



香港青年協會鄭堅固幼稚園



## 新型肺炎 抗疫小貼士

家居篇

外出篇

口罩篇

清潔篇

親子遊戲篇

# 家居篇

## 家中新設備



近門中設小角落，有口罩、小膠袋及酒精，貼上流程提醒。



近門有各種膠袋放手袋或鞋子。

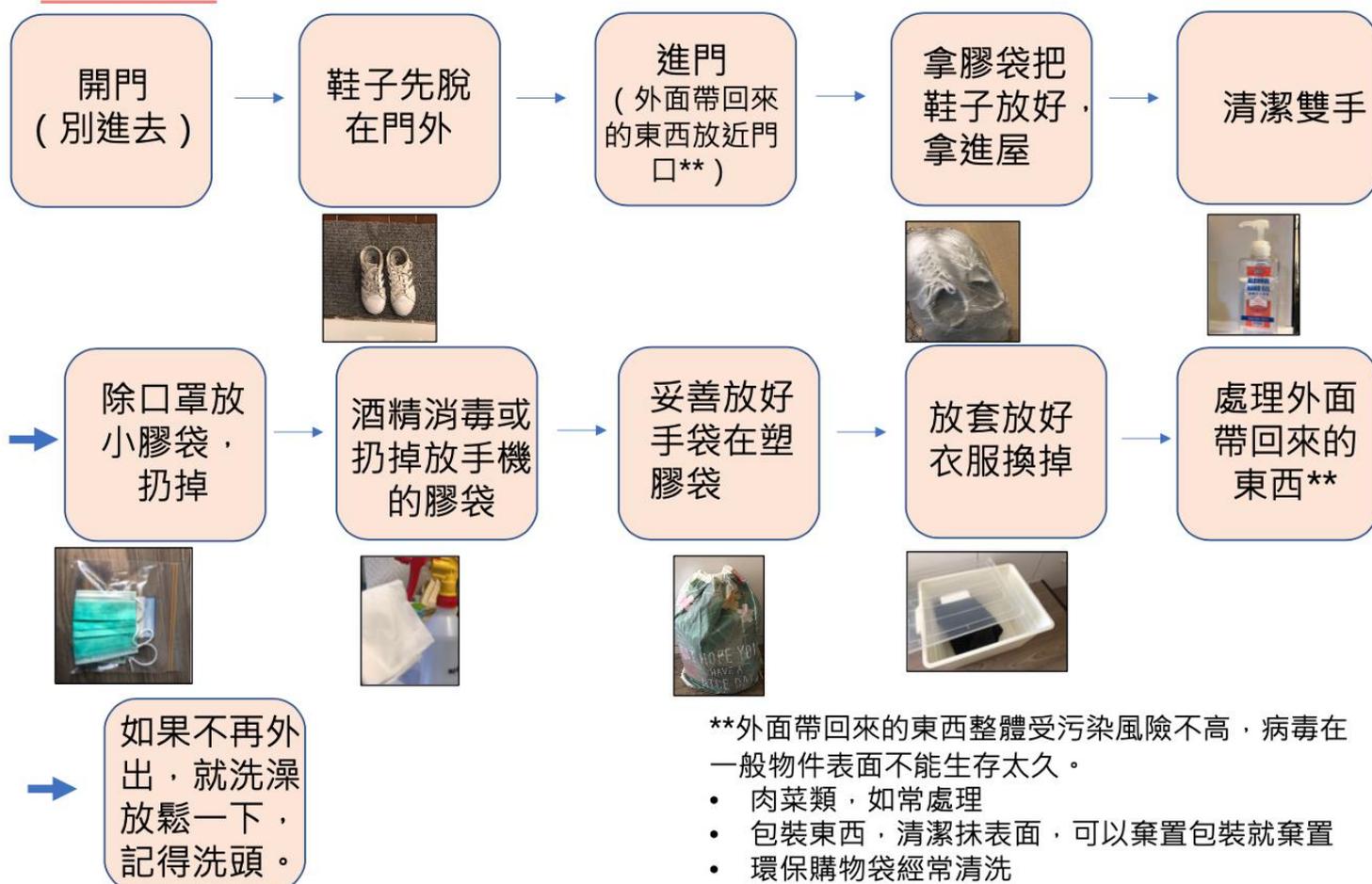


預備大箱子放會重穿的外出衣服，例如外套。（如果有露台，請在露台先吹一吹外套。）



