與同一受限區域內的其他人接觸。

民政事務總署已設立24小時電話熱線（1833 019），為相關人士提供支持和幫助。

(<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html>)

家居檢疫的健康建議



家居檢疫的健康建議 Health Advice for home quarantine

- 除棄置垃圾、前往社區檢測中心進行檢測及進行獲衛生署許可的活動外，請留在隔離地點至整段隔離期結束。
Stay in place of quarantine during the whole quarantine period, except for disposal of garbage, going to community testing centres for swab taking, or for any other activities as agreed by the Department of Health
- 家居檢疫時，請保持單位大門關上。
Keep the apartment door closed during the quarantine period
- 禁止任何人如非同住親友進入家居檢疫範圍。
Any other person(s) should not enter the place of quarantine (e.g. friends or relatives not living together)



於開啟單位大門及必要情況下離開單位時，請正確佩戴貼面的外科口罩。

Wear a well-fitted surgical mask properly whenever you open the door or leave the flat for necessary need



監測健康狀況並在出現症狀時，請致電熱線尋求協助

Monitor health condition and call hotline for assistance if symptoms develop



保持良好的個人衛生習慣，尤其是手部衛生
Maintain good personal hygiene especially hand hygiene



保持空氣流通，並經常清潔消毒（包括廁所和廚房）

Maintain good ventilation, frequent cleansing and disinfection (including kitchen and toilet)



避免共用私人用品
Avoid sharing personal items



不要吸煙和避免飲酒
Do not smoke and avoid alcohol consumption

在家隔離準備貼士

- 及早安排，安心迎變
- 在家準備充足糧食
- 準備溫度計
- 與家人朋友先商討互相協助的方案
- 檢查近期的覆診期和藥物供應狀況，事先了解改期安排
- 了解電話上網購物和訂外賣的辦法
- 預備清潔消毒用品
- 確保家中醫療用品充足



居家抗疫 精明準備 看門口藥

症狀	藥物成份例子
發燒 發冷 全身酸痛	Paracetamol (即「必理痛」) Ibuprofen
喉嚨痛	止痛藥 + Lysozyme (消炎酵素) 喉糖
乾咳	止咳藥
痰咳	Bromhexine, Carbocisteine
流鼻水	Chlorpheniramine, Loratadine
胃部不適	Antacid (中和胃酸藥) Simethicone (化胃氣)
肚痛	Hyoscine Butylbromide
噁心、嘔吐	Dimenhydrinate



兒童、孕婦、有藥物敏感或長期病患人士用藥上有不少注意事項，甚至禁忌症，用藥前應先諮詢醫護人員。

藥劑師熱線: 66189212 ( WhatsApp)



更多提示：如果你已被確認為陽性， 正等待入院/隔離設施

確診者

- 1 滯留社區的確診人士應留在家中，盡可能自己一個房間，並且閉上門，儘量不要與家人接觸，也不要離家。
- 2 一旦離開房間必須戴上口罩。
- 3 如果家居環境容許，安排專用洗手間。
- 4 如果未能安排專用洗手間，各家人的毛巾、個人衛生用品應隨身拿走，不用時不要放在洗手間內。
- 5 多打開窗戶，因為室內空氣流通能有效稀釋病毒或隨氣流帶走。
- 6 如果家裡裝有HEPA過濾器就應該使用。
- 7 家具常用1:99家用漂白水清潔，附有確診者分泌（例如噴嚏、咳嗽）就用1:49家用漂白水消毒。
- 8 確診者用餐必須與家人分開。
- 9 由於洗衣粉/洗衣液、洗潔精、肥皂等有效毀滅環境裡的病毒，衣服、食具不一定與其他家人分開清洗。
- 10 一旦呼吸困難、心跳加速、暈、發高燒等徵狀出現，就馬上召救護車送院。
- 11 按照衛生防護中心的指示接受核酸檢測（家人代領和交付深喉唾液，或通過檢測公司安排）。
- 12 除非出現身體嚴重不適，否則千萬不要離家，更不要外出購物和上班。
- 13 頭痛、微燒、喉嚨痛可以服用簡單止痛退燒藥。

