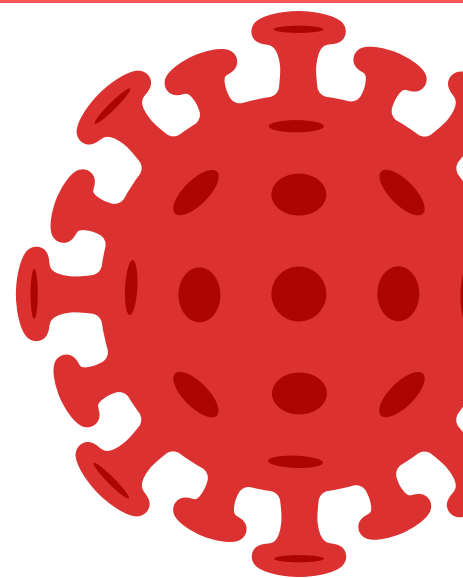


如果日後我和家人確診...
我現在應該怎樣準備？



看門口藥

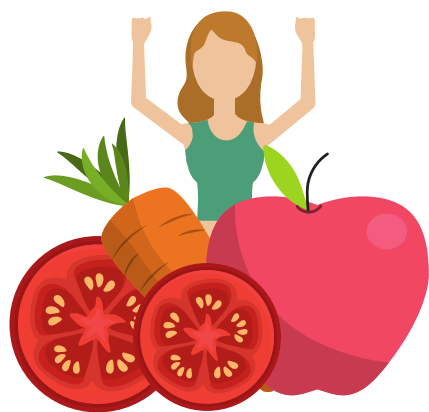
生活
安排

保持
健康



保持健康

看似老生常談，也許聽厭了，
但比任何所費不菲的保健品更有效提升健康！



食得健康
增強免疫力



多少也要動一動
強身健體



好好休息
走更遠的路



保持個人家居衛生
百毒不侵



減少聚會
互相保護



告別傷身的習慣
永遠不算遲

打針？ 唔打針？
打得？ 唔打得？

新冠疫苗能有效減低感染、重症和死亡率

最好的決定
是仔細了解和權衡利弊後
自己作的決定



八成新冠患者屬於輕症

大部分可居家治療，然後自然康復

雖然輕症患者沒有肺炎症狀，
但面對各種不適，最好有藥傍身！

輕症新冠治療重點

充足休息

充足水份

均衡飲食

藥物紓緩

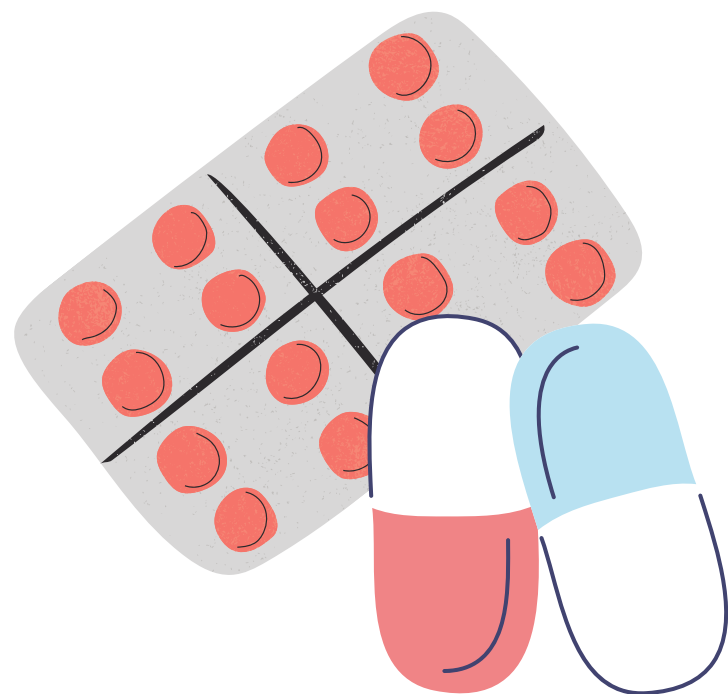
監察症狀

減少傳播

居家抗疫
精明準備

看門口藥

(1)



