2023-2024 年度
“推廣慢性病防控及健康促進資訊”電子通告

各位家長：

為更好地推廣慢性病防控及健康促進的工作，衛生局不定期製作有關健康生活的**圖文包(見附件)**，向學生及家長傳達健康生活的訊息。

此致

貴家長

聖德蘭學校校園健康組

2024 年 3 月 12 日

為自己健康把關

新冠疫苗各年齡組的最新接種建議

6個月或以上居民都可以接種XBB新冠疫苗啦！XBB疫苗具有更高的保護效果，建議所有人士，特別是**長者、患有慢性疾病/免疫力較低的人士、孕婦及前線醫護人員**等高風險人士儘快接種。

年齡	曾接種 非XBB新冠疫苗劑數	XBB疫苗建議劑數註
6個月至4歲	2劑或以上	💉
	1劑	💉💉
	0劑	💉💉💉
5歲或以上	0劑或以上	💉

註：

- 對於曾接種非XBB新冠疫苗或曾感染新冠病毒者，建議離上次接種或感染相隔至少3個月接種（以較晚者為準），暫不接受提早接種。
- 6個月至4歲人士，各劑XBB疫苗之間相隔至少8週，未曾接種新冠疫苗的中至重度免疫抑制人士第2劑可縮短至相隔至少3週。
- 5歲或以上中至重度免疫抑制人士，若未完成3劑非XBB新冠疫苗，建議在接種1劑XBB疫苗後至少3個月後再接種額外1劑XBB疫苗。

更多相關資訊，請瀏覽新型冠狀病毒疫苗資訊專頁

更新日期：2024.02.01

澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

6個月或以上居民都可以接種XBB新冠疫苗啦！

衛生局針對現時流行的新冠病毒變異株，向居民提供新型的XBB單價mRNA新冠病毒疫苗，具有更高的保護效果，可有效降低感染後出現重症和死亡的風險。

以下高風險人群，應儘快接種：

- 60歲或以上長者
- 慢性基礎病/免疫力低下人士
- 孕婦
- 前線醫務人員

請即預約接種

更多接種詳情，請參閱《新冠疫苗各年齡組的最新接種建議》圖文包。

更新日期：2024.02.01

澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

兒童XBB單價mRNA疫苗知多D

- 與原始株疫苗相比，XBB單價mRNA疫苗對於現時流行的新冠病毒變異株具有更高的保護效果，兒童（尤其是患有慢性基礎病／免疫力低下人士）接種XBB單價mRNA疫苗，更可有效降低感染後出現重症和死亡的風險。

不論過去是否曾接種任何種類的新冠疫苗

均建議接種XBB單價mRNA疫苗，根據現有的資料，不同年齡的接種劑數如下：

5歲或以上	6個月至4歲
只需要接種1劑	視乎過去的新冠疫苗接種情況 接種1至3劑

更多相關資訊，請瀏覽新型冠狀病毒疫苗資訊專頁

澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

更新日期：2024.02.01

6個月至11歲兒童

都有得打XBB單價mRNA疫苗啦！

為預防新冠病毒感染、感染後出現重症和死亡的風險，請家長儘快帶子女（尤其是患有慢性基礎病/免疫力低下人士）接種XBB單價mRNA疫苗。

兒童XBB單價mRNA疫苗接種地點

6個月至4歲幼兒劑型、5至11歲兒童劑型均可預約在青洲衛生中心或海洋花園衛生中心接種。

請即預約

https://eservice.ssm.gov.mo/covidvacbook

更新日期：2024.02.01

澳門特別行政區政府衛生局

Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

健康解碼

佩戴口罩
預防呼吸道疾病傳播

患上流感、新冠或其他呼吸道傳染病時，點解要戴口罩？

1. 患病時身體免疫力下降，為避免重疊感染其他呼吸道傳染病，加重或延長病程，應戴好口罩保護自己。

2. 顧己及人，戴口罩可減少將病毒傳播給家人和朋友。

新聞局 Gabinete de Comunicação Social

資料來源 衛生局 Serviços de Saúde

健康解碼

佩戴口罩 預防呼吸道疾病傳播

坐飛機、搭巴士或集體交通工具時，要戴口罩嗎？

由於集體交通工具的乘客較為密集，有利於呼吸道傳染病的傳播，因此：

1. 建議3歲或以上人士佩戴口罩，以保護自己免受感染，尤其是在流感高峰期時。

2. 當個人出現發熱、肌痛、咽痛、咳嗽、流涕等流感樣症狀時，應佩戴口罩，預防疾病傳播。

新聞局 Gabinete de Comunicação Social

資料來源 衛生局 Serviços de Saúde

健康解碼

預防流感 要學九式

冬春季是呼吸道傳染病高發季節。為減少患上流感或其他呼吸道傳染病，居民應採取九項措施：

1. 每年接種季節性流感疫苗，及時接種建議的新冠疫苗。

2. 睡眠充足、飲食均衡、勤做運動。

3. 保持良好衛生習慣，勤洗手。

4. 打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩住口鼻，沒有紙巾時用手肘掩住口鼻，不應用手掌，儘快洗手。

新聞局 Gabinete de Comunicação Social

資料來源 衛生局 Serviços de Saúde

健康解碼

預防流感 要學九式

5

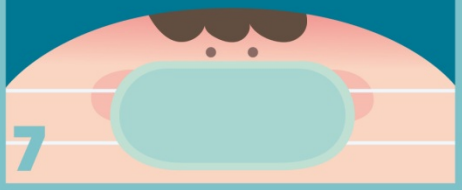
保持空氣流通及良好環境衛生。

6

避免前往人多的地方，如需前往，建議佩戴口罩。

7

凡有感冒病徵、需照顧病人及進入醫院或診所，應戴上口罩。



8

若有不適及時就診，如有外遊史應主動告知醫生。

9

外遊應密切留意目的地傳染病情況和相關部門的資訊提示，合理安排行程及注意衛生；回澳後做好自我健康監測。

新聞局 Gabinete de Comunicação Social

資料來源 衛生局 Serviços de Saúde

海產刺傷要留心

小心感染
創傷孤菌

傷口紅腫快就醫

衛生局
Serviços de Saúde

海產刺傷傷口處理要點

- 盡快清潔消毒傷口，並用防水敷料妥善覆蓋傷口直至癒合。
- 即使是輕微的傷口也應該立即處理。

- 如傷口有滲出或敷料受污染 / 脫落時應更換敷料。
- 觸摸傷口前、後須潔淨雙手。

- 若出現感染症狀，例如持續皮膚紅腫熱痛等，應盡早就診。

衛生局
Serviços de Saúde