仁愛堂田家炳長者鄰舍中心

2020年4月份會員通訊

地　址：元朗朗屏邨賀屏樓平台227-229號
元朗朗屏邨悅屏樓平台228號
電　話：2473 5113
Whatsapp：9587 6056
傳　真：2479 1745
電　郵：nec1@yot.org.hk
網　頁：http://nec1.yot.org.hk
Facebook：www.facebook.com/yotnec1

領取生日禮物安排

4 月份生日的會員，**請於生日月份起 3 個月內**帶備有效會員證親臨本中心領取新一年度之生日禮物乙份。

2020 年 4 月份例會時間

本月份會員例會將於 4 月 3 日(星期五)上午 9 時 15 分在中心活動室舉行，敬請留意！

會員續會安排

所有於 4 月份需要辦理續會的會員，請於本月期間帶備年費$25 親臨本中心。

4 月份售賣奶粉措施

所有奶粉將於該月**例會後下午 2:30** 開始公開發售。

900 克金裝加營素奶粉(每人限買四罐)	$180	1700 克雀巢三花柏齡奶粉(每人限買兩罐)	$184
850 克怡保康奶粉(每人限買兩罐)	$226	800 克佳膳益生奶粉(每人限買兩罐)	$151

特別通告

本中心由即日(3 月 2 日)起，將提供有限度服務，以下為相關措施：
所有活動、班組、小組、探訪活動暫停，其他借用電腦、平板電腦、借用震動儀、棋類及報紙供應活動及暫停，直至另行通知。
如有任何查詢，請致電 24735113 與中心職員聯絡。

活動意向投票

為了解會員意向設計班組及活動，中心提供不同類型活動讓各位會員選擇，如有興趣可到中心大堂的投票壁報中填寫會員編號。如對其他興趣活動可在「其他」填寫，謝謝。

國畫班	書法班
跳舞班	太極班
八段錦	攝影班(相機)
硬地滾球	魔術班
樂器	其他:_____

督印人：戴秋華　　印刷品：300 份

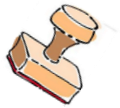
2020 年 4 月份活動一覽

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初九 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00 演出你歌聲(1) 3:30-4:30	2 初十 食得有「營」 11:30-1:00 中心樂唱團練習(一) 2:30-3:30 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	3 十一 中心例會 9:15 Health Delivery 健康送上門(一) 1:30-2:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	4 十二 清明節
5 十三	6 十四 新聞台 9:30-10:30 開心齊唱 K 1:00-4:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	7 十五 運動 KEEP 住做 9:00-10:00 復活大作戰 11:00-12:00 Health Delivery 健康送上門(一) 1:30-2:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	8 十六 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	9 十七 食得有「營」 11:30-1:00 Health Delivery 健康送上門(一) 1:30-2:30 長者簡易保健運動講座 2:00-3:00 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	10 耶穌受難節 	11 耶穌受難節日
12 復活節 	13 復活節 	14 廿二 運動 KEEP 住做 9:00-10:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	15 廿三 Health Delivery 健康送上門(一) 1:30-2:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00 演出你歌聲(1) 3:30-4:30	16 廿四 食得有「營」 11:30-1:00 電腦訓練班(一) 2:00-3:00 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	17 廿五 新聞台 9:30-10:30 Health Delivery 健康送上門(一) 1:30-2:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 健康檢查(一) 2:30-4:00 長者看顧服務 2:30-4:30	18 廿六 棋妙樂趣 2:00-4:30 以心傳心手作 DIY-心意卡 2:30-3:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
19 穀雨	20 廿八 新聞台 9:30-10:30 DJ 主持義工隊(二) 11:00-12:00 開心齊唱 K 1:00-4:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	21 廿九 運動 KEEP 住做 9:00-10:00 護老者情緒支援小組 10:00-11:00 耆樂小組(一) 10:00-11:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 護老茶聚鬆一鬆(一) 2:30-3:30 健骼操(一) 2:30-3:30 節目大放送 3:00-5:00	22 三十 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	23 四月 食得有「營」 11:30-1:00 電腦訓練班(一) 2:00-3:00 護老者街站 2:30-3:30 義工培訓之「義工入職簡介」 2:30-3:30 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	24 初二 新聞台 9:30-10:30 護老交流日(一) 10:30-11:30 Health Delivery 健康送上門(一) 1:30-2:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 健康檢查(一) 2:30-4:00 長者看顧服務 2:30-4:30	25 初三 棋妙樂趣 2:00-4:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30
26 初四	27 初五 新聞台 9:30-10:30 護老者支援講座: 家居常見意外及急救 10:00-11:00 開心齊唱 K 1:00-4:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	28 初六 運動 KEEP 住做 9:00-10:00 護老者情緒支援小組 10:00-11:00 耆樂小組(一) 10:00-11:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	29 初七 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	30 初八 **佛誕** 		

