



# 恢復面授課堂的健康貼士



## 1. 每天上學前進行快速抗原測試

- 更多資訊及測試示範: [www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html](http://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html)
- 測試結果陰性才回校



## 2. 每天留意自己的身體狀況

如有身體不適  
(無論快速測試結果如何)

- 不要回校
- 應盡快向醫生求診



## 3. 時刻保持個人和環境衛生

- 做好個人防護措施，經常清潔雙手及注意咳嗽禮儀
- 正確佩戴口罩
- 避免在校內跟其他人有面對面密切接觸 (尤其當任何一方沒戴口罩，例如進食時)



## 4. 盡早接種疫苗

- 接種新冠疫苗能為兒童及青少年提供保護，以抵禦 2019 冠狀病毒病，有效降低重病和死亡率
- 立即預約接種: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)
- 兒童和青少年接種新冠疫苗的常見問題: [www.covidvaccine.gov.hk/pdf/FAQ\\_children\\_adolescents\\_CHI.pdf](http://www.covidvaccine.gov.hk/pdf/FAQ_children_adolescents_CHI.pdf)



## 5. 保持健康生活習慣，增強身體抵抗力

- 注意均衡飲食
- 多做運動
- 有足夠休息和睡眠





## 如測試結果呈陽性

更多檢測陽性人士須知：

[www.coronavirus.gov.hk/chi/tested-positive.html](http://www.coronavirus.gov.hk/chi/tested-positive.html)

- 不要回校；立即向學校報告
- 同住的兄弟姊妹亦不要回校，並通知相關學校
- 立即透過「2019冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統」網上平台申報 ([www.chp.gov.hk/ratp/](http://www.chp.gov.hk/ratp/))
  - 所有申報必須在測試當日或翌日進行
  - 如接受的是核酸測試而結果呈陽性，則請前往結果通知短訊所提供之連結，另行透過網上平台申報 ([www.chp.gov.hk/cdpi/](http://www.chp.gov.hk/cdpi/))
- 針對感染人士的健康風險、照顧需要及家居環境的傳播風險，政府會安排患者以分層分流的治療及隔離措施，接受適切的隔離 / 治療
- 一般而言，沒有病徵或只出現非常輕微病徵，以及沒有高風險因素的人士，如果家居環境適合，可在家中接受隔離
- 至於須安排家居以外隔離照顧的病人，除了一般的社區隔離設施外，位於竹篙灣的政府社區隔離設施可容納有父母或照顧者陪伴的兒童一同進行隔離
- 醫管局已啟動2019冠狀病毒病確診個案指定診所，協助治療檢測結果為陽性，並且因較輕微感染症狀而需要獲得醫生診症服務的社區確診病人 [www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated\\_clinic\\_tc.pdf](http://www.ha.org.hk/haho/ho/covid-19/designated_clinic_tc.pdf)
  - 就小學及幼稚園學生中的確診人士而言，其家人 / 照顧者可於指定診所的預約及服務時間內致電相關診所的「關愛預約專線」預約醫生診症服務
- 亦可參考私家醫院為檢測呈陽性人士提供的醫療服務：[www.coronavirus.gov.hk/pdf/tp\\_ph\\_TC.pdf](http://www.coronavirus.gov.hk/pdf/tp_ph_TC.pdf)
- 用最直接的方法往返醫院或診所，或預約專屬的士車隊 ([www.designatedtaxihk.com](http://www.designatedtaxihk.com) 或致電3693 4770)
- 一旦出現嚴重病徵，盡快到急症室



醫管局支援熱線  
183 6115

[www.ha.org.hk/haho/ho/pad/hotline\\_tc.pdf](http://www.ha.org.hk/haho/ho/pad/hotline_tc.pdf)



## 小朋友染病有甚麼病徵？

### 主要病徵：

- 發燒
- 咳嗽
- 流鼻涕
- 喉嚨痛
- 發熱發冷
- 作悶
- 嘔吐
- 腹瀉
- 四肢乏力
- 頭痛



### 嚴重病徵：

- 持續發燒
- 呼吸困難
- 嘴唇發紫
- 心口痛
- 心跳加速
- 神智突然轉變或模糊
- 抽筋跡象
- 持續不能飲食或嘔吐

立即前往急症室



你我同心抗疫，一起安心上課！



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



更多防疫資訊

For more information on fighting the virus:

[www.coronavirus.gov.hk](http://www.coronavirus.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁

Centre for Health Protection Facebook Fanpage

[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線  
Health Education Infoline of the Department of Health

2833 0111



衛生署  
Department of Health