基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

活·樂·適·頤
復康護理專項服務

防疫手冊

1

戴口罩
抵擋飛沫傳播病菌

2

戴眼鏡
避免病菌經眼睛進入

盡量少出門
方為上策

3

保暖衣物
禦寒準備

4

紙巾/消毒濕紙巾
即時清潔及消毒

5

搓手液
如觸碰物件後,
可即時消毒雙手

遠離病毒6大招
長者出門防疫準備

6

後備口罩
如弄髒口罩,
可作後備

齊來跟我做洗手7部曲

左右手每個步驟都要洗30秒

記住要用**梘液**呀！

1 手心互相搓洗

2 搓洗手背

3 搓洗指隙

4 在另一隻手掌上搓洗指背

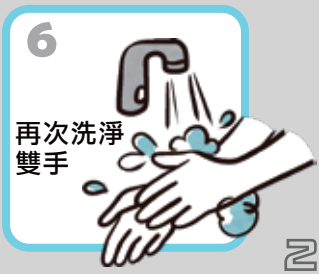
5 搓洗虎口及姆指

6 在另一隻手掌上搓洗指尖

7 搓洗手腕

口罩戴得好
抗疫無煩惱

唔識除口罩
病毒四圍跑



每日'怕'回家

回家防疫必做 4 件事

1

使用1:49/1:99(比例可按需要)
漂白水沾濕地毯印鞋底，及戴
上手套用稀釋漂白水抹鞋面

2

清潔出外用品(手機及手袋等)
可用消毒濕紙巾清潔

3

洗頭髮及洗澡，清潔皮膚
及頭髮上所依附的病菌

4

回家後更換衣物，出外的
衣服需要徹底清洗(洗掉衣
服上飛沫及病菌)

魔女宅家便

清潔家居你要知!!

1：99稀釋家用漂白水
進行家居清潔後，用清水抹乾

如廁後先蓋廁板再沖廁

排水渠管需要定期注水
（每星期約半公升）入U型隔氣

保持家中空氣流通

出街衣物點處理？

1 穿防水外套

外套可穿防水面，可使用消毒濕紙巾或衣物消毒劑輕抹外套

2 勿穿過頭衣服

衣領勿過頭，出街衣著盡量挑選衣領不太緊的衣服，避免除衫時衣領易感染眼睛

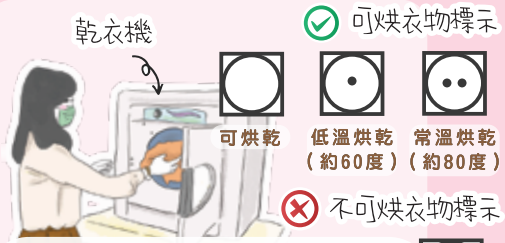
3 外出衣服勿放衣籃

衣服直接放入洗衣機，勿放衣籃，以免飛沫散播

4 用漂白水清洗

清洗衣物可使用殺菌功效洗衣液後，清洗後可加入80毫升漂白水（白色衣物）或彩色漂白水(彩色衣物）再清洗一次，有徹底消毒作用。

5 看清標示才烘衣



可使用乾衣機烘衣，有助殺死細菌及病毒

6 晾衣有助殺死病毒

在太陽底下晾衣超過8小時有助殺死細菌及病毒

使用漂白水你必須知的事

稀釋比例

以5.25%次氯酸鈉漂白水為例

不能使用熱水
勿混合其他清潔劑

用途	比例	清水	漂白水
清潔嘔吐物及排泄物	1:49	500毫升(ml)	10毫升(ml)
普通家居清潔	1:99	1公升(L)	10毫升(ml)