「會員獎勵計劃」注意事項：

所有蓋印有效期將延長，如計劃有所更改，將再作通知。



「供應廁紙」注意事項：

經過多次諮詢會員後，由 2019 年 10 月 2 日開始，中心已實施提供廁紙新措施。如有需要使用廁紙，可向櫃位職員查詢。

本月中心免費活動推介

棋妙樂趣

日期：4 月 1 日(星期三)開始
(逢星期一至三、五至六)
時間：下午 2:00 至 4:30
地點：中心電腦室
對象：長者會員
內容：借用棋類玩樂。
登記程序：活動當日，需要以兩張有效會員證登記借用一項棋類。
名額：6 人
費用：免費
參加形式：自由參與
備註：
1) 逢星期四為清潔日，該日暫停一次。
2) 借用詳情請參閱借用守則及中心海報。
3) 中心如有特別活動，會暫停「棋妙樂趣」。
負責職員：王璟琛姑娘

節目大放送

日期：4 月 1 日(星期三)開始
(逢星期一至五)
時間：下午 3:00 至 5:00
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：觀看娛樂及資訊性節目。
名額：不限
費用：免費
備註：
1) 如有其他活動在悅屏樓單位進行，此活動將會暫停。
負責職員：王璟琛姑娘

為免影響活動進行，本中心之免費活動開始後 20 分鐘，將停止讓參加者進入活動場地，請各會員留意及合作。

演出你歌聲(1)

日期：4 月 1 日及 15 日(星期三)
時間：下午 3:30 至 4:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：有意於活動中演出歌曲的長者會員
內容：每月固定練習不同歌曲，於活動中表演。
名額：15 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：姜皓恩姑娘

運動 Keep 住做

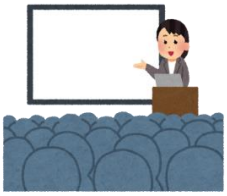
日期：4 月 7、14、21 及 28 日(逢星期二)
時間：上午 9:00 至 10:00
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：由義工帶領，進行簡單運動。
名額：10 人**(自由參與)**
費用：免費
備註：
1) 如有其他活動在悅屏樓單位進行，此活動將會暫停。
負責職員：王璟琛姑娘

為提供更優質服務，本中心已設有免費無線上網服務(WIFI)，中心會員可於開放時間內，向職員查詢無線上網的帳號及密碼。

本月中心免費活動推介

新聞台

日期：4 月 6 日(星期一)開始
(逢星期一及五)
時間：上午 9:30 至 10:30
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：分享最近一星期新聞，讓會員表達對時事看法，關心社會。
名額：15 至 20 人**(自由參與)**
費用：免費
備註：
1) 由於 4 月 3 日(星期五)為中心例會，故活動將會暫停。
負責職員：王璟琛姑娘



鬆一鬆俱樂部

日期：4 月 2 日開始(逢星期四及六)
時間：第 1 輪：下午 3:45 至 4:05
第 2 輪：下午 4:05 至 4:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員、護老者及第三齡會員
內容：使用各種按摩器材，包括：揉揉鬆、肩頸鬆、刮痧按摩棒、輕足樂及按摩椅。
名額：8 人**(自由參與)**
費用：免費
備註：