污衣籃放膠袋，外出的衣服放膠袋內，大人小朋友衣服分開。經常清洗衣服，不要囤積太多。

## 入門流程



# 外出篇

## 出門前



### 出門百寶袋

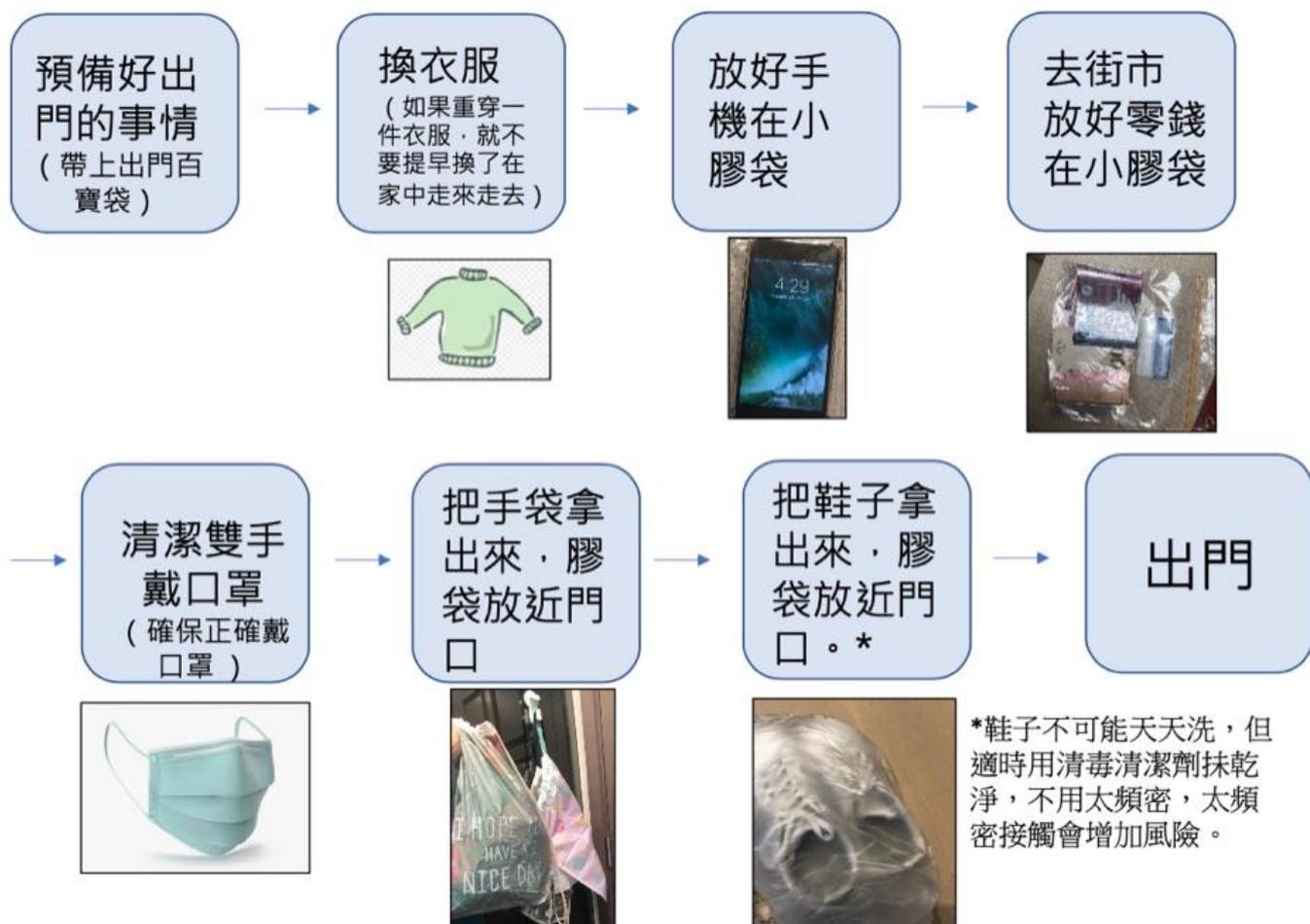
袋中常備乾淨的口罩、小膠袋及小酒精(70%)。如果常去洗手的地方沒有洗手液，也自行備一小瓶。  
(請多帶一個口罩分給那些一個也沒有的人。)



