

博愛醫院陳國威小學 2020 年度第 96 號通告

復活節假期後的上課安排

(\*\*此通告將取代於 3 月 25 日發出的第 89 號通告)

逕啟者：因應疫情的最新發展，教育局於 3 月 26 日宣布全港幼稚園及中小學可按校本需要安排不多於全校人數三分之二的學生回校，上課時間仍以半天為限。因應有關安排，本校於復活節假期後第二階段恢復面授課堂的安排亦有所調整，由 4 月 12 日(星期一)開始，新修訂的學生上課安排調整如下：

1) 由 4 月 12 日(星期一)開始，上課時間調整安排：

i) 一年級及五年級將安排每天回校上面授課堂；其餘年級(即二至四年級及六年級則安排隔週回校上面授課堂，其餘時間則在家中上網課。

ii) 各級面授課及網課的上課時間將統一調整至上午 8:00 至下午 12:30；

iii) 各級每天將增加一節課堂(包括網課及面授課)，上課時間由上午 8:00-下午 12:30。

iv) 各級 12/4 至 7/5 面授課及網課的上課安排詳情如下：

週次	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	各級上課安排					
						P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6
11	12/4	13/4	14/4	15/4	16/4	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>
12	19/4	20/4	21/4	22/4	23/4	<u>回校 面授</u>	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課
13	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>
14	3/5	4/5	5/5	6/5	7/5	<u>回校 面授</u>	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課

v) 各級時間表調整如下(包括面授課及網課)：

時間	課 節
8:00-8:50	第一節
8:50-9:00	小息
9:00-10:00	第二節
10:00-10:15	小息
10:15-11:15	第三節
11:15-11:30	小息
11:30-12:30	第四節

vi) 各班於 4 月 12 日開始的上課時間表將有所調整，詳情稍後發出的通告【學生上課時間表(4 月份修訂版)】。

2) 取消家長到校領取物品安排：

由 4 月 12 日(星期一)開始，家長將毋需到校為學生領取物品。

- 3) 在 4 月 12 日(星期一)開始的上課日，本校會在上午七時三十分開啟校門，讓回校上面授課堂的學生及有需要回校的學生進入校園。在七時三十分前到達校門的學生，須在校門外排隊等候。
- 4) 二至四年級總結性評估安排：  
原定於 23/3 至 26/3 二至四年級的下學期期中試將改以總結性評估形式進行，並會安排於 26/4(一)至 7/5(星期五)學生回校上面授課堂時隨堂進行，詳情請參閱相關通告。
- 5) 校車安排：  
於恢復面授課的上課日，校車仍會為各級學生提供服務，相關安排將會由負責主任於稍後個別聯絡有關家長。
- 6) 防疫安排  
在停課期間，學校已全面清潔校舍並消毒，並已促請全校教職員、校巴司機及保姆加強衛生防疫措施，確保個人及學校環境衛生。此外，學校也要求所有服務學生的員工每天回校前量度體溫。任何教職員如有發燒，均不可回校。本校已於學校大堂設置紅外線體溫探測機，並於學校正門大堂設置體溫檢測站，為所有進入校園人士（包括教職員、學生、家長及訪客）測量體溫，另所有人士必須在校園內佩戴口罩。