看門口藥 應該如何準備？

看門口藥最好能針對
輕症新冠的常見症狀

發燒、發冷

周身酸痛

咳嗽

胃部不適

喉嚨痛

肚痛

有痰

噁心、嘔吐

流鼻水

有疑問？

醫護行社區藥房

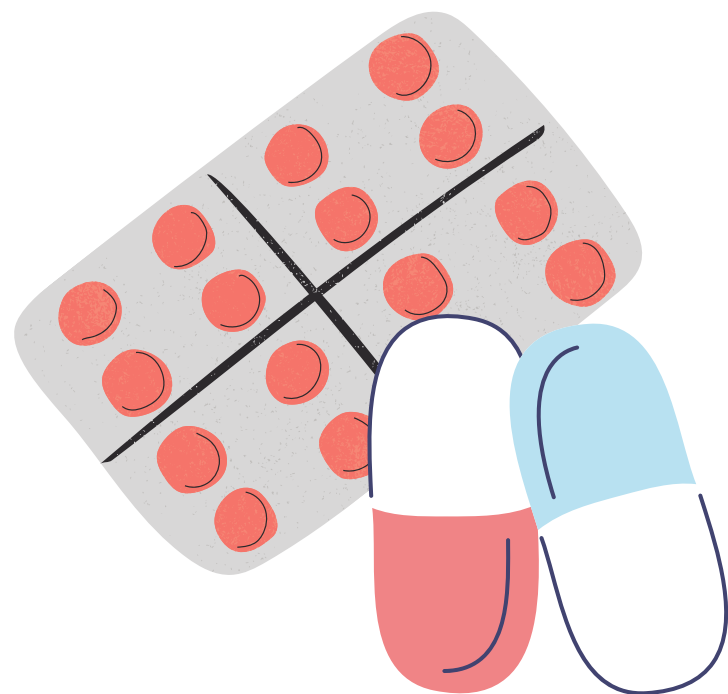
藥劑師熱線 66189212



居家抗疫
精明準備

看門口藥

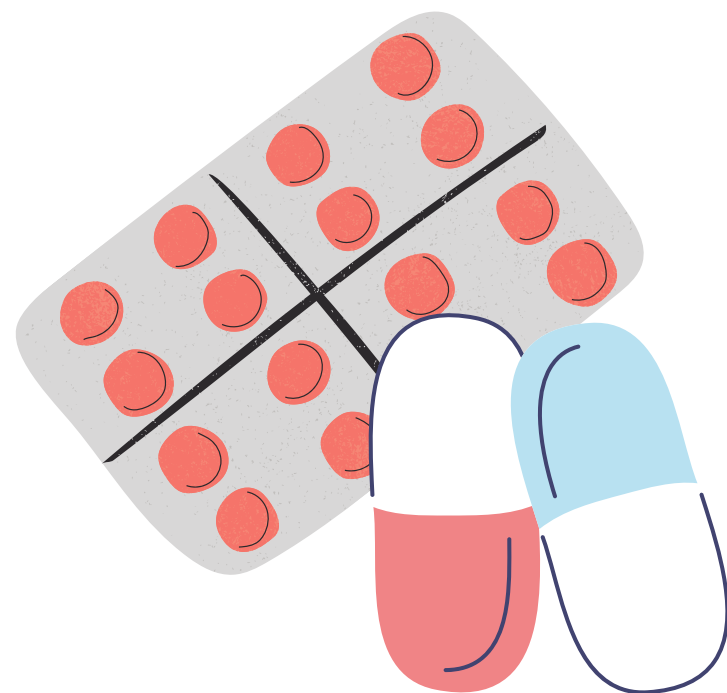
(2)



| 症狀 | 藥物成份例子 |
|---------------|---|
| 發燒 發冷 周身酸痛 | Paracetamol (撲熱息痛, 多個牌子, 如「必理痛」), Ibuprofen |
| 喉嚨痛 | 止痛藥 + Lysozyme (消炎酵素), 喉糖 |
| 乾咳 | 止咳藥 |
| 痰咳 | Bromhexine, Carbocisteine |
| 流鼻水 | Chlorpheniramine, Loratadine |
| 胃部不適 | Antacid (中和胃酸藥), Simethicone (化胃氣) |
| 肚痛 | Hyoscine Butylbromide |
| 噁心、嘔吐 | Dimenhydrinate |

