

鳥解妳需要的  
防疫策略





面對全球嚴峻的新冠病毒疫情，姊妹在工作時要多加保護自己和他人，生活才能無後顧之憂。姊妹除了做好個人衛生，亦要特別針對工作場所的獨特性加強防護，照顧好自己及客人的健康。

### 青鳥寄語

- 做病毒檢測不是一勞永逸，即使結果呈陰性，亦不代表以後不會受感染
- 健康不只是身體沒有疾病，亦是心理上和精神上的健康

### 工作場所 層面

做好預防措施，例如：

準備信封或盒存放口罩



保持室內空氣流通



每日清潔及消毒工作地點和家居

為客人量度體溫和消毒雙手



在入口放置消毒地氈



接觸現金後清潔雙手



## 如何佩戴口罩?



1 先潔手



2 讓口罩緊貼面部



4 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴



5 按緊金屬條

3 依照生產商建議使用。一般而言，有顏色/摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上

6 避免再觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手

## 個人層面



### 工作時應佩戴口罩

不要觸摸眼睛、口和鼻

在公眾地方，觸摸多人接觸的地方後要清潔雙手，例如門柄、水龍頭、電梯扶手、升降機按鈕

## 怎樣脫下口罩?

適時更換口罩。一般而言，口罩不可重複使用。如有破損或弄污，應立即更換



1 先潔手



用規液和清水清潔雙手，搓手最少20秒

雙手洗乾淨後，可先用抹手紙包裹水龍頭，才把水龍頭關上

## 手部衛生

如沒有洗手設施，可使用酒精搓手液



2 把口罩的橡筋從雙耳除下，避免觸摸口罩向外部份，以免沾染病菌



3 將口罩棄置於有蓋垃圾箱內，然後潔手



打噴嚏或咳嗽時，用紙巾掩蓋口鼻



佩戴護目鏡或面罩

沖廁前蓋上廁板，防止細菌飛濺

在長久的抗疫生活中，總會出現「抗疫疲勞」的狀態，姊妹可以從以下**四方面**著手，達至身心平衡和健康。

## 身體

- 每星期最少三晚有八小時的充足睡眠
- 均衡飲食，每天攝取蛋白質，也要進食適量蔬果，吸收纖維及維生素



8小時

## 心理

- 每天進行放鬆練習，例如各類的呼吸法和肌肉鬆弛法
- 閱讀勵志文章或劇集，建立正向價值觀



## 社交

- 將煩惱向信任的家人和朋友傾訴；需要時接受輔導服務，舒緩緊張情緒
- 多接觸樂觀的朋友吸取正能量



## 靈性

- 培養每天運動至少10分鐘的生活習慣
- 探索個人興趣和喜好，安排一個屬於自己的時間



姊妹們亦可自行檢測精神健康狀態，按過去兩週內的情況，真誠地圈出能代表妳的數字，完成後將總分加以分析。

	所有時間	大部分時間	超過一半的時間	少於一半的時間	有時候	從未有過
我感覺快樂、心情舒暢	5	4	3	2	1	0
我感覺寧靜和放鬆	5	4	3	2	1	0
我感到充滿活力、精力充沛	5	4	3	2	1	0
我睡醒時感到清新、得到了足夠休息	5	4	3	2	1	0
我每天生活充滿了有趣的事物	5	4	3	2	1	0

妳的分數： \_\_\_\_\_

### 妳的精神健康狀況

任何一條為0-1分或總分0-12： 響起警號，需要尋求支援。  
請與我們聯絡。



總分13-25： 情況穩定，精神狀態良好。



## 資料來源

香港政府2019冠狀病毒病專題網站 健康指引

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/health-advice.html>

賽馬會思妍婦女精神健康計劃

<https://www.jcwow.org>

世界衛生組織 (WHO5)量表

<https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx>

主辦機構 青鳥



## 支援方法



青鳥24小時緊急熱線 2770 1002 (22:00 – 09:00 只提供緊急支援)

## 鳥解妳精神健康網上資源庫



鳥解妳



afrocareu



afrocareu

### 免責聲明

本小冊子只供參考及教育用途，並不能代替醫生的臨床意見、診斷或治療。如有任何健康或醫療問題，應向合資格的醫生查詢。青鳥盡力提供最新及最準確的資訊，但不會為其準確性、可用性或時效作出任何保證。青鳥不會就任何因本小冊子提供的資訊而引起的損失或損害承擔任何責任。