要讓學生在清潔和安全的環境下學習，家長及同學們的合作至為重要。我們懇請家長除了加強家居衛生外，還嚴格落實下列措施：

- a. 留意子女的健康狀況，如子女出現發燒、呼吸道感染徵狀或其他症狀(例如乏力、乾咳及呼吸困難等)，以及突然喪失味覺或嗅覺等，切勿上學，並即時求診；
  - b. 每天上課前為子女量度體溫，並每天填寫在手冊的體溫欄上並由家長簽署；
  - c. 為防感染，請促請學生每天上學時包括乘坐校車或其他交通工具必須戴上口罩，並帶備紙巾。
  - d. 為提高教師對學生健康情況的警覺性，一至四年級家長請填寫「學生外遊及健康狀況申報表」，提供以下四項資料：
    - i) 14 天內的學生外遊紀錄；
    - ii) 學生是否曾經確診；
    - iii) 照顧學生、或與學生同住的人士的健康情況；
    - iv) 學生的健康狀況。
- 電子版申報表將於 7/4(三)透過 eClass 以電子通告方式發放給家長，非電子通告用戶請自行列印附件 III 或於辦公時間到學校大堂索取健康申報表，一至四年級家長請於學生恢復面授課回校首天填妥電子申報表 或 把已填妥的紙本申報表交回班主任；
- e. 如學生近期由外地返港，必須完成「隔離令」，或出示「回港易」標籤（只限由廣東省回港同學），才可回校上課。
  - f. 強檢通知
    - 按教育局 2 月 22 日發出的最新「預防 2019 冠狀病毒病學校健康指引」，如教職員或學生屬《規則》下的「受檢人士」，必須按衛生防護中心的指示在指定日期內進行強制病毒檢測（即強檢），並在檢測結果確定為陰性後才能回校或進入校園。
    - 按教育局指引，學校有權拒絕「受檢人士」在未有陰性檢測結果前進入校園。
    - 如學生需進行強檢，請家長致電 21785700 校務處通知學校或聯絡班主任。

- g. 曾染病並已痊癒的學生，如仍在強制隔離的 14 天內，切勿回校上課。
- h. 復課後，家長一經證實以下情況，請即時致電 2178 5700 通知本校，以便校方採取應變措施及通知教育局：
  - i) 學生證實染上 2019 冠狀病毒病
  - ii) 學生被衛生署界定為 2019 冠狀病毒病確診個案的「密切接觸者」

有關詳細的防疫措施及安排，請參閱附件 I。

- 7) 本校會密切留意疫情發展，並依照教育局指引安排同學分階段恢復面授課堂，請家長密切留意教育局、本校 eClass 及學校網頁所發佈的最新消息，以了解最新安排。

如有查詢，可於辦公時間(星期一至五上午 9 時至下午 4 時，星期六上午 9 時至下午 12 時)致電校務處 21785700。

此致  
各位家長

校長：韋淑貞 謹啟

二零二一年三月三十日

1) 為預防 2019 冠狀病毒病在校園傳播及防止疫情在社區擴散，本校作出以下呼籲：

- (a) 請家長督促子女自備紙巾和口罩上學，每天離家上學前為子女量度體溫。如家長帶子女回校，家長須在離家前為自己量度體溫。學校亦會要求家長提供同學健康狀況的資料，包括在停課期間的病歷，以及確認每天上課前已為同學量度體溫。
- (b) 請家長留意子女的健康情況，如子女出現發燒、呼吸道感染徵狀或其他症狀(例如乏力、乾咳及呼吸困難等)，以及突然喪失味覺或嗅覺等，切勿上學，並即時求診。如證實子女患上 2019 冠狀病毒病，必須立刻通知學校。如子女被界定為確診個案的「密切接觸者」，必須按衛生防護中心的指示進行檢疫，切勿回校，並立即通知學校。
- (c) 本校鄭重勸喻家長，如無必要，勿讓子女到人多擠迫的地方。此外，因應世界衛生組織在 2020 年 3 月 11 日宣布 2019 冠狀病毒病為全球大流行，特區政府於 2020 年 3 月 17 日向所有海外國家或屬地發出紅色外遊警示，衛生署強烈呼籲市民應避免所有非必要的外遊計劃。如同學在停課期間中曾經外遊或到訪任何香港以外國家 / 地區，必須向校方報告離港時間和地點，並遵從衛生署的檢疫要求。
- (d) 如學生近期由外地返港，必須完成「隔離令」，或出示「回港易」標籤(只限由廣東省回港同學)，才可回校上課。
- (e) 強檢通知
  - i) 按教育局 2 月 22 日發出的最新「預防 2019 冠狀病毒病學校健康指引」，如教職員或學生屬《規則》下的「受檢人士」，必須按衛生防護中心的指示在指定日期內進行強制病毒檢測(即強檢)，並在檢測結果確定為陰性後才能回校或進入校園。
  - ii) 按教育局指引，學校有權拒絕「受檢人士」在未有陰性檢測結果前進入校園。
  - iii) 如學生需進行強檢，請家長致電 21785700 校務處通知學校或聯絡班主任。