更多提示：如果你與確診者同住，正等待入院/隔離設施

家人：

- 1 除了配合上面措施以外，同住的家人就是密切接觸者，也應該配合衛生署進行「居安檢疫」。
- 2 馬上請假，不要上班，也儘量不要離家。
- 3 在家儘量配戴口罩，尤其是與確診者處於同一個廳、房。
- 4 按時快速測試或核酸檢測：首3天內第一次，其後4天第二次。

儲備必要糧食和藥物

為了減少外出次數和避免可能出現搶購，建議你考慮儲備以下物品：

糧食：

- 可久放的主食：像米、麵、泡麵、麵粉、麥片、奶粉等。
- 可久放的食品或真空包裝：冷凍食品、朱古力、乾糧、沖泡飲品湯品等。
- 充足樽裝飲用水、礦泉水

藥物：

- 外傷急救：碘酒、生理鹽水、燒傷藥膏、棉籤、紗布、膠布和繃帶
- 基本藥物：感冒藥、消炎藥、止痛藥、退燒藥、退燒貼、胃腸藥、過敏藥

食品/雜貨類網購平台

超市



<https://www.parknshop.com/zh-hk/>



<https://www.wellcome.com.hk/zh-hant>

藥店



<https://www.watsons.com.hk/>



<https://www.mannings.com.hk/?lang=cn#>

雜貨類網購平台



<https://www.hktvmall.com/hktv/zh/>



<https://www.foodpanda.hk/groceries>

外賣平台

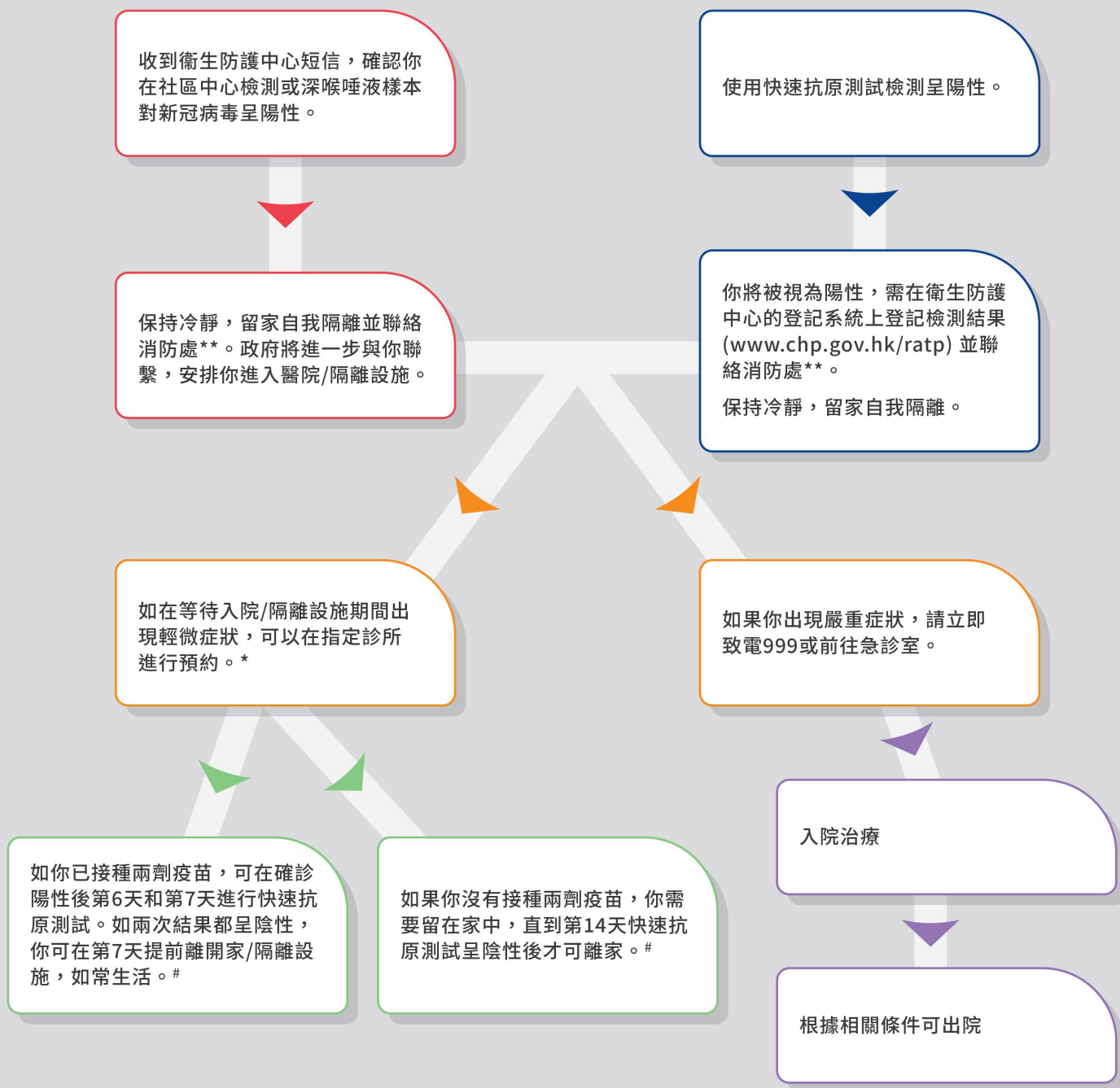


<https://deliveroo.hk/zh/>



<https://www.foodpanda.hk/zh/>

獲衛生防護中心確認對新冠病毒呈陽性/ 使用快速抗原測試檢測呈陽性應如何應對



* 備註：你可以透過<https://designatedtaxihk.com>，或致電3693 4770預約指定的士車隊的服務，安排前往指定診所的交通。

** 備註：請參閱以下連結了解更多詳情

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202203/06/P2022030600494.htm?fontSize=1>

