



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。

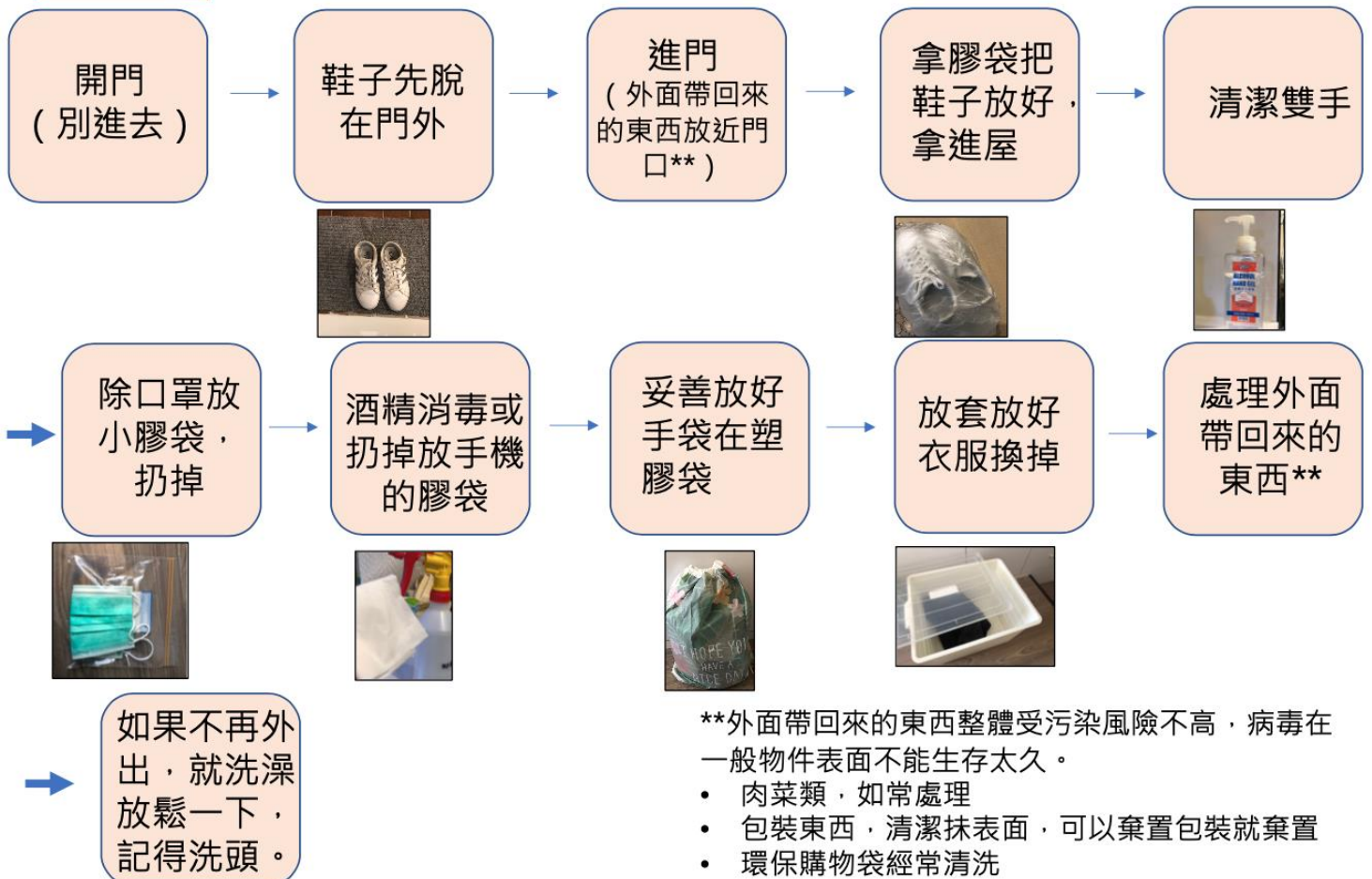


預備大箱子放會重穿的外出衣服，例如外套。（如果有露台，請在露台先吹一吹外套。）



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

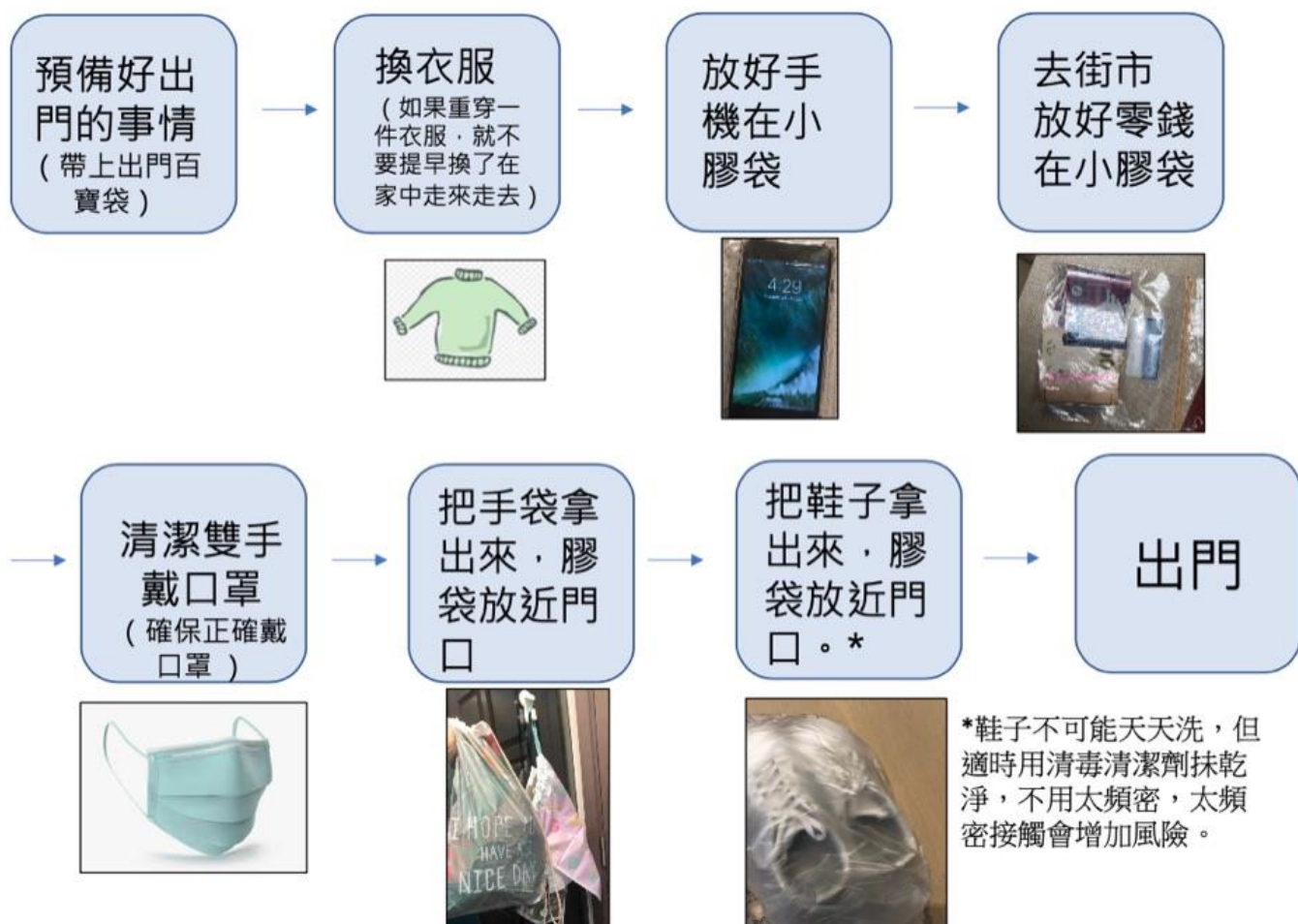
袋中常備乾淨的口罩、小膠袋及小酒精(70%)。如果常去洗手的地方沒有洗手液，也自行備一小瓶。
(請多帶一個口罩分給那些一個也沒有的人。)



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



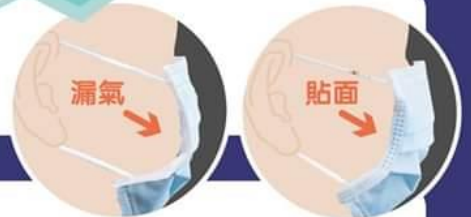
口罩篇

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% |

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。

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

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



衛生防護中心Facebook專頁
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！