2) 復課後，所有同學需遵守以下預防措施：

- (a) 一般原則
  - (i) 與他人保持適當的社交距離，避免到人多擠迫的地方。
  - (ii) 保持良好的個人衛生，勤洗手，避免雙手接觸眼、鼻和口。
  - (iii) 保持良好的環境衛生，經常將地方清潔和消毒。
  - (iv) 保持健康生活模式，建立良好的身體抵抗力。
  - (v) 如出現發燒或其他病徵，避免到人多擠迫的地方，應立即求診。
- (b) 個人衛生
  - (i) 同學須注意個人衛生，打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩住口鼻；把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，然後徹底以清水和視液清潔雙手。如有發燒或出現呼吸道感染症狀，須戴上口罩，停止上課，避免前往人多擠迫的地方，並盡早求診。
  - (ii) 正確清潔雙手
    - ✧ 在觸摸眼睛、鼻或口前、進食前、如廁後及觸摸公共設施後，例如電梯扶手、升降機按掣板、門柄，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後，須清潔雙手。當

雙手有明顯污垢時，須用梘液及清水潔手；如雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。有關正確潔手方法和步驟，可參考衛生防護中心相關指引「正確潔手」(附件一)。

(iii) 正確使用口罩

✧ 同學在校舍範圍內、交通工具上及人多擠迫的環境中，都應戴上口罩，以減少病毒傳播的風險。患病、剛結束檢疫隔離或正接受醫學監察的同學，尤須戴上口罩。有關正確佩戴口罩的方法，可參考衛生防護中心相關指引「正確使用口罩」(附件二)。

✧ 衛生署並不建議同學使用 N95 呼吸器，因為 2019 冠狀病毒病主要經由飛沫或接觸傳播，佩戴口罩已能提供保護。正確佩戴或卸除 N95 呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。

(iv) 量度體溫

家長須確保每天同學回校前已量度體溫，並帶備已有家長簽署的量度體溫記錄表回校。同學每天返抵學校進入校舍前，學校會為他們測量體溫，以識別發燒同學。(參考溫度詳情可見附件三)

3) 小息安排

- (a) 小息時，同學會留在課室休息，必須戴上口罩。同學不論小息、參與活動或在洗手間排隊時，應與他人保持適當的社交距離。
- (b) 為減少同學摘下口罩之時間，本校呼籲同學宜回校前進食早餐。同學摘下口罩進食時不應交談，並盡量與其他人保持距離，切勿共用餐具、食器，切勿共享食物或飲品，摘下的口罩亦應放好，並於進食後立刻戴上口罩。
- (c) 本校會停用所有飲水機，同學需自備足夠的飲用水回校飲用。

4) 防疫措施

- (a) 在停課期間，學校已全面清潔校舍並消毒，並已促請全校教職員、校巴司機及保姆加強衛生防疫措施，確保個人及學校環境衛生；
- (b) 學校也要求所有服務學生的員工每天回校前量度體溫。任何教職員如有發燒，均不可回校；
- (c) 本校已於學校大堂設置紅外線體溫探測機，並於學校正門大堂設置體溫檢測站，為所有進入校園人士(包括教職員、學生、家長及訪客)測量體溫，另所有人士必須在校園內佩戴口罩；
- (d) 所有課室座位以單行排列，學生以「面對背」方式就坐，並會盡用課室空間擺放座椅，座位間會盡量保持最少 1 米距離；
- (e) 學校正門將鋪設已噴灑 1:99 稀釋漂白水的地毯為進入校門的學生或人士的鞋子消毒；
- (f) 學校大堂及各課室會放置酒精搓手液或梘液，供學生使用；
- (g) 學校已於每個洗手間安裝消毒酒精機，供學生消毒坐廁廁板；
- (h) 由於近日天氣炎熱，復課後，學校會於安全的情況下開啟課室空調，但會同時開啟風扇及抽氣扇，增加室內的空氣流通；
- (i) 課室內的公用學具會暫停讓學生使用；
- (j) 學校會安排職員於小息時為使用洗手間的學生作分流；
- (k) 課室內及操場上會備有膠袋，供有學生棄置口罩用；
- (l) 所有特別室及圖書館將暫停開放；
- (m) 所有圖書館及課室圖書經消毒處理才外借；
- (n) 供學生使用的飲水器會暫停使用；
- (o) 每個小息完結及放學後，學校會安排以 1:49 稀釋漂白水為各個洗手間進行清潔；

