視網之窗 第305期2020年8月

看得少，做得多，支持我們做更多！

鳴謝：陳登社會服務基金贊助印刷

**中心簡介：`**

香港視網膜病變協會(Retina Hong Kong)是遺傳性視網膜退化病患者組成的病人自助組織，主力服務因遺傳以致患上同類致盲眼病的人士。

本會幫助視網膜退化病變患者及其家人積極地克服生活上的困難。透過宣傳教育，鼓勵和推動病人融入社會，為病人爭取各項適當權益，並致力推動科學研究，倡導適切的復康服務，鼓勵患者互助自強，攜手貢獻社區，發揮「看得少，做得多」的精神。

**會務消息：**

**中心活動： 無障礙設施分享會**

**為增加視障會員對社區無障礙設施的認知，提升他們自行出入的方便度及安全性，中心卡2020年7月9日(星期四)下午，舉行「無障礙設施分享會」活動分享會，分享本港最新無障礙項目規劃，分享項目內容多元化，包括**

**1. 運輸署電子發聲交通燈(eATS)**

**2. 電動車人工發聲系統如何保障視障人士過路安全**

**3. 灣仔港鐵站前往社會服務聯會溫莎公爵大廈引路徑規劃**

**4. 運輸署步行城市設計建議內容**

**5. 香港出行易手機應用程式**

**6. 銀行公會跟進有關自動櫃員機發聲裝置事宜**

**7. 醫管局點讀筆計劃及醫藥通手機應用程式**

**會上各參加者就分享內容積極發表意見，討論各項目對視障人士適用性，並提出改善建議。活動中並設有獎問題遊戲，以輕鬆有趣方式深化參加者對分享內容的認知及關注。**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(P.2)

**抗疫知多少1**

**【政府公佈向年滿18歲永久性居民發放1萬元登記細則】**

現金發放計劃是2020/21年度《財政預算案》提出的措施，向每名年滿18歲的香港永久性居民發放港幣10,000元。

**申請條件：**

* 必須於2021年3月31日或之前年滿18歲，並為香港永久性居民:

**領取方式：**

* 每名合資格人士只可就計劃登記一次。
* 2020年6月21日至2021年12月期間
  + 經銀行電子登記(最快渠道)
    - 可透過參與計劃銀行的網站或網上理財服務進行登記
    - 以個人銀行戶口直接收取款項
* 經銀行書面登記或香港郵政登記
  + 交回郵局及銀行分行
  + 1萬元支票必須要親身收取

**合資格人士按其出生年份組別遞交書面登記表格進行登記時間表：**

* 組別一, 1955年或以前出生, 2020年6月21日交表,
* 組別二, 1956年至1970年出生, 7月5日起交表,
* 組別三, 1971年至2002年出生, 7月20日起交表,

申請截止時間：

登記截止日期為2021年12月31日

**會員對填表格如需協助，可聯絡中心求助。**

政府網站

https://www.cashpayout.gov.hk/chi/forms.html

**(P.3)**

**抗疫知多少2**

**節錄自【緊密接觸者在等待衞生防護中心會電話聯絡時的感染控制建議】**

**若果不幸被定義為緊密接觸者，要怎樣做才能自保，避免感染。**

1. 應留在家中並等待衞生防護中心的聯絡電話作進一步安排

2. 盡量留在空氣流通的單人房間，家庭成員最好留在家中其他的房間

3. 保持窗戶打開，確保共用地方空氣流通

4. 若有其他人同住，所有人士需正確戴上外科口罩

5. 避免與其他人士共同進餐和共享私人物品

6. 儘量避免與其他家庭成員接觸

7. 避免非同住的親戚朋友來訪

8. 經常保持雙手清潔和注意咳嗽禮儀

9. 盡量安排一個緊密接觸者專用的洗手間。如果這不可行，則在每次使用後需即時清潔和消毒，排便後可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水清潔和消毒馬桶。如洗手盆被痰液及唾液污染，例如漱口或刷牙後，可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水清潔和消毒洗手盆

10. 正確使用洗手間, 例如，如廁後，先蓋廁板再沖廁及應以梘液和水清潔雙手

11. 確保排水管及渠管正確裝置，每星期一次，把約半公升清水倒入每個排水口，以確保環境衞生。蓋好所有不使用的地台排水

12. 每日清潔和消毒家居環境。可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（把 10 ml 含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與990 ml 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

13. 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物汚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 49 稀釋家用漂白水（把 10ml 含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與 490ml 清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，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

14. 若出現發燒和急性呼吸道感染病徵或身體不適，應戴上外科口罩。當接到衞生防護中心來電時告知病徵，以便前往公立醫院作進一步處理

15. 如家庭成員出現發燒或呼吸道症狀；或突然喪失味覺或嗅覺，應戴上口罩並立即就醫

**政府新聞公報**https://www.chp.gov.hk/files/pdf/nid\_guideline\_workplace\_chi.pdf

(P.4)

