



定心能量

抗疫齊準備

強檢名單邊到搵?
求助要打邊個電話?

我係唔係中
咗? 緊張到
坐立不安...

去隔離地點
要帶咩嘢?

屋企要有咩
儲備?





疫情嚴峻，《家庭能量》希望藉整理
以下的資訊，讓大家可以事先準備，
臨危不亂。

- 1 實用查詢熱線及網址
- 2 居家必備物資
- 3 去隔離地點行李清單

特備情緒小錦囊為你解憂

如有任何情緒困擾，請主動尋求協助。
求助電話詳見於最尾頁。

出版日期:22/2/2022



安靜情緒小貼士

在這段時間，我們在不同的組群、新聞也收到不同的消息。對於大量的資訊，我們可能會不知如何是好。因此，我們給大家的第一式是：

選擇接收 做好準備

處之泰然





選擇接收

對於不同的資訊，我們有時間可以看看，但如果這些資訊已經太多，讓我們負荷不了，我們可以選擇不再細看。避免不斷重覆地觀看疫情相關的資訊或新聞報導，令自己身心俱疲！



做好準備

對於不同資訊，我們需要分別那些是「必須」，那些是「建議」。「必須」的如「強制檢測」、「居家隔離」等，我們必須遵行。但如果只是「建議」，我們就可以因應自己的情況及能力，做可以做到的事。餘下能力做不到的，就不要再多想了。



處之泰然

「開心能醫百病」。如果我們時常擔心這、焦慮那，其實更容易「鬱到病」。所以「做好準備」後就「處之泰然」。若發現自己沒法安靜下來，請尋求協助。求助電話詳列於最尾頁。





醫管局
「等候入住
隔離設施」熱線
1836115

民政署
「家居檢疫」熱線
1833019

香港醫學會
居家抗疫支援訊
息站(Whatsapp)
6556 2436
6557 4435

**抗疫相關
熱線電話**

抗疫的士
接送預約
3693 4770
(等候送院而有
較輕微徵狀的患者)

強制檢測查詢
6275 6901

政府疫情熱線
(Whatsapp)
9617 1823

緊急情況
救護車服務
2735 3355
999

衛生防護中心
熱線
2125 1111
2125 1122

疫苗接種計劃
查詢
3142 2366

民政署
居安抗疫熱線
2835 1473

24小時一站式
政府服務查詢
1823



「實用網站」一覽

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/105294.html>

[強制檢測公告指明場所名單\(每日更新\)](https://www.chp.gov.hk/tc/features/105294.html)

<https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/covid-19/zh.html>

[14天內曾有個案居住/到訪的建築物 \(每日更新\) \(地圖版\)](https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/covid-19/zh.html)

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102991.html>

[14天內曾有個案居住/到訪的建築物 \(每日更新\) \(PDF文字版\)](https://www.chp.gov.hk/tc/features/102991.html)

<https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/covid-19/web/main2.html?lang=zh#StayHomeSafe>

[居安抗疫大廈名單 \(每日更新\) \(地圖版\)](https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/covid-19/web/main2.html?lang=zh#StayHomeSafe)

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/stayhomesafe_buildings.pdf

[居安抗疫大廈名單 \(每日更新\) \(PDF文字版本\)](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/stayhomesafe_buildings.pdf)



「實用網站」一覽(續)



https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=235504&Lang=CHIB5

[公立醫院急症室輪候時間\(按時更新\)](https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=235504&Lang=CHIB5)

https://gia.info.gov.hk/general/202202/15/P2022021500434_387454_1_1644927783098.pdf

[確診個案指定診所：\(較輕微感染徵狀\) *需電話預約](https://gia.info.gov.hk/general/202202/15/P2022021500434_387454_1_1644927783098.pdf)

<https://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/>

[社區檢測中心網址：\(預約及位置\)](https://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/)

<https://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/mcsc/>

[社區檢測中心\(籌號排隊狀況\)](https://www.communitytest.gov.hk/zh-HK/mcsc/)