### 減少飄逸的東西

如果你的頭髮真的很飄逸，把它們好好束起來；或者你頸巾飄來飄去，請把它好好藏在外套里，外套首選容易清洗或防水材料。

## 出門流程



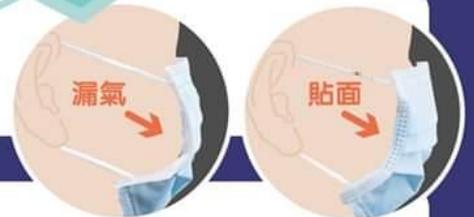
# 口罩篇

## 懶懶懶 關注 望下自己個口罩 戴得唔唔啱?



### 戴前

**洗手** 用梘液 + 清水 或 酒精搓手液



### 戴

**留意方向** 向外：有顏色/摺紋向下  
上方：有金屬條

### 唔好漏氣

覆蓋鼻至下巴  
按緊鼻樑兩側  
可將邊位向內摺 貼住塊面

### 戴後

**唔好亂摸**

**唔好拉開**

講嘢/咳嗽/打乞噏 都要戴住

### 更換

除低食飯、沾濕 戴8小時以上 就要更換

### 除低

**唔好重用**

勿放衫袋/手袋再重用

**唔好亂掉**

- 1 對摺包好 (顏色面向內)
- 2 丟進有蓋垃圾桶
- 3 洗手



### 3層外科口罩

阻隔經飛沫傳播的病原體

一般設計

**外層**  
防液體飛濺  
防水

**中層**  
阻擋病菌

**內層**  
吸收  
濕氣水分

**活性炭層**  
不能阻隔病菌  
可吸異味



部分標明  
法規標準

**BFE** 細菌過濾效果  
美國Nelson實驗室測試  
數值愈高  
功效愈好

**PFE** 粒子過濾效果  
唔肯定測試微粒大小  
參考價值不大

**FFP** Filtering face pieces  
歐盟分級 濾材最低過濾效率

FFP1	FFP2	FFP3
80%	94%	99%

N95  
相若

N99  
相若

## 口罩如何選擇？

根據世界衛生組織對新型肺炎的防疫指引，口罩必須要達到 ASTM Level 2 即是 BFE > 98% 和 PFE > 98% 才是達標。坊間亦有不少資訊介紹口罩的標準，以下是摘錄的資訊，可供家長參考。

 <b>美國製口罩標準：</b> <b>ASTM F2100</b> ASTM 標準可以分為三個等級：Lv 1-3 (Lv1基本防護) <b>ASTM F2100 Level 2 (進階防護)</b> 阻擋至少98%細菌和微粒和高防護 <b>ASTM F2100 Level 3 (更高防護)</b> 阻擋至少98%細菌和微粒和高防護外 並對於阻擋液體能力的要求更高	 <b>歐洲製口罩標準：</b> <b>EN 14683 2014</b> EN 14683 標準可以分為三個等級： Type I-IIR (Type I 基本防護) <b>EN 14683 Type II (第II類)</b> 阻擋至少98%細菌和微粒 <b>EN 14683 Type IIR (第IIR類)</b> 阻擋至少98%細菌和微粒
 <b>韓國製造口罩標準：</b> <b>KF(Korea Filter)</b> <b>KF94</b> 代表可阻隔94%微細粒子和病菌 <b>KF99</b> 代表可阻隔99%微細粒子和病菌	 <b>日本製造口罩標準：</b> <b>BFE (細菌過濾效果) &gt; 98%</b> 能有效過濾細菌，並能阻擋飛沫但未能過濾其病毒 <b>PFE (粒子過濾效果) &gt; 98%</b> 能通過PFE的話，更有效防範PM2.5 <b>VFE (病毒過濾效果) &gt; 98%</b> 能通過VFE的話，代表口罩能有效過濾病毒

醫生建議口罩要即用即棄，但有時外出買點東西或食飯脫下一會，便要棄掉口罩，在當下時勢的確棄之可惜。前中文大學講師 DR. K. KWONG 教授如何在短時間內重用口罩，用兩張紙巾暫存口罩可解燃眉之急。

- 1.用酒精搓手液消毒雙手 20 至 30 秒
- 2.打開紙巾放在餐桌一旁
- 3.脫下口罩平放於乾淨的紙巾上
- 4.再用另一張乾淨的紙巾完全蓋著口罩
- 5.要重新戴上口罩，先再次消毒雙手
- 6.提起口罩兩邊橡筋戴回



## 正確除下口罩的方法



\*\*避免細菌滋生，除下口罩後可用裝口罩的膠袋密封，並丟進有蓋的垃圾桶內，最後記得要清潔雙手！



## 預防肺炎及 呼吸道傳染病

- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手



- 如廁後**先蓋廁板再沖廁**
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



- 妥善保養排水渠管**定期注水**入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口



- 打噴嚏或咳嗽時**應用紙巾掩蓋口鼻**，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋



- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，**應戴上外科口罩及盡早向醫生求診**



- 有**顏色/摺紋向下的**一面向外，有**金屬條的一邊**向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部