1) 登記時間為下午 3:30，參加者請前往櫃位登記。
2) 建議每次使用不多於 15 至 20 分鐘。
3) 如有其他會員輪候，使用時間最多為 20 分鐘。
4) 中心如有特別活動，會暫停「鬆一鬆俱樂部」。
負責職員：余倩瑩姑娘

復活大作戰

日期：4 月 7 日(星期二)
時間：上午 11:00 至中午 12:00
地點：中心大堂、中心電腦室
對象：長者會員
內容：透過尋找復活蛋的活動，讓中心會員感受復活節的歡樂氣氛。
名額：20 人(自由參與)
費用：免費
備註：

1) 參加方法：會員於活動期間找尋並取得復活蛋，交予櫃位職員即可獲贈禮物乙份。
2) 整個活動時間內，每位會員最多可參加 1 次及領取 1 次禮物。
負責職員：鄧如意姑娘

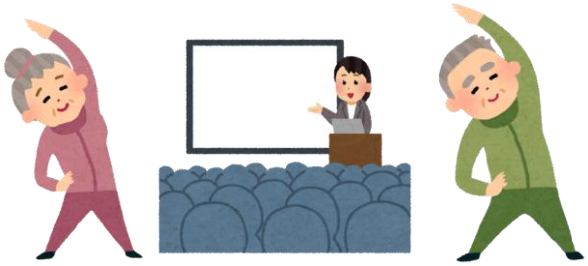
沖印照片安排

由 2 月 1 日開始，會員如對沖印活動相片有興趣，可以到接待處向職員查詢，領取平板電腦預覽及填寫訂購表格。

本月中心免費活動推介

長者簡易保健運動講座

日期：4 月 9 日(星期四)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員
內容：透過講座讓長者認識簡單的保健及伸展運動。
名額：25 人
費用：免費
合作機構：衛生署長者健康外展隊
報名日期：4 月 3 日(星期五)下午 2:30 開始
負責職員：鄧如意姑娘



健康檢查(一)

日期：4 月 17 日及 24 日(星期五)
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員及第三齡會員
內容：為中心會員健康檢查及使用雲端系統記錄。
名額：不限
費用：$3(每月一次)；$6(每月兩次)；$10(每月兩次及震動儀兩次)
報名日期：4 月 1 日(星期三)
負責職員：余詠虹姑娘

健骼操(一)

日期：4 月 21 日(星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員
內容：由婦女義工教授會員健體運動。
名額：12 人
費用：免費
合作機構：香港家庭計劃指導會元朗婦女會
報名日期：4 月 14 日(星期二)
負責職員：余詠虹姑娘

本月中心收費活動推介

開心齊唱 K

日期：4 月 6、20 及 27 日(逢星期一)
時間：下午 1:00 至 4:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員、第三齡會員
內容：唱卡拉 OK。
名額：25 人
費用：$3(購買咪套)
登記唱歌程序：活動當天於下午 12:45 在櫃位辦理手續。
負責職員：王璟琛姑娘

食得有「營」

日期：4 月 2、9、16 及 23 日(逢星期四)
時間：上午 11:30 至下午 1:00
地點：悅屏樓單位(廚房)
對象：長者會員
名額：30 人
費用：每碗$7 (每人每次最多購買 2 碗)
購票日期：3 月 30、4 月 6、14 及 20 日(星期一及二)
負責職員：王璟琛姑娘

4 月份餐單	
4 月 2 日	瑤柱雞粥
4 月 9 日	蕃茄薯仔豬骨湯
4 月 16 日	柴魚花生粥
4 月 23 日	蕃茄薯仔豬骨湯

電腦訓練班(一)

日期：4 月 16 及 23 日，5 月 7、14、21 及 28 日，6 月 4 及 11 日(逢星期四)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：中心電腦室
對象：中心會員
內容：教授簡單電腦基本操作。
名額：6 人
費用：$56
報名日期：4 月 6 日(星期一)
負責職員：王璟琛姑娘