使用安全

環境空氣流通

佩戴：膠手套 膠圍裙
口罩 眼罩

2 HDPE　5 PP
以不透光及指定類別膠樽盛載

貼上清晰標示

錯用危機

勿與酒精共同使用
會產生可致癌的哥羅芳

稀釋24小時內使用
次氯酸鈉會隨時間分解影響效能

勿置於太陽光下
會釋出有毒氣體

勿直接倒進渠口
金屬管道有機會被腐蝕而致洩漏

清潔流程

1. 門口放置稀釋漂白水沾濕的地毯印鞋底，及戴上手套以稀釋漂白水抹鞋面

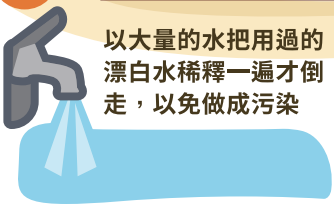
2. 以浸有稀釋漂白水的地拖或抹布，擦拭經常接觸的家居用品表面及地面

漂白水避免用於：
金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料、油漆表面

3. 等待最少10分鐘後，以清水過水及抹乾

4. 將清潔用具浸於稀釋漂白水中30分鐘，再用清水沖洗乾淨

5. 以大量的水把用過的漂白水稀釋一遍才倒走，以免做成污染



疫情嚴重，
當然最好留
在家中用餐！

如果需要 外出用餐注意事項1

用酒精紙巾
或乾淨抹布
單一方向
抹枱

用餐前後
要洗手

自備餐具
更衛生

除下口罩後
可用紙巾覆
蓋好，暫存
於信封內

如去過人多擠迫或病毒感染高危地方，
需更換新口罩，切勿暫存

以60度以上
的熱水燙
洗餐具

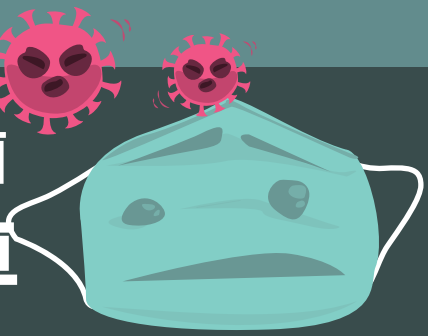
跟朋友用餐時
要使用公筷

疫情嚴重，
當然最好留
在家中用餐！

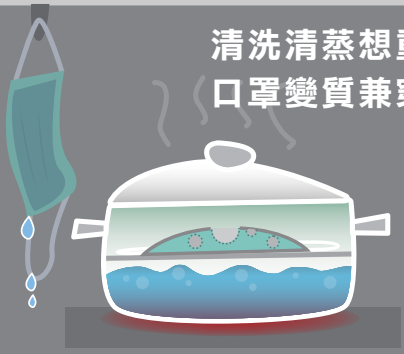
如果需要

外出用餐注意事項2

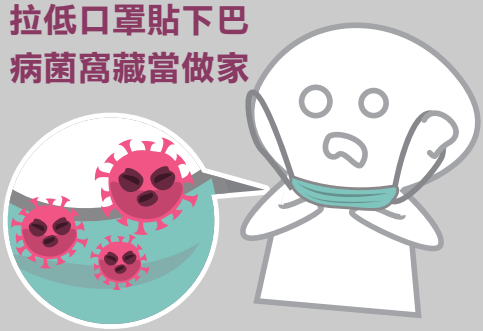
誤用口罩　抗菌變載菌
勿做病菌順風車

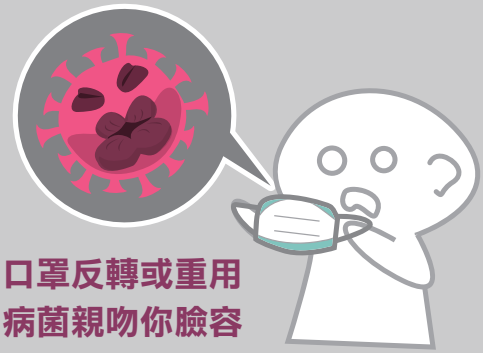


清洗清蒸想重用
口罩變質兼穿窿



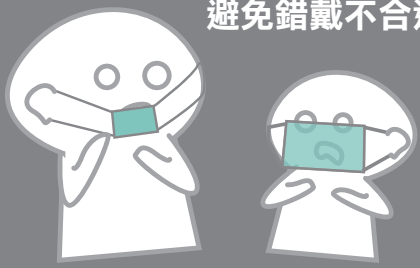
拉低口罩貼下巴
病菌窩藏當做家





口罩反轉或重用
病菌親吻你臉容

尺寸款式要知悉
避免錯戴不合適



用後口罩胡亂棄
等同幫菌畫領地

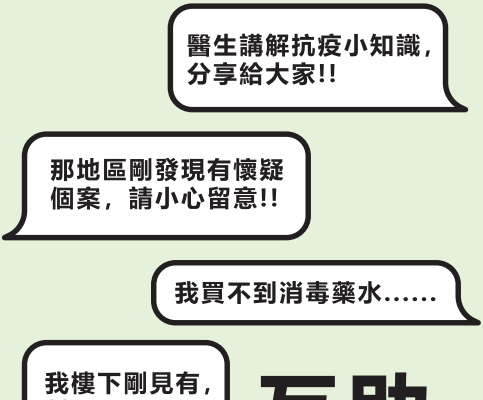
自製口罩有用嗎
如非必要應留家

審慎應對　同心抗疫

分享 比急需的人

冷靜
思考勿過份囤積

關顧 老弱人士



互助
給予提醒及支援

認知障礙症服務
2793 2138

復康服務及護理
2705 2333

腎病腹膜透析及骨質疏鬆
2357 5399

專業足部護理
2997 8028

srnc.cfsc.org.hk