(p) 每天放學後，學校會安排以 1:99 稀釋漂白水為各個課室進行清潔；

(q) 隔天放學後學校會安排以 1:99 稀釋漂白水清洗課室內空調的隔塵網

\*以上措施會因應疫情的發展而隨時作出調整。

博愛醫院陳國威小學  
復活節假期後恢復面授課堂備忘

附件 II

1) 各級面授課及網課的上課安排詳情如下：

各級每天將增加一節課堂(包括網課及面授課)，上課時間由上午 8:00-下午 12:30。

週次	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	各級上課安排					
						P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6
11	12/4	13/4	14/4	15/4	16/4	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>
12	19/4	20/4	21/4	22/4	23/4	<u>回校 面授</u>	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課
13	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>
14	3/5	4/5	5/5	6/5	7/5	<u>回校 面授</u>	在家 網課	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	<u>回校 面授</u>	在家 網課

2) 離家前，請帶備以下物品回校及留意以下事項：

- (a) 已填寫體溫紀錄的手冊(需家長簽署)
- (b) 健康申報表(已填妥及簽署，一至四年級復課首天適用)
- (c) 依【學生上課時間表(4月份修訂版)】執拾書包，帶上課日課本、文具及用品
  - 進食早餐
  - 帶備足夠飲用水、紙巾及備用口罩兩個
  - 佩戴口罩

3) 返抵學校

- 進入校門時使用酒精搓手液搓手
- 體溫檢測

4) 班主任課

- 繳交健康申報表 (非電子通告家長)
- 將已紀錄體溫的手冊交予班主任查閱

**博愛醫院陳國威小學**  
**2019 冠狀病毒病**  
**學生外遊及健康狀況申報表**

學生姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 性別：男/女

請填妥下列表格於復課首天交回班主任（在適當方格上加上「✓」號）。

**甲部 — 14 天內的學生外遊紀錄**

本人子女在復課前 14 天內沒有離開香港

本人子女在復課前 14 天曾到訪香港境外的國家／地區

離港時期：由 2021 年\_\_ 月\_\_ 日(離港日期) 至\_\_ 月\_\_ 日(抵港日期)

外遊地點（請列明國家及城市）：\_\_\_\_\_

**乙部 — 學生是否曾經確診**

本人子女沒有證實患上「2019 冠狀病毒病」。

本人子女曾證實患上「2019 冠狀病毒病」，並已痊癒。

留院日期：由\_\_ 月\_\_ 日至\_\_ 月\_\_ 日

**丙部 — 照顧學生、或與學生同住的人士的健康情況**

照顧本人子女、或與其同住的人士均沒有證實患上「2019 冠狀病毒病」。

照顧本人子女、或與其同住的人士中，有證實患上「2019 冠狀病毒病」，現已經痊癒／仍留院醫治/出院進行藥物治療（請刪去不適用者）。

該患者和本人子女的關係：\_\_\_\_\_

照顧本人子女、或與其同住的人士中，並沒有被衛生署界定為 2019 冠狀病毒病確診個案的「密切接觸者」。

**丁部 — 學生的健康狀況**

本人子女沒有咳嗽、氣促、呼吸困難或咽喉痛等徵狀。

家長／監護人簽署：\_\_\_\_\_

家長／監護人姓名（正楷）：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

註：「密切接觸者」一般指曾經照顧患者、與患者共同居住或曾經接觸過患者的呼吸道分泌物和體液的人士。



香港特別行政區政府  
衛生署 衛生防護中心

## 健康資訊

[主頁](#) > [健康資訊](#) > [健康及衛生](#) > 正確潔手

### 正確潔手

2020年4月17日



手部衛生是最有效防止疾病傳播的方法。市民應保持手部衛生，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手。按世界衛生組織建議，大部份酒精搓手液內含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合。

最後更新：

二零二零年五月八日



## 衛生防護中心 Centre for Health Protection

### 感染控制處

### 正確使用口罩

口罩具有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能，較為常用的是外科口罩。若外科口罩佩戴得宜，能有效預防經飛沫傳播的疾病。

2. 凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行／高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴外科口罩，以減低疾病傳播的風險。