義工發展服務

中心樂唱團練習(一)

日期：4 月 2 日(星期四)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：已登記中心樂唱團之義工
內容：與義工進行歌曲練習。
名額：10 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
備註：如有興趣參與可向余姑娘查詢。
負責職員：余詠虹姑娘

Health Delivery 健康送上門(一)

(此活動由「香港賽馬會慈善信託基金」贊助)

日期：4 月 3、7、9、15、17 及 24 日
(星期二、三、四及五)
時間：下午 1:30 至 2:30
集合地點：中心
地點：元朗區
對象：義工會員
內容：與獨居長者提供健康檢查、家居運動及健康資訊交流。
名額：15 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：余詠虹姑娘

以心傳心手作 DIY-心意卡

日期：4 月 18 日(星期六)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員
內容：義工一同製作心意卡。
名額：6 人
費用：免費
報名日期：4 月 7 日(星期二)
負責職員：余詠虹姑娘

DJ 主持義工隊(二)

日期：4 月 20 日(星期一)
時間：上午 11:00 至 12:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：義工會員
內容：與義工一同設計 DJ 節目。
名額：3 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：余詠虹姑娘

義工培訓之「義工入職簡介」

日期：4 月 23 日(星期四)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：中心會員
內容：向新加入義工簡介服務及互相認識。
名額：15 人
費用：免費
報名日期：4 月 16 日(星期四)
負責職員：余詠虹姑娘

5月義工發展服務預告

遊戲帶動義工隊(一)

日期：5 月 2 日(星期六)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：中心義工
內容：與義工一同設計遊戲。
名額：6 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：余詠虹姑娘

義工嘉許禮 2019

感謝以下義工 2019 年期間為中心服務超過 50 小時或以上，4 月 3 日(星期五)例會後將會舉行義工嘉許禮，並頒發嘉許獎狀予獲獎的義工，藉以表揚過去一年貢獻。

歐淑珍	趙美金	侯雪英	鄭乃釗	呂齊歡	李惠芳
梁煥好	劉冰瑩	林煥景	黃佩嫻	黃家駒	趙永光
李燕碧	鄭美蓮	楊東翠	鄭口	蕭肖霞	陳火有
關瑞珍	李玉蓮	曾少玲	丁少芳	梁淑賢	陳偉雄
陳曉紅	高亞桃	林月清	殷靄玲	丁舜貞	湯淑冰
華惠芬	翟春容	陳惠蘭	李卓耀	梁金好	劉桂垣

(排名不分先後)

同時，感謝於 2019 年為中心服務的義工！！

招募義工

如有興趣成為義工，協助本中心義工服務，歡迎聯絡余詠虹姑娘！

護老者服務

講座　小組　工作坊　上門探訪　電話慰問　復康用品借用　短暫託管

服務對象	
護老者	凡需要為長者（60 歲或以上）提供照顧的成人護老者（18 歲或以上） 例如：配偶、父母、外傭、親人、朋友等
有需要護老者	1. 需照顧體弱長者（年齡 60 歲或以上，行動不便、健康欠佳或認知障礙人士)之人士 2. 能力不足、具沉重之照顧負擔、年紀老邁 需要社交及情緒支援

會員可自由參與本中心提供之護老者活動及定期收到會員通訊，毋須繳交入會費，惟個別活動會按需要向參加者收取費用

復康用品借用

借用方法	✧ 請於中心櫃位開放時間內辦理手續。
收費	✧ 每件復康用品，每天收費$5。
借用時間	✧ 每次可借用 7 天，包括星期日及公眾假期，同日內借用及交還亦視作一日計算。
	✧ 如退還用品當天為假期，須於翌日早上歸還，否則亦視作借用一天計算。
續借	✧ 可續借 7 天，包括星期日及公眾假期，同日借用及交還亦視作一日計算。
	✧ 如需續借，可於中心開放時間內致電或親臨本中心辦理手續。
逾期交還	✧ 須每天繳付$10，逾期費用由租用限期屆滿的下一天開始計算，中心亦保留追究權利。(以中心開放時間計算)
備註	✧ 敬請愛惜公物，如有任何損壞或影響用品，需按市價賠償。 ✧ 借用用品時請先檢查用品有否損壞，以及退還時發現用品有損壞，請告知職員，以顧及使用者之安全。 ✧ 復康用品只供本中心長者會員或護老者於本港使用，不可離港使用。 ✧ 借用者必須認識器材之操作方法，如有疑問，可向中心職員查詢。

