

「安心」增三功能 康復者「一鍵申報」變藍碼

【大公報訊】「安心出行」推出3.5.0更新版本，新增三項功能，包括為同行人士的「疫苗通行證」加入自動檢測「紅、黃碼」功能，以及簡化自我申報流程，方便確診用戶於第七天或其後可直接以「安心出行」程式「一鍵申報」提早完成隔離規定。

政府資訊科技總監辦公室昨日表示，更新後的「安心出行」新增三項功能。首先，在同行人士的「疫苗通行證」加入自動檢測「紅、黃碼」功能。用戶在程式儲存同行人士的「疫苗通行證」後，程式會透過網絡連線自動檢查並將確診或從海外地區或台灣抵港的同行人士的「疫苗通行證」分別轉為「紅碼」或「黃碼」，以識別有較高傳染風險的人士。

第二是新增按鈕，方便用戶申報快速測試陰性結果，確診用戶如已接種至少兩劑新冠疫苗，並在第六天及第七天，或其後連續兩天均在快速測試獲陰性結果，最早可於第七天在程式內選擇「快速抗原測試陰性結果或康復出院聲明」按鈕，直接進行「一鍵申報」，「紅碼」會隨即回復為「藍碼」。

第三是自動提示用戶康復紀錄已過期或失效。如用戶曾經確診並將康復紀錄二維碼設定為「疫苗通行證」，升級後的程式會在康復紀錄過期或失效後提醒用戶須更新疫苗接種紀錄，以符合當前「疫苗通行證」的接種要求。

資料辦提醒市民，可在「安心出行」內檢查及更新程式版本，或直接到App Store、Google Play或華為AppGallery平台更新「安心出行」程式至最新版本，毋須刪除舊版本重新安裝。更新程式並不會影響已經儲存在用戶手機程式內的出行紀錄。

若有需要，市民可致電2626 3066查詢，或到設於25個港鐵站的流動支援站尋求協助。



◀「安心出行」應用程式新增「快速抗原測試陰性結果或康復出院聲明」按鈕，方便用戶直接「一鍵申報」提早完成隔離規定。

長新冠可致內分泌嚴重失調

受訪患者：日飲4.5公升水 排尿9公升

長新冠對新冠康復者造成多方面困擾，香港復康會調查顯示，逾六成受訪康復者自評健康狀況變差、常感到疲倦，超過兩成本身有長期病患的康復者，曾受到六項或以上的後遺症影響。有康復者體力嚴重下降，甚至洗澡時舉起雙手都覺疲憊；有內分泌失調的康復者，日飲4.5公升水，排尿9公升。感染及傳染病科醫生曾祈殷表示，長新冠定義廣泛，錄得超過一百種徵狀，建議若有徵狀出現超過四星期應該求醫，重申接種疫苗非常重要，可降低長新冠風險。

大公報記者 邵穎



◀長新冠對康復者造成多方面困擾，康復者Carol（右一）表示，自己體力嚴重下降，洗澡時舉起雙手都覺疲憊。

部分長新冠復康計劃服務

- 醫管局「中醫門診特別診療服務」
 - 6個月內出院或完成隔離的合資格新冠康復者
 - 首次診症可透過「18區中醫診所」流動應用程式或致電相關中醫診所預約
- 浸大「光大關愛·長新冠中醫康復計劃」
 - 曾確診並入院的新冠康復者或65歲或以上曾確診康復者
 - 須於網上系統（https://cmc_booking.hkbu.edu.hk/）報名及預約

「賽馬會長新冠康復計劃」

1.「自我管理支援服務」

—「自我管理應用程式」為患者提供提示和建議，有需要人士可自行到網站或下載流動應用程式，費用全免

2.「社區支援服務」

—9個月內曾確診新冠並出現長新冠病徵、未曾參與醫管局的「中醫門診特別診療服務」

—參與計劃的8個非政府組織，透過分布各區的指定服務單位，為1萬名合資格的長新冠患者，以個案管理模式，按患者復康需要，制定不多於12星期的個人護理計劃及訂立復康目標。詳情可向相關機構查詢

3.「院舍支援服務」

—5個非政府組織推出為期一年的先導計劃，為居住於院舍的長新冠患者提供為期12星期的跨界別復康護理，計劃亦會為其他受疫情影響的院友提供情緒及營養等支援服務

—相關非政府組織會直接聯絡私營安老院舍，不接受個別申請

常見長新冠微微狀

- 總是感到疲倦
- 氣促
- 喪失味覺或嗅覺
- 關節／肌肉疼痛
- 睡眠困難（失眠）
- 難以思考、記憶或集中注意力（腦霧）
- 心跳快速或不規則
- 感到抑鬱或焦慮
- 耳鳴、耳痛
- 感覺噁心、腹瀉、胃痛、食慾不振
- 發燒、咳嗽、頭痛、喉嚨痛、嗅覺或味覺改變
- 皮疹