兒童、孕婦、有藥物敏感或長期病患人士用藥上有不少注意事項，甚至禁忌症，用藥前應先諮詢醫護人員。

居家抗疫
精明準備
看門口藥
(8)



有疑問？



藥劑師熱線 66189212

及早安排 安心迎變

在家準備充足糧食

準備
體溫計

與家人朋友先商討
互相協助的方案

檢查近期的覆診期和藥
物供應狀況，事先了解
改期安排

了解電話上網購物
和訂外賣的辦法

預備
清潔消毒用品

確保家中醫療用品充足

居家抗疫
精明準備
生活安排



照顧情緒和壓力



突然要留係屋企隔離，覺得好徬徨同擔憂啊。



有呢種反應係好正常架！承認同接納自己不安的反應，唔好去抑壓或否認負面情緒。



定時同家人、親友溝通，傾訴感受，接受別人關心，互相支持，一齊對抗疫情！

確診新冠
居家抗疫
自我護理篇
(1)



照顧情緒和壓力



好唔慣啊，突然要24小時留係屋企，好多野都睇唔順眼。



唔駛急，放慢步伐，比D時間自己去適應同埋接受突如其來的改變和設施生活。



盡量保持日常起居作息的規律

確診新冠
居家抗疫
自我護理篇
(2)



照顧情緒和壓力



好驚真係中左新冠肺炎啊！唔知點算好。



聽從醫護人員的指示，做好防疫措施，減低染病風險，咁自然就會多D安全感，不安亦會減低。

確診新冠
居家抗疫
自我護理篇
(3)



照顧情緒和壓力



每日D新聞同群組信息都好多，越睇越大壓力啊。



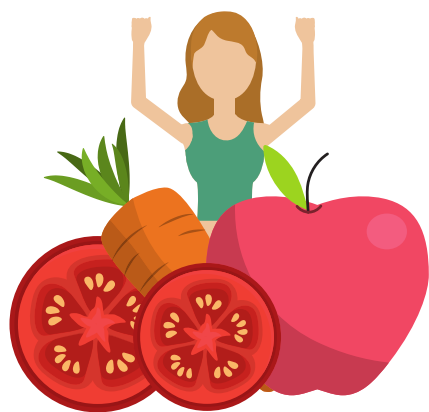
選擇可靠的資訊，每天設定收看或接收的時間或次數，了解疫情，同時留意正面消息。

確診新冠
居家抗疫
自我護理篇
(4)



疫境中更要保持健康 😊

看似老生常談，也許聽厭了，
但比任何所費不菲的保健品更有效提升健康！



食得健康
增強免疫力



多少也要動一動
強身健體



好好休息
走更遠的路



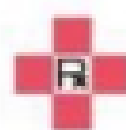
保持個人家居衛生
百毒不侵



減少聚會
互相保護



告別傷身的習慣
永遠不算遲



新冠確診居家遙距支援

藥劑師熱線

6618 9212

健康和用藥支援
照顧自己身邊人

喉嚨痛

發燒

咳嗽

流鼻水

腸胃不適



熱線服務時間

| | | | |
|---|---------------|---------------|-------------------------------------|
| 一 | 10:30 - 13:00 | 14:00 - 19:30 | 星期日及 公眾假期 |
| 二 | 09:00 - 13:00 | 14:00 - 18:00 | |
| 三 | 09:00 - 13:00 | 14:00 - 18:00 | 休息 |
| 四 | 10:30 - 13:00 | 14:00 - 19:30 | 服務時間或會更改 恕不另行通知 歡迎親臨前 致電查詢 |
| 五 | 09:00 - 13:00 | 14:00 - 18:00 | |
| 六 | 09:00 - 13:00 | 下午僅限預約 | |

地址：葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室



WhatsApp 我們