護老支援服務

長者看顧服務

日期：4 月 17 及 24 日(星期五)
時間：下午 2:30 至 4:30
地點：悅屏樓單位
對象：有需要護老者家庭
內容：中心短暫看顧，社交活動，健康檢查及茶點。
名額：5 人
費用：免費
備註：請先向負責社工查詢及評估並登記成中心護老者
負責職員：呂嘉禮先生

護老到戶訓練

日期：4 至 6 月期間
時間：個別預約
地點：朗屏邨及元朗市附近
對象：有需要護老者
內容：評估需要、到戶指導、資源轉介、義工探訪等。
費用：免費
備註：請先向負責社工查詢
負責職員：呂嘉禮先生

護老者服務

護老茶聚鬆一鬆(一)

日期：4 月 21 日(星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：悅屏樓廚房
對象：護老者
內容：與護老者共享茶聚，輕鬆一下。
名額：10 人
費用：$15
報名日期：4 月 6 日(星期一)
備註：請參加者自備食物盒及餐具。
負責職員：余倩瑩姑娘

護老者情緒支援小組

日期：4 月 21、28 日，
5 月 5、12、19 及 26 日(星期四)
時間：上午10:00至11:00
地點：悅屏樓單位
對象：護老者及會員
內容：透過小組活動讓護老者舒發心情及管理情緒。
名額：6人
費用：免費
負責職員：呂嘉禮先生

護老者街站

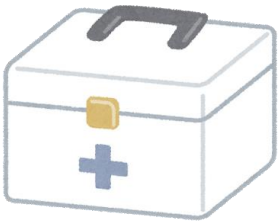
日期：4 月 23 日(星期四)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：朗屏站 B2 出口行人天橋
對象：護老者及社區人士
內容：向社區人士介紹中心護老者服務及為社區人士量血壓。
名額：20 人
費用：免費
備註：自由參與
負責職員：余倩瑩姑娘

護老交流日(一)

日期：4 月 24 日(星期五)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：悅屏樓單位
對象：護老者及會員
內容：與護老者交流及分享相關資訊。
名額：20 人
費用：免費
負責職員：呂嘉禮先生

護老者服務

護老者支援講座: 家居常見意外及急救



日期：4 月 27 日(星期一)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：悅屏樓單位
對象：護老者
內容：認識常見的家居意外及其急救方法。
名額：25 人
費用：免費
報名日期：4 月 9 日(星期四)
負責職員：余倩瑩姑娘

5月護老者服務預告

護老者園藝小組

日期：5 月 8 日至 6 月 12 日(逢星期五，共 6 節)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：悅屏樓單位
對象：護老者
內容：一起進行簡單的園藝活動，以及分享護老經驗。
名額：6 人
費用：$10
備註：<u>如有興趣，請向負責職員查詢。</u>
負責職員：余倩瑩姑娘

隱蔽長者服務

非活躍 / 隱蔽長者支援服務

非活躍 / 隱蔽長者，是指缺乏社區及家庭支援網絡、與社會隔離或不認識社會資源的長者
本支援服務範圍包括居於朗屏邨、屏山北(部分)及西元朗市(部分)之長者

本支援服務範圍包括居於朗屏邨、屏山北(部分)及西元朗市(部分)之長者
服務內容：
一) 尋找及接觸有需要接受服務的長者
二) 透過個別跟進探討長者需要
三) 作出服務配對或轉介，鼓勵長者投入社區、接受服務