檢測或採集樣本翌日為第1天；如無相關檢測或採集記錄，收到核酸檢測陽性結果的當天為第1天。

更多資訊請參閱P.20



尚待入院/隔離 感染人士在家應怎樣做？



請保持冷靜
留意身體情況

感染人士

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

(如氣促、胸部/腹部疼痛、
劇烈肌肉疼痛、頭暈/意識混亂、
癲癇發作、排不出尿等)

指定診所及專屬的士支援

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



打999召救護車

*表明尚待入院身分



第14天[#]檢測
(如快速測試)



陰性

陽性

每日測試直至陰性

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

[^] 健康建議

入院治療及
隔離

按相關條件
出院/完成隔離

註：已入住社區隔離設施的感染人士和尚待入院人士若已接種至少兩劑新冠疫苗，將可以在檢測陽性後第六天及第七天（目前以接受檢測或接收樣本翌日為第一天；如無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一天）進行快速測試。若他們在這連續兩天的快速測試均取得陰性測試結果，將可以於第七天提早離開社區隔離設施或家居，如常生活。

- ✓ 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



新冠確診者完成隔離/出院最新安排 (已接種兩劑疫苗人士)

社區隔離設施	在家等待安排	留院
第6及第7日快速檢測呈陰性 ▼ 可離開隔離設施	獲發電子手環和抗疫物資 ▼ 定期匯報身體狀況 ▼ 不適可到「指定診所」診治或致電醫療查詢熱線 ▼ 第6及第7日快速檢測呈陰性 ▼ 可自由離家	臨床評估 ▼ 如臨床情況穩定，可出院返家*或到社區隔離設施隔離 ▼ 第6及第7日快速檢測呈陰性 ▼ 可自由離家

*家居情況許可，例如同住成員沒有長者、孕婦等高風險人士。



新冠確診者完成隔離/出院最新安排 (未接種兩劑疫苗人士)