#### 佩戴外科口罩要注意的事項：

(a) 選擇合適尺碼的外科口罩，兒童可選擇兒童尺碼。

(b) 而基於安全理由，不建議以下人士佩戴口罩：

- 二歲以下的兒童
- 呼吸有困難人士
- 需協助才可取下口罩的人士

(c) 佩戴外科口罩前，應先潔手。

(d) 要讓外科口罩緊貼面部：

- (i) 大部份外科口罩由三層物料組成（附錄一），外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收配戴者釋出的濕氣和水分。口罩如沒有上述的三層結構不能預防經飛沫傳播的疾病，所以並不建議使用。使用者必須依照生產商建議使用外科口罩，包括如何存放及佩戴口罩（如分辨外科口罩的前後）。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（如圖一）。

- (ii) 如選用綁帶式外科口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後（如圖二）；如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
  - (iii) 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴（如圖三）。
  - (iv) 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部（如圖四）。
- (e) 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
  - (f) 卸除綁帶式外科口罩時，應先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶（如圖五）；卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。在卸除口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因這部份可能已沾染病菌。
  - (g) 將卸除的外科口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔手。
  - (h) 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換。



圖一

圖二

圖三

圖四

圖五

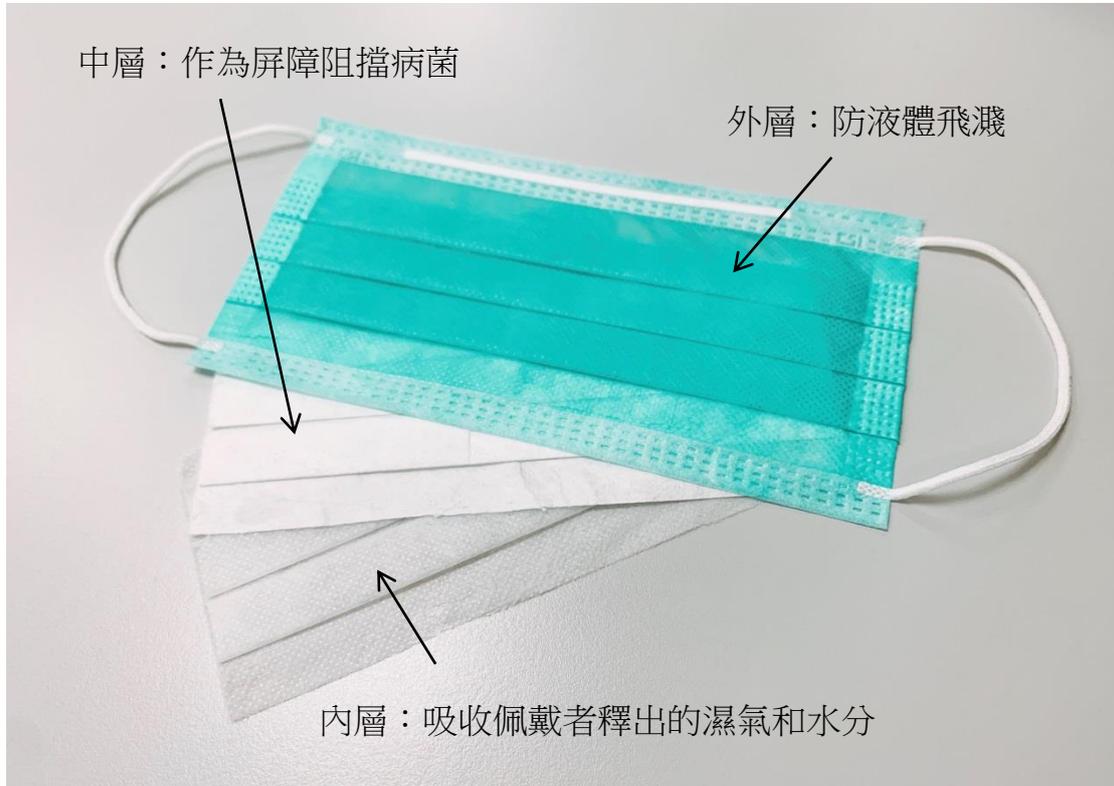
衛生防護中心

二零一五年七月

(二零二零年五月八日最後更新)