請獻出您的支持與關懷！
助他們融入社區樂無憂！

認知障礙症支援服務

服務目標：

為提升社區人士對認知障礙症的關注，本中心將提供多元化的社區教育，藉此加深社區人士對認知障礙症的認識及了解。此外，亦提供一系列的活動、小組，支援認知障礙症的患者及其家屬，除可提升對患者的認知訓練，亦可同時紓緩照顧者在照顧上的壓力，改善生活質素。

主要服務對象：

1. 六十歲或以上有記憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬

服務內容：

1. 進行簡單認知障礙症評估
2. 推行認知障礙症的公眾教育
3. 提供支援及培訓活動
4. 舉行認知訓練小組

耆樂小組(一)

日期：4 月 21、28 日，5 月 5、12、19、26 日，6 月 2、9 日(星期二)
時間：上午 10:00 至 11:00 (義工請於 9:30 集合)
地點：中心活動室(一及二)
對象：患有認知障礙症的長者
內容：進行認知訓練及遊戲。
名額：8 人 **(個別邀請)**
費用：免費
負責職員：葉倩娜姑娘

特別通告

要預防肺炎及呼吸道傳染病，必須時刻保持良好的個人及環境衛生，包括：

1. 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
2. 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
3. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
4. 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診。

資料來源：衛生防護中心

特別通告

因應新型冠狀病毒感染情況的最新發展，特區政府已於 2020 件 2 月 28 日公布在「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」下提升應變級別至緊急，為減低服務使用者感染風險，本中心由即日(1 月 29 日)起，將提供有限度服務，以下為相關措施：

1. **由 2020 年 3 月 2 日起，中心暫停開放**，所有活動、班組、小組、探訪活動暫停，其他借用電腦、平板電腦、借用震動儀、棋類及報紙供應活動亦暫停，**只維持有限度服務至另行通告**。輔導服務維持緊急服務安排其他方式聯絡跟進。中心不對外開放但維持有限度服務。
2. 所有服務使用者或任何人士進仕中心前，請配戴口罩、量度體溫及以酒精搓手液消毒雙手。如未能合作者，本中心有權拒絕進入。
3. 凡有呼吸道病徵、發燒或有不適人士，請勿逗留中心，應盡快就診及留在家，避免前往人多擠迫的地方。
4. 中心設有通報機制，記錄統計有病徵及發燒的服務使用者及職員人數，敬請合作。
5. 本中心會密切留意政府新型冠狀病毒感染情況所發出的資訊及指引，作出相關措施及安排。

外遊時應注意以下預防措施：

1. 避免接觸禽鳥或其糞便，和到濕貨街市、活家禽市場或農場。
2. 避免近距離接觸患者，特別是有急性呼吸道感染症狀的患者。
3. 注意食物安全和衛生，避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類，或食用可能被動物分泌物、排泄物（例如尿液）或產品污染的食物，除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮。
4. 身處外地時，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊，並盡快求診。
5. 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，告訴醫生最近曾到訪的地方；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。

資料來源：衛生防護中心

特別通告

佩戴外科口罩要注意的事項 ：

- 選擇合適尺碼的外科口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- 佩戴外科口罩前，應先潔手。
- 要讓外科口罩緊貼面部：

1) 有顏色／摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上。
2) 如選用綁帶式外科口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後。
3) 如選用掛耳式外科口 罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
4) 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。
5) 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
6) 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
7) 將卸除的外科口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔手。
8) 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換。

資料來源：衞生防護中心

預防嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病的健康指引

保持良好的個人衞生

- 避免觸摸眼睛、口和鼻。
- 經常保持雙手清潔及勤洗手，尤其在觸摸眼、口或鼻、處理食物或進食前、如廁後、觸摸公共物件如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 如出現發燒及／或呼吸道感染病徵如咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛或肌肉疼痛，應戴上外科口罩，並儘早求醫。
- 一般而言，一般市民並不建議於社區中使用 N95 呼吸器，因為正確佩戴或卸除 N95 呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。
- 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。

資料來源：衞生防護中心