社區隔離設施	在家等待安排	留院
測試陽性7日後	獲發電子手環和 抗疫物資	測試陽性7日後
▼	▼	▼
檢測陰性	定期匯報身體狀況	檢測陰性
▼	▼	▼
返家自我監測*	不適可到「指定診所」 診治或 致電醫療查詢熱線	出院返家*
▼	▼	▼
第14日檢測陰性	第14日檢測陰性	第14日檢測陰性
▼	▼	▼
可自由離家	可自由離家	可自由離家

*家居情況許可，例如同住成員沒有長者、孕婦等高風險人士。



新冠康復者中醫門診特別診療服務

🕒 工作時間：周一至周五上午9時至下午5時30分

醫院管理局正開展新冠康復者「中醫門診特別診療服務」(該服務)，旨在為確診新冠病毒的出院病人提供中醫門診服務，作為復康治療一部分。

該服務提供最多10次免費的中醫普通門診。

所提供的免費中醫普通諮詢服務，在有關病人出院日期/終止隔離後6個月內有效。

參加該服務屬自願性質，參與者須在每次求診前致電相關中醫診所預約。如有任何查詢，請聯絡醫管局中醫部熱線2794 3068。

請瀏覽以下網站獲取更多資訊：

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



2019冠狀病毒病COVID-19康復者

中醫門診特別診療服務

- 2019冠狀病毒病確診病人
- 已康復出院
- 合資格的香港居民



電話熱線：

2794 3068

(星期一至五 09:00 - 17:30)

計劃詳情及中醫診所地址：

<http://cmk.ha.org.hk/services/SpecialCMOPProg/>

出院後6個月內於指定
中醫診所最多 **10次免費**
中醫內科門診服務*

(每次包括不多於5劑中藥)

*須經過相關資格核實程序



計劃詳情



有用資訊/網址/熱線總結

另外，香港大學準備了為期14天的隔離健康包Wellcation (<https://wellcation.csrp.hku.hk/tc/>)，是很好的參考和閱讀資料，當中提出不少積極想法，可以幫助大家度過14天隔離。

- 政府新冠專題網站

- 🌐 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

- 社區檢測中心預約網站

- 🌐 https://booking.communitytest.gov.hk/form/index_tc.jsp

- 社區檢測中心預約情況

- 🌐 <https://booking.communitytest.gov.hk/zh-HK/>

- 採樣站籌號排隊狀況

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

- 檢測結果查詢系統

- 🌐 <https://www.evt.gov.hk/portal/zh-HK/>

- 測試樣本收集點

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

- 樣本收集包派發點

- 🌐 https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/HA_clinics_submission_time_bilingual.pdf

- 🌐 https://www.hongkongpost.hk/tc/about_us/network/SpecimenCollection/index.html#list

- 🌐 https://www.mtr.com.hk/archive/corporate/en/press_release/PR-20-086-C.pdf

- 曾有確診或疑似2019冠狀病毒病個案的大廈名單資料庫

- 🌐 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/102991.html>

- 抗疫專用的士預約網站

- 🌐 <https://designatedtaxihk.com/>

- 預約專屬的士車隊號碼
☎ 3693 4770
- 新冠查詢熱線
☎ 1836 115
- 衛生防護中心熱線 (CHP) (上午9時至晚上8時)
☎ 2125 1111 / 2125 1122
- 香港政府新冠 WhatsApp 熱線
📞 9617 1823
- 醫護行社區藥房 (WhatsApp熱線)
📞 6618 9212
- 疫苗熱線
☎ 3142 2366
- 「居安抗疫」熱線
☎ 1833 019
- 「居安抗疫」網站
🌐 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/home-quarantine.html>
- 民政事務處熱線
☎ 2835 1473 (周一至五, 上午9時至下午6時)
- 強制檢測熱線
☎ 6275 6901 (上午9時至下午6時)
- 為尚待移送入院或隔離設施人士的安排
🌐 https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Early_Testing_FAQ_TC.pdf
- 尚待入院或隔離設施的初步確診或確診人士手冊
🌐 https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/pa_handbook.pdf

抗疫問與答

抗疫模式

問題1：留家抗疫有什麼注意事項？

答：減少外出及聚會，保持室內空氣流通，注意家居清潔及消毒，保持樂觀心態。詳情參閱衛生署資訊<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102745.html>和我們的資訊小冊子。

