

家居檢疫人士須知

因你是一位2019冠狀病毒病感染人士的密切接觸者，為確保你和其他人的健康，你須接受家居檢疫。根據法例，你須留在家居直至檢疫期完結，並須遵從相關要求，如你未遵從相關要求，可被罰款及監禁。以下為與家居檢疫相關的重要資訊，敬請細閱。

1 一般資訊

- 當你有一名同住家人確診感染2019冠狀病毒病，你會被視為感染人士的密切接觸同住家人，須接受家居檢疫和醫學監測。
- 在整段家居檢疫期內，你必須留在檢疫居所。
- 一般而言，除家庭成員以及提供緊急及必要服務的照顧者或工作人員外，任何人士在整段檢疫期內均不得進入家居檢疫範圍。
- 你必須要達到相關檢測要求後，方可被視作完成家居檢疫。
- 你的家居檢疫期第一天，是你同住感染人士接受檢測、或接收陽性樣本翌日；如該感染人士無此紀錄，則以收到檢測結果通知當日為第一天。
- 在居家檢疫期內，如果你的快速抗原檢測或在強制2019冠狀病毒病核酸檢測中取得一次陽性結果，你會被視為感染人士。
- 任何人士如未有遵從檢測規定，可能會觸犯法例，並可遭罰款。



2 健康監測及檢測安排

- 你須每天量度體溫兩次，留意自己的健康狀況和在指定日子定期自行進行檢測。
- 若你出現2019冠狀病毒病症狀（例如發燒，咳嗽伴有或不伴有痰、氣促、肌肉和關節疼痛、頭痛、疲勞乏力、腹痛、嘔吐和腹瀉等），請立即進行快速抗原檢測。
- 嚴重症狀可包括氣促、心悸或心胸痛。
- 若你有醫療緊急情況須直接前往急症室，請告知急症室工作人員你仍在進行家居檢疫。
- 若遇上緊急情況，請致電 999。



- 你須於檢疫期第1天、第3天、第7天，以及第14天進行快速抗原測試，並將有關測試結果記錄及拍照保存。如果檢疫令發出時，檢疫期第1天、第3天、第7天，以及第14天已經過去，你無須為已經過去的檢測日進行檢測。
- 如果你已經接種兩劑新冠疫苗，並於檢疫期第6天及第7天，或往後的連續兩天進行的快速抗原測試取得陰性結果，你無須於餘下原定的檢測期進行檢測。
- 年齡少於3歲的密切接觸者，須於檢疫期第1天及第7天進行快速抗原測試。

3 感染控制建議

- 在家居檢疫期內，你應做好個人防護措施，經常清潔雙手和注意咳嗽禮儀，以盡可能減低傳播病毒的風險。
- 你應盡可能打開窗戶，以保持單位空氣流通。
- 如有確診者仍住在你的家居檢疫範圍，請盡量留在與確診者分開的房間，保持房門關上，並盡可能避免面對面接觸。如須與確診者接觸，應正確佩戴緊貼面部的外科口罩。
- 避免與其他家人共用任何個人物件，包括毛巾、食具和牙膏。
- 如你須要離開家居前往急症室就診，你應正確佩戴一個緊貼面部的外科口罩，直接前往醫院，同時應盡量避免使用人多擠迫的公共交通工具或中途在公共地方逗留。



4 環境與洗手間衛生

- 每日清潔和消毒家居環境。可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水（把10毫升含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與 490 毫升清水混和）消毒，待 15 至 30 分鐘後，用清水清洗並抹乾，金屬表面則可用70%酒精消毒。
- 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的物品表面或地方，應先用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，然後用 1 比 4 稀釋家用漂白水（把10毫升含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與 40 毫升清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待10分鐘後，用清水清洗並抹乾，金屬表面則可用 70%酒精消毒。



- 如廁後應先蓋廁板後再沖廁。
- 如廁後應以梘液和水清潔雙手。
- 每星期一次，把約半公升清水倒入每個排水口。



5 生活安排



- 你須自行安排所需的食物及基本日常用品，包括透過毋須接受檢疫的親友供應或透過互聯網 / 電話訂購（建議你採用非接觸付款方法）。惟上門送遞物資的人員只可將物品放到單位門外（如單位外的椅子上），不可進入屋內，以減低感染風險。同時，你應避免與有關人士面對面接觸。

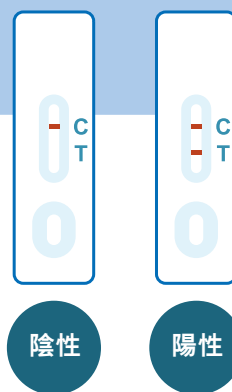
6 家居廢物處置

- 你可短暫離開居所到同一樓層垃圾收集處棄置垃圾，惟你在過程中須佩戴一個緊貼面部的外科口罩。
- 在離開居所前，你應先將垃圾妥善包紮好，消毒雙手及在離開居所後立即關上大門，並盡快返回居所及消毒雙手。



7 快速抗原檢測

- 請細閱「2019 冠狀病毒病快速抗原測試注意事項」，有關使用方法可以瀏覽 <https://www.chp.gov.hk/tc/r/1347> 或掃描以下二維碼。



陰性

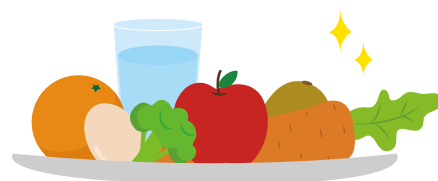
陽性

- 請在讀取測試結果後**立即拍照**以保留所有檢測結果。
- 如快速抗原檢測結果顯示無效，你應查看樣本類別、樣本採集過程和進行測試的方法是否按製造商的指示，並按指示重新使用新的測試套件進行測試。

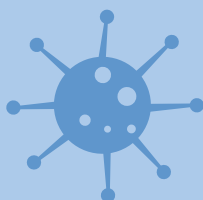
8 居家抗疫 維護健康

為了在家檢疫時維持身心健康，你應奉行健康生活模式：

- 遵從基本的健康飲食原則，包括減少攝入油、鹽和糖，多進食水果和蔬菜，攝入足夠的膳食纖維和飲足夠的水；
- 多做體能活動，例如可做家居運動和家務；
- 不要吸煙；及
- 避免飲酒。



衷心感謝你和你家人的合作。
同心抗疫，我們定能戰勝疫情。



版本日期：2022年3月8日