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。

### 圖解三層外科口罩的功能



## 流感大流行期間在社區環境下使用外科口罩的建議

當流感大流行期間，要預防感染流感，除了正確使用外科口罩外，應同時認真地施行各項防範措施：

- (a) 經常和正確地保持手部衛生。
- (b) 在接觸眼、鼻及口前應先潔手。
- (c) 遵守咳嗽禮儀（見下圖）。
- (d) 若身體不適時，應留在家中休息和盡量避免與他人接觸。
- (e) 盡量遠離可能的傳染源：
  - (i) 減少非必要的社交活動，及避免到人多擠逼的地方。如必須出席，應盡量縮短逗留時間。此外，較易患上感染併發症的高危人士，例如孕婦和長期病患者，建議佩戴外科口罩。
  - (ii) 盡量避免近距離接觸受感染患者。

# 咳嗽要講禮

## Maintain Cough Manners



打噴嚏或咳嗽時  
應掩著口鼻  
Cover your mouth  
and nose while  
coughing or  
sneezing

如出現呼吸道感  
染病徵，應佩戴  
口罩  
Wear a surgical  
mask when  
having respiratory  
symptoms

使用梘液和  
清水洗手  
Wash hands with  
soap and water

正確棄置  
已染污的紙巾  
Dispose of  
soiled tissue  
paper properly



衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署二十四小時健康教育熱線  
24-Hour Health Education Hotline  
of the Department of Health  
**2833 0111**



## 我們還要注意什麼？

佩戴口罩只是預防呼吸道感染的其中一個方法，我們應同時認真地採取各項防範措施，預防感染：

1. 經常和正確地保持手部衛生。
2. 在接觸眼、鼻及口前應先洗手。
3. 遵守咳嗽禮儀。
4. 若身體不適時，應留在家中休息和避免與他人接觸。
5. 盡量遠離可能的傳染源：
  - 5.1 減少非必要的社交活動，及避免到人多擠逼的地方。如必須出席，應盡量縮短逗留時間。此外，較易患上感染併發症的高危人士，例如孕婦和長期病患者，建議佩戴口罩。
  - 5.2 盡量避免近距離接觸受感染患者。

選擇合適尺碼的外科口罩，

兒童可選用兒童尺碼：

1. 2歲以下幼兒不應使用口罩（包括外科口罩及布口罩）。
2. 初生及2歲以下的嬰幼兒，若不恰當使用口罩會有窒息及其他健康的風險。他們會用手觸摸或扯掉口罩，因而增加感染的機會。
3. 建議最好避免帶2歲以下嬰幼兒參與不必要的社交活動或到兒童遊樂場等。如確實需要外出，應到人流較少的地方，並讓嬰幼兒與其他人保持適當的社交距離和避免觸摸外來的物件。
4. 照顧者接觸孩子前，要做好個人衛生措施。當餵哺嬰兒時，亦要先佩戴口罩，保持雙手清潔。

如欲獲得更多資訊，請瀏覽  
衛生防護中心網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

## What else to note?

Wearing a mask is just one of the ways to prevent respiratory tract infections. We should also adopt the following preventive measures vigilantly to minimise the risk of getting infection:

1. Perform hand hygiene frequently and properly.
2. Perform hand hygiene before touching eyes, nose and mouth.
3. Maintain respiratory etiquette/ cough manners.
4. Stay at home if got sick and minimise contact with others.
5. Stay away from possible sources of infection:
  - 5.1 Minimise unnecessary social contacts and avoid visiting crowded places. If this is necessary, minimise the length of stay whenever possible. Moreover, persons at a high risk of having infection-related complications, e.g. pregnant women or persons with chronic illnesses are advised to wear a mask.
  - 5.2 Avoid close contact with the infected persons.

Choose the appropriate mask size. Child size is available for selection as indicated:

1. Face masks (including surgical masks and cloth face coverings) should not be placed on young children under the age of 2 years.
2. For newborns and young children under 2, there would be a chance of suffocation or other health risks if face mask is not properly used. In addition, young children like to touch or pull the mask on their face which increase the chance of infection.
3. Parents are advised to let infants and young children stay at home as much as possible and avoid bringing them to unnecessary social gathering or playgrounds. If there is a need to go out, choose less crowded places and remember to keep the social distance between children and other people, and avoid touching things around.
4. Caretaker should ensure their own hygiene before handling young children. Keep your hands clean and wear mask when feeding your baby.