問題2：留家抗疫需要準備什麼物資，以及如何購買？

答：按需要準備適量食物、藥物、防疫物資和日常用品，可在超市、藥店或網購平台補充所需，詳情參閱資訊小冊子。

出現不適

問題3：如果自覺有較高感染風險，有什麼檢測途徑？

答：可使用快速抗原檢測試劑自我檢測，如無測試劑，可前往就近社區檢測中心或流動採樣站檢測，其後盡量留在家中。

檢測中心網址: <https://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/>

可網購快速抗原檢測試劑，部分連結供參考：

快速抗原測試 1

快速抗原測試 2

快速抗原測試 3

問題4：測試樣本的分發和收集點在哪裡？

答：請瀏覽以下網址了解相關地點：https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/HA_clinics_submission_time_bilingual.pdf，地鐵應用程式也會通知用戶特定地鐵站是否有樣本包。

以下運營商提供收費的點到點樣本運送服務。

Gogovan (電話: 56814989)

Pickupp (電子郵件: hk@pickupp.io)

Toby (電話: 37033250)

問題5：如果我和子女自行檢測呈陽性，我應怎麼做？

答：不論是使用由政府派發或自行購買的快速抗原測試套裝，任何人士一旦自行檢測呈陽性，均被視為陽性個案，並需採取一切可行措施，盡量避免病毒進一步傳播，包括留在家中。衛生防護中心已建立了網上登記系統，供快速抗原測試呈陽性的人士自行申報。該快速測試陽性呈報平台，於3月7日下午6時正式推出。請參考以下相關連結：

www.chp.gov.hk/ratp

<https://hdf.chp.gov.hk/dhehd/cdpi.jsp?lang=en-us> (英文版)

<https://hdf.chp.gov.hk/dhehd/cdpi.jsp?lang=zh-hk> (繁體版)

另外，消防處已啟動一項新機制，讓那些被檢測為COVID-19呈陽性，症狀輕微並有自理能力的人進入社區隔離設施。請參閱以下連結了解更多詳情：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202203/06/P2022030600494.htm?fontSize=1>

照顧者和病童儘量不要與其他家人接觸，儘可能照顧者和病童留在一個房間和在同一間房間內飲食，並且關上門，儘量不要與家人接觸，也不要離家外出。

問題6：一旦確診，是否即刻前往急症室？

答：視乎身體情況，如病情嚴重，例如出持續發高燒、呼吸困難等病徵，盡快前往急症室或致電999求助，詳情參閱資訊小冊子。

問題7：若有需要，確診者如何前往急症室？

答：確診者可預約抗疫專用的士前往指定診所，避免乘坐其他交通工具，詳情參閱資訊小冊子。預約網址為：<https://designatedtaxihk.com/>

問題8：確診後一旦檢測呈陰性，是否可以離家外出？

答：已接種兩劑疫苗的患者在等候入院或隔離設施期間，需在第6天和第7天接受快速抗原測試，如檢測呈陰性，你可於第7天離家，如常生活。詳情請參閱衛生署網站資訊：

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

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202202/26/P2022022600747.htm?fontSize=1>

問題9：我的年幼子女確診，身為家長及照顧者可以做什麼？

答：記錄病童發病日期，定時觀察及留意他們的身體狀況，保持室內空氣流通，毋須過份憂慮。

應對方式

問題10：如被列為密切接觸者，等候入住檢疫中心期間感到不適，如何應對？

答：如遇上緊急情況，請致電999求助，並註明求助者為密切接觸者，正等候接受強制檢疫。

詳情參閱官方資訊：https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/faq_close_contacts_qc_chi.pdf

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

問題11：等候入住隔離設施期間，是否有求助熱線可供查詢？

答：可致電熱線1836 115，為等候入住隔離設施確診人士提供醫療查詢及感染控制建議。
詳情參閱醫院管理局官方資訊：https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=264500&Lang=CHIB5&Dimension=100&Ver=HTML