**抗疫知多少3**

**節錄自【加强環境消毒】**

**疫症在7月尾肆虐，每天新增超過一百宗新冠肺炎新症。本港各區出現不同群組爆發，確診者和密切接觸者遍佈港九新界，病毒不在，人人自危。**

**以下轉載如何加强環璄消毒文章，供各位參考。**

1. 用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）消毒所有可能被污染的環境表面及用品。

2. 當有溢出血液、分泌物、嘔吐物或排泄物等污染時，應加強措施：

(a) 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括外科口罩、手套、即棄保護衣， 眼部防

護裝備（ 護眼罩/面罩）， 保護帽（可選用）。

(b) 使用鉗子夾住吸水力強的即棄抹布抹去血液、分泌物、嘔吐物或排泄物，作初步的清理。

(c) 然後小心棄置用後鉗子及即棄抹布於廢物袋內，切勿污染個人/環境。

(d) 使用1 比 4 稀釋家用漂白水（把 1 份含5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 4 份清水混和）消毒， 由外而內抹拭， 待10 分鐘後， 再用清水清洗，然後抹乾。

(e) 完成程序後，將所有廢物和清潔用具（ 如鉗子、抹布、拖把頭）棄置於廢物袋內。

(f) 小心除下個人防護裝備並將之棄置於廢物袋，隨即潔手。

（ 如雙手沒有明顯 污垢時， 可用含 70-80% 酒精的搓手液潔淨雙手。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）

(g) 佩戴新手套，妥善包紮廢物袋及正確棄置於有蓋垃圾桶內。 將垃圾桶貼上標記和放在不受打擾的安全地方直到收取。

(h) 小心除下手套，以梘液和清水清洗雙手。

(i) 一旦確認為 2019 冠狀病毒病時 ， 衞生防護中心會通知食物環境衞生署消毒受污染的環境並棄置廢物。

**政府新聞公報**https://www.chp.gov.hk/files/pdf/nid\_guideline\_workplace\_chi.pdf

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8月份 會員生日名單**

**恭祝各位 生日快樂 身體健康**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 黃耀棠 | 劉榮耀 | 李錦雄 | 陳婉玲 |
| 許毅賢 | 游文傑 | 羅金會 | 盧詠慈 |
| 鄧桂深 | 戚瑞棠 | 鄭惠文 | 莫陳婉嫦 |
| 馬柏偉 | 王賢志 | 賴建忠 | 陳裕萍 |
| 林仕文 | 葉寶珍 | 萬嗣熙 | 李堅輝 |
| 黃志偉 | 陳家駒 | 歐敏貞 | 盧靄思 |
| 陳劍文 | 林小英 | 劉偉明 | 劉傑銘 |
| 李志偉 | 林仕傑 | 盧美瑾 | 林嘉彥 |
| 霍樂琤 | 何子健 | 游渠興 | 吳繕而 |
| 方娜 | 郭金彩 | 梁潔玲 | 利志榮 |
| 李國章 | 吳秉軒 | 姚晴暉 | 洪挺婷 |
| 朱蘭娟 | 鄭楚嫦 | 李翠霞 | 廖廣富 |
| 陳鈺枝 | 廖寶珠 | 司徒德華 | 吳銘峻 |
| 高逸 | 蔡麗嬋 | 黃子榮 | 趙玉玲 |
| 陳結鳳 | 陳潔雯 | 李子祺 | 吳家偉 |
| 黃遵緯 | 張漢強 | 鄭曉豐 | 陳鳳怡 |
| 吳棟棋 | 張肖華 | 李國維 | 葉子穎 |
| 歐陽佩清 | 常蕾 | 陳麗英 | 潘卓琪 |
| 卓雅桂 | 余美蓮 |  |  |

**補給站**

維他命C（750mg, 100粒） **（會員價100元/非會員價130元）**

山桑子（120粒） **（會員價310元/非會員價350元）**

深海魚油（660mg, 180粒） **（會員價260元/非會員價300元）**

銀杏葉（120粒） **（會員價210元/非會員價240元）**

黃體素（20mg, 60粒） **（會員價160元/非會員價180元）**

視加補（60粒） **（會員價210元/非會員價250元）**

眼添明（180粒） **（會員價360元/非會員價420元）**

**Facebook 專頁**

本會facebook專頁已經建立，請搜尋:HKRetina，大家記得上來讚好和分享啦!!

**編輯及發行委員會**

主席：曾建平

委員：甘謝壁珠，黃秀平，侯愛明，張淑珍，李雅媛，周俊昌，劉奕讚，辛廣源，周晶，王觀智

香港視網膜病變協會

地址：香港九龍長沙灣麗閣邨麗萱樓地下101號

電話：2708 9363 傳真：2708 8915

網址：[www.retina.org.hk](http://www.retina.org.hk)

電子郵箱：info@retina.org.hk

視網膜退化病患者熱線：2709 9989

版權所有，未經本會同意，不得轉載或引用