For more information, please visit the Centre for Health Protection Website [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

二零二零年五月修訂  
Revised in May 2020

正確使用口罩  
護己護人

Use mask properly  
Protect ourselves and  
protect others



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health

## 什麼是口罩？

佩戴口罩可遮掩鼻和口，阻隔液體與飛沫微粒通過。外科口罩（口罩）是一種較常用的口罩。

## What is a mask?

A face mask covers nose and mouth. It provides a physical barrier to fluids and large particle droplets. Surgical mask (mask) is a type of face mask commonly used.

## 為什麼要佩戴口罩？

若佩戴得宜，口罩能有效預防經飛沫傳播的疾病。

## Why do we need to wear a mask?

When used properly, masks can help prevent infections transmitted by respiratory droplets.

## 何時要佩戴口罩？

1. 保護自己：當我們需要照顧呼吸道受感染的患者時；或在流感大流行／高峰期間進入醫院或診所。

2. 保護他人避免受感染：

當我們出現呼吸道感染病徵時，如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏等。



## When do we need to wear a mask?

1. To protect ourselves: When we need to take care of person with respiratory infection; or when we visit hospitals or clinics during pandemic or peak season for influenza.

2. To prevent the spread of infection to others: When we have respiratory symptoms, e.g. fever, runny nose, cough or sneeze.

## 怎樣佩戴口罩？

1. 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
2. 佩戴口罩前，應先潔手。
3. 要讓口罩緊貼面部：
  - 3.1 大部份口罩由三層物料組成，外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收佩戴者釋出的濕氣和水分。佩戴者必須依照生產商建議使用口罩，包括如何存放及佩戴口罩（如分辨口罩的前後）。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。
  - 3.2 如選用綁帶式口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後；如選用掛耳式口罩，把橡筋繞在耳上，使口罩緊貼面部。
  - 3.3 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。
  - 3.4 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
4. 佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。



## 怎樣脫下口罩？

1. 適時更換口罩。一般而言，口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換。
2. 脫下口罩前，須先潔手。
3. 脫下綁帶式口罩時，應先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶；脫下掛耳式的口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下，並應盡量避免觸摸口罩向外部份，因這部份可能已沾染病菌。
4. 將脫下的口罩棄置於有蓋垃圾箱內，然後立即潔手。

## How to wear a mask properly?

1. Choose the appropriate mask size. Child size is available for selection as indicated.
2. Perform hand hygiene before putting on a mask.
3. The mask should fit snugly over the face:
  - 3.1 Most masks adopt a three-layer design which includes an outer fluid-repelling layer, a middle layer serves as a barrier to germs, and an inner moisture-absorbing layer. Wearer should follow the manufacturers' recommendations when using mask, including proper storage and procedures of putting on mask (e.g. determine which side of the mask is facing outwards). In general, the coloured side / the side with folds facing downwards of the mask should face outwards with the metallic strip uppermost.
  - 3.2 For tie-on mask, secure upper ties at the crown of head. Then secure lower ties at the nape. For ear-loops type, position the elastic bands around both ears.
  - 3.3 Extend the mask to fully cover mouth, nose and chin.
  - 3.4 Mould the metallic strip over nose bridge and the mask should fit snugly over the face.
4. Avoid touching the mask after wearing. Otherwise, should perform hand hygiene before and after touching the mask.

## How to take off a mask properly?

1. Change mask timely. In general, mask should not be reused. Replace the mask immediately if it is damaged or soiled.
2. Before taking off the mask, perform hand hygiene.
3. When taking off tie-on mask, unfasten the ties at the nape first; then unfasten the ties at the crown of head. For ear-loops type, hold both the ear loops and take-off gently from face. Avoid touching the outside of mask as it may be covered with germs.
4. After taking off the mask, discard it into a lidded rubbish bin and perform hand hygiene immediately.

## 體溫量度的參考

探熱方法可分為口探、肛探、腋探、耳探及額探等。使用任何探熱器前，應先仔細閱讀說明書，了解正確的使用方法及讀數的參考值。選擇合適的探熱器時，應考慮其準確性、合適、方便及用家的接受程度。

體溫隨年齡、每天時間及身體活動而變化。作為發燒的初步評估，當體溫高於以下參考值時，便應懷疑發燒及看醫生。

量體溫方法	攝氏溫度計 (°C)	華氏溫度計 (°F)
口探	37.5	99.5
耳探	38	100.4
肛探	38	100.4
腋探	37.3	99.1

註：使用不同方法量度體溫時須仔細閱讀說明書，並留意其體溫參考值。

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。