問題12：如有18歲以下兒童需要入住檢疫中心，家長可以陪同子女入住檢疫中心嗎？

答：如有18歲以下兒童需要入住檢疫中心，衛生署一般會按要求容許其中一位家長陪同子女入住檢疫中心以便照顧，家長及其子女會在同一房間檢疫直至檢疫期結束。

問題13：如有家長確診需要入院治療，應如何安排需要檢疫的兒童？

答：如有家長確診需要入院治療，需要檢疫的兒童可由一名由家長安排的照顧者（可以是親屬、家長的成年朋友或家庭傭工）陪同進行檢疫。

問題14：如家長被界定為密切接觸者，家長可以帶同有特別需要而非密切接觸者的子女到檢疫中心嗎？

答：如家長被界定為密切接觸者但希望帶同有特別需要而非密切接觸者的子女到檢疫中心，家長可向衛生署提出要求，而家長需要與其子女一同檢疫直至檢疫期結束。家長亦需要簽署承諾書以示其明白一切感染風險。

問題15：檢疫期間，有人會照顧兒童（包括嬰兒）的需要嗎？

答：為照顧兒童（包括嬰兒）檢疫期間的需要，社會福利署提供一系列用品予檢疫中心內的未成年人士，包括：嬰兒床、毛氈、床圍、衣物、餐具、沐浴用品、紙尿片、嬰幼兒食物及零食，以及供兒童使用的填色筆和填色冊。檢疫中心亦備有暖奶器、奶瓶消毒機和小雪櫃，供家長在有需要時借用。衛生署及民安隊一直盡力照顧需要檢疫的兒童的需要，營造兒童友善的檢疫環境。

問題16：公立醫院會考慮安排確診兒科病人的家長或親屬入住同一隔離病房嗎？

答：若感染2019冠狀病毒病兒科病人的家長或親屬同時確診，公立醫院會就病人的臨床情況進行評估，考慮安排有關病人入住同一負壓隔離病房。即使家長並非確診者（即其病毒檢測呈陰性），如果子女確診，醫院也會在衛生防護中心同意及備有足夠隔離設施的情況下，按要求安排他們在醫院內陪伴確診子女。

問題17：如果兩名家長均確診而又沒有其他更好安排去照顧其子女，家長仍可在醫院照顧子女嗎？

答：至於在兩名家長均確診而又沒有其他更好安排去照顧其子女的情況，醫院會在衛生防護中心同意下作出合適安排，以便利家長在醫院接受治療期間，同時照顧其子女。

問題18：我患有慢性疾病，需要特別護理，或有特殊照顧需要，有甚麼要注意？

答：如受檢疫人士有任何特殊健康狀況或正在接受長期治療，請告知檢疫中心專責組的人員，以便根據有關人士的醫療需要，轉送到合適的檢疫中心。如需服用長期藥物，請帶備足夠藥物到檢疫中心。有特殊需要人士（例如：慢性疾病患者、殘疾人士、有特殊飲食需要人士、需要餵哺母乳人士、三歲以下的小童等）將被安排到指定的檢疫中心。因此，若受檢疫人士有特殊需要，請在檢疫中心專責組的人員聯絡時告知有關人員，以便進行適當的安排。

問題19：我可以申請照顧者陪同入住檢疫中心嗎？

答：如受檢疫人士需要照顧者陪同，必須先獲得當局批准。受檢疫人士須提供照顧者的姓名及身份證號碼等資料，供有關人員審批。獲核准的照顧者須與受檢疫人士一同在檢疫中心檢疫，直至檢疫期完結為止，並遵從檢疫中心工作人員的指示。

問題20：何時召救護車送院？

答：一旦發現病童呼吸困難、嘴唇發紫、心口痛、心跳加速、神智突然轉變或模糊、持續發高燒、抽筋跡象或進食困難等徵狀出現，就馬上召救護車送院。

問題21：我們如何獲得疫情最新資訊？

答：可留意衛生署、食物及衛生局網站，以及每日新聞。

衛生署 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

食物及衛生局 <https://www.fhb.gov.hk/cn/>