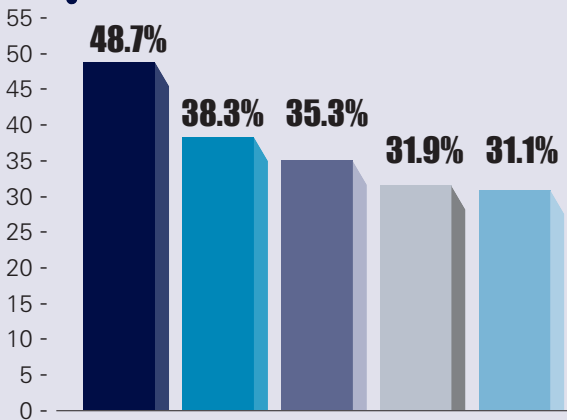
資料來源：香港復康會

新冠康復後小貼士

- 多食有營養的生果蔬菜與足夠的蛋白質，幫助身體修復
- 保證足夠睡眠，康復中勿給自己太大心理壓力
- 及時留意病徵並求醫，部分症狀或非長新冠，而屬併發炎症，求醫後即可得到有效治療
- 吸煙人士需戒煙

資料來源：感染及傳染病科專科醫生曾祈殷

受訪康復者認為有需要的康復服務



資料來源：香港復康會



新增確診4766宗 輸入佔近一成

【大公報訊】記者邵穎報道：新冠肺炎疫情持續，本港昨日新增4766宗確診，是近兩周來首次單日確診人數回落到5000宗以下。當中輸入個案有446宗，佔整體個案9.36%，較前日的佔比略升0.19個百分點；而同日入境人數創新高，達13211人。另外，本港再多12名新冠患者離世，7日平均死亡率稍升至0.178%，本港累計已有10397宗死亡個案。

變種病毒方面，衛生署公共衛生化驗服務處在本港的輸入個案中累計發現202宗XBB、6宗XBD、8宗BA.2.75.2、6宗BA.4.6、11宗BF.7及22宗BQ.1.1亞系個案，而本地個案中則累計發現6宗XBD、1宗BA.2.75.2及7宗BQ.1.1亞系個案，維持不變；本月

22日至28日期間的本地樣本中，與Omicron變異病毒株BA.2.12.1及BA.4/BA.5亞系，分別佔約0.1%及91.5%。

院舍方面，2間安老院及1間殘疾院舍共有3名院友染疫，5名院友被列密切接觸者；學校方面，658間學校呈報1274宗個案，18間學校的20個班別，及乘坐1輛校車的學生，需停課7天。

港大校長張翔中招

另外，香港大學發言人昨日證實，港大校長張翔對新冠病毒測試呈陽性，目前正按衛生防護中心指引進行隔離。校方表示，會為其辦公室及寓所進行徹底清潔和消毒，並會繼續嚴格執行各項防疫措施。

政府增購36萬劑科興 再促幼童接種

【大公報訊】社會要逐步復常，高疫苗接種率是主要關鍵。政府公布，已增購約36萬劑科興疫苗，以應付市民對接種新冠疫苗的需求，該批疫苗昨日由北京運抵香港。新一批科興疫苗抵港後，工作人員隨即按既定程序，對有關疫苗進行檢查及核對，以確保疫苗符合產品規格及相關的冷鏈運輸標準。

本港仍然有8萬至9萬3歲以下嬰幼兒未曾接種新冠疫苗。政府專家顧問、疫苗可預防疾病科學委員會主席劉宇隆表示，昨日只有21名嬰幼兒接種，幼兒疫苗接種進度並不理想，他形容情況膠着，令人「閉翳」。劉宇隆指出，過去一星期仍有染疫兒童需入住深切治療部，其中一名2歲7個月大的男童受感染後患急性壞死性腦炎，施開腦手術

後，顱內壓力仍然很高，情況危殆，提醒家長盡快帶子女接種疫苗。

公院「一站兩疫苗」昨起運作

另外，13間設於公立醫院的新冠疫苗接种站，昨日起同時提供科興及復必泰疫苗供市民選擇。公務員事務局局長楊何蓓茵到瑪麗醫院新冠疫苗接种站，了解首日「一站兩疫苗」的運作情況。

楊何蓓茵表示，市民以往到醫院覆診後只可即時接種復必泰疫苗，現在他們也可以選擇接種科興疫苗，毋須預約。新冠疫苗接种計劃已推行超過一年半，無論醫護以至行政支援人員已累積豐富經驗，「一站兩疫苗」的運作模式更富彈性，亦為市民提供最大的便利。

觀塘創紀之城5期社區疫苗接种中

心和「荔枝角公園社區疫苗接种站」由昨日起，亦同時提供科興及復必泰兩種疫苗選擇，而「滙華道遊樂場社區疫苗接种站」亦由昨日開始投入服務。



▲楊何蓓茵昨到瑪麗醫院接種站，了解「一站兩疫苗」首日運作情況。