<https://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html>

[快速抗原測試示範及測試呈陽性處理方法](https://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html)





食品類

能久放、好收納，
份量約兩星期，
不要過量，留意到期日期

穀物：米、麵

蔬菜：根莖類蔬菜
(節瓜、翠玉瓜、蘿蔔、
甘筍、蕃薯)

水果：橙、蘋果、
火龍果、柑、奇異果等

肉類：急凍肉類
(三文魚、蝦、帶子、
火鍋肉片等)

罐頭：粟米、蘑菇、
雜豆、沙甸魚、鯖魚、
三文魚等低鈉無糖選擇

礦泉水及雞蛋

居家必備 物品

防疫清潔用品

口罩

酒精/消毒用品

漂白水

醫療用器

止痛藥

退燒藥及退燒貼

喉嚨痛藥/糖

感冒藥

咳藥水

探熱器

*所有藥物，最好是由熟悉你的醫生處方或是你慣常使用的。

*以上資料只供參考



去隔離行李清單

【日常用品類】衣物

由於隔離地點未必提供洗衣機，或許有提供洗衣粉，建議帶備充足的衣物替換。

- 內衣褲/即棄內衣褲
- 睡衣/家居服
- 室內拖鞋
- 便服(離開時穿著)
- 洗衣袋、洗衣粉

【日常用品類】沐浴、護膚

隔離地點只會有少量基本日常用品供應，當中只有牙刷、牙膏、毛巾及杯，如果額外要求日用品，或需等待較長時間，所以最好自備個人物品。

- 沐浴露、洗頭水、護髮素
- 洗手液
- 護膚品、潔面用品
- 牙刷、牙膏、牙線
- 指甲鉗
- 洗面毛巾
- 風筒
- 沖涼毛巾
- 剃鬚用品
- 女性用品
- 棉花棒



【日常用品類】個人護理/清潔用品

隔離地點有不少人入住過，所以最好帶備消毒用品。如需長期服用藥物，亦記得帶備充足份量。

- 消毒紙巾
- 包裝紙巾、盒裝紙巾
- 消毒酒精
- 口罩
- 蚊怕水
- 衣架/衣夾
- 常用藥物(必理痛、胃藥等)、長期服用藥物及醫生紙 (如需要)

【日常用品類】床上用品

隔離地點有提供枕頭、被、床褥。如擔心衛生問題，可自備一次性的床單套裝。

- 枕頭及枕袋
- 床單
- 被袋/睡袋

【器具】

隔離地點沒有太多器具提供，所以要自備必要用具。

- 牙籤
- 百潔布、洗潔精
- 杯
- 膠袋
- 剪刀
- 輕便電煮鍋/電水壺(如需加熱罐頭/公仔麵)



【食物】

由於各人對膳食的要求、口味及份量不同，所以自備食物十分重要。因隔離地點未必有雪櫃提供，所以食物必須可以常溫保存。

- 公仔麵、杯麵
- 調味料
- 罐頭
- 零食，如朱古力、糖果、薯片、果乾
- 即食料理包，如：即沖湯包
- 茶包、即溶飲品

【電器及消遣用品】

隔離地點未必提供Wi-Fi，所以記得要帶備數據卡。如有需要，請帶備平板電腦、手提電腦等。

- 數據卡
- 平板電腦
- 拖板
- 手提電腦
- 充電線
- 書籍/雜誌
- 手提電話

【小朋友用品】

- 學校課本/功課
- 睡眠安撫物
- 文具/顏色筆
- 維他命
- 圖書
- 紙牌
- 小遊戲
- 零食



情緒支援熱線

明愛向晴熱線

18288

生命熱線

2382 0000

撒瑪利亞會熱線

2896 0000

香港青年協會
關心一線

2777 8899

香港心理衛生會

『疫』有需要
情緒支援熱線

2528 2997

香港紅十字會
Shall We Talk
心理支援服務

(Whatsapp)

5164 5040