更多抗疫資訊：



衛生防護中心



衛生防護中心網站  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線 **2833 0111**



衛生署



# 正確洗手五部曲

## 5 Steps For Proper Hand Washing

**1** 用水弄濕雙手  
WET hands with water



**2** 加入視液，揉搓雙手最少20秒  
Apply soap, RUB for at least 20 seconds



勿忘  
Don't miss

**4** 用抹手紙抹乾雙手  
DRY with paper towel

抹手紙  
paper towel



**5** 再用抹手紙關上水龍頭  
Use paper towel to  
TURN OFF the faucet



**3** 用水沖洗乾淨  
RINSE with water



# 家居清潔篇

## 抹拭家具

就一般家居環境而言，大家應定期抹拭家具，以 1:99（即把 1 份家用漂白水混和 99 份清水）的稀釋家用漂白水徹底拭抹，並用酒精含量 70% 的消毒火酒徹底拭抹金屬表面。如地方骯髒，則應用 1:49（即把 1 份家用漂白水混和 49 份清水）的稀釋家用漂白水清潔。最後，用乾淨毛巾抹乾。



## 拖地

拖地前應先清掃垃圾，並用 1:99 的稀釋家用漂白水徹底拖地（如地方骯髒，稀釋家用漂白水的濃度應為 1:49）。之後，再用清水拖地。



## 清潔浴室

要洗刷馬桶、浴缸及洗手盆，應用以 1:99 的稀釋家用漂白水洗刷，並用酒精含量 70% 的消毒火酒徹底拭抹金屬表面，最後以清水沖洗。



## 排水口

排水口方面，建議每星期一次把約半公升清水倒入所有排水口，以及將一茶匙 1:99 的稀釋家用漂白水灌入排水口，並用殺蟲水噴於排水口內。



# 親子遊戲篇

小朋友在家中不上學，家長可利用家中物資和小朋友玩遊戲，讓孩子在家一邊玩耍一邊持續學習，更能增進親子之間的感情。

## 【家中繼續玩】之一：滿糖吉慶

正值新春喜慶，就用全盒內的糖果與小朋友一同玩遊戲！

**玩法一：**可以根據糖果顏色、形狀和包裝豐富小朋友的想像力，拼拼砌砌，創作不同畫作或構圖，一邊砌，更可一邊講故事，糖果畫又跟著演變發展，砌個說個玩個沒完沒了！

**玩法二：**在飲品上放上間尺，在間尺的一端放上糖果，然後用手拍打間尺的另一端，糖果就會跳起來。想加添難度，可設定不同目標，例如全盒內的指定格數、甚至自創利是封的分數組圖。這個遊戲考間尺擺放、考眼界、考手力、考糖果的搭配，變化多多，看看如何玩出必中方程式！



## 【家中繼續玩】之二：利利是是

將新春拜年而來的紅彤彤利是封善加利用，加點心思，又是一系列好玩點子！



**玩法一：**將利是封對摺，即可製成可自行企立的立體組件，多摺幾個，就可玩層層疊；可玩輪流砌，又可玩群策群力，齊心興建疊疊富貴屋。



**玩法二：**將利是封剪成多條紙條；再打開紙條成圈；然後將兩邊摺口壓線位以釘書機、膠水或雙面膠紙連接，製成「8」字紙圈。將紙圈拋起，圈圈會自行旋轉，十分奇妙得意；大量製作，即可製造紅圈圈漫天飛舞的好玩畫面。



## 【家中繼續玩】之三：瓜子 Go Goal

全盒內有林林總總的甜食，除了滿足口腹，更可回應小朋宅在家中的遊戲需要！

**玩法一：**以利是封簡單摺成的龍門，再活用兩隻手指作足球員，就可玩瓜子足球，開波！甚至自創分數龍門，考考眼界！



**玩法二：**瓜子有紅的和黑的，配合以牙簽或膠紙砌成的「井」字格，就可玩立體過三關，勝出的獎品是瓜子，還是說出恭賀語，就交由玩家討論吧！更可能由瓜子換上全盒內的各種食物，如花生、開心果、糖果等，以增加遊戲的變化。



## 【家中繼續玩】之四：揮春拼圖



農曆新年期間，相信大家家中一定有很多揮春，假如有揮春多了，就可以變身成趣味學習小遊戲！會寫字的小朋友可以練習寫揮春，而對於不會寫字的小朋友，父母可以將揮春剪開數份，然後貼在廁紙筒上並「撈亂」，之後考考小朋友記性、排列次序。如果家中有長者的話，更可以請長輩教小朋友祝頌語的意思。

## 【家中繼續玩】之五：新春曼陀羅

別浪費新春年花，加點小心思善加利用，便能成為美麗的藝術品！

爸爸媽媽可以在紙上畫幾個圈，然後請小朋友在圈內填上喜歡的顏色，在撕下顏色紙及乾花貼上圈上。曼陀羅有祝福的意思，爸爸媽媽可以一邊製作一邊和小朋友聊天，讓小朋友說說看，想把祝福傳給誰，增進親子感情。



希望以上資訊有助各位家長參考，  
祝各位小朋友和家長身體健康！



小朋友，校長、老師們都很掛念你，  
待復課再見！

