

長者擔心被感染

◆李孟進

願意使用「視像看診」

疫情忽高忽低，你想知道長者對今次疫情的看法嗎？

原來，他們對疫情的來臨都表現正面，儘管是擔心，仍然支持政府施政的防疫措施。與此同時，他們更加關注自己及家人的健康，以及疫情對社會的影響。他們希望得到家人及朋友幫助，其次是醫護人員，或許，大多數的長者都是長期病患者。因此，有學術團體建議政府是時推行「視像看診」，此舉既能減輕公共醫療的長期壓力，特別是在這個傳染病猖獗的年代，亦可減低長者去公立醫院覆診時感染其他疾病的風險，對於行動不佳或交通不便的長者而言，「視像看診」更是不錯的選擇。

六成長者願意「視像看診」

嶺南大學研究生院及亞太老年學研究中心今年五月用問卷成功訪問了 638 名 55 歲以上長者，84% 的長者都認為本次疫情比沙士嚴重。對於新冠肺炎，

有 92% 受訪者都有不同程度瞭解，有 59% 認為香港政府防疫工作做得比較好，甚至有 19% 認為做得非常好，有 2% 是認為非常差。

疫情期間，長者花更多時間使用電子產品，也頻繁地使用電話與人溝通，但仍有被訪者感到焦急及孤獨。超過 58% 的受訪長者甚至評估自己有被感染的風險。當問到長者會否願意使用「視像看診」時，有 61.3% 表示願意及非常願意，27.1% 持中立，表示不願意或非常不願意的有 11.6%。

「視像看診」可減少非必要接觸

該中心研究助理教授及教育主任黃耿華博士指出，調查中發現，愈高學歷的被訪者愈是認同

「視像看診」，反映長者已經接受新科技。在目前疫情下，長者已感受到去醫院覆診配藥是「高危險」，但又不能不去，因此，「遙距視診」可以填補這空間。

他承認，「視像看診」不能完全取代急症或面對面見醫生或觸碰身體等診病斷症，但對於一些按時覆診取藥的病人，或是為有病歷的長期病者解答疑難方面，則完全做得到。他記得，九龍東聯網過去曾經為十多名耳鼻喉科病情穩定的病人進行「視像看診」覆診，效果令人滿意。

目前，「視像看診」在歐美先進國家以至內地都發展迅速，因此，他認為政府要盡快為「視像看診」作準備，積極發展遠程醫療電子平台的網絡硬件，際此香港人口正步向老化及醫療負擔日益加重的同時，令更多長者可以足不出戶用視像向醫生問診，也使香港這個智慧城市，趕上起跑點。

治老奇方之五十九

七十惹來姑侄情，誤把圈套當赤繩；
看罷新聞應自警，抱孫過日最安寧！



◆香山亞黃

疫

情持續緊張，希望各位老友記心情可以放鬆一點。因為後生仔女要在家工作，孫仔女要停課，自己必須戴口罩出街，朝早嘆茶也要坐遠些，這些已是既定事實。

須知道一個人太緊張，太焦慮，會連帶影響免疫力。世界衛生組織（世衛）總幹事譚德塞博士

張，太焦慮，會連帶影響免疫力。世界衛生組織（世衛）總幹事譚德塞博士

遠離病毒 出入平安

早在今年 3 月已呼籲各國人民，在這困難時刻，多多關注自己及家人身心健康，以下 5 點為世衛建議：

康。在危機中感到緊張、困惑和恐懼是正常的。與你認識和信任的人交談（舉例如親友、鄰舍、社工、平安鐘義工、樓下看更等），會有「定心」作用。世衛又建議：如果新聞讓你感到焦慮不安，那就不要看太多新聞，每日一兩次從可靠來源獲取信息便足夠。你也可主動支援身邊有需要幫助的人，同理心是一種解藥。（如果太悶，也可聽聽音樂、煲下電視劇排解心情）。

1. 多吃健康營養食物，這有助於你的免疫系統正常工作。（筆者 4、5 月份曾在《松柏之聲》介紹過，台灣國民健康署建議大家每餐有菜有肉，並且多吃水果，因為蔬果可助減少身體發炎介質。另綜合外國研究，燈籠椒、南瓜、蕃茄、魚類和茶類等都有益身體）。

2. 限制飲酒，避免含糖飲料。

3. 不要抽煙。世衛的意見是：如果你不幸感染了新冠病毒，吸煙會增加患嚴重疾病的風險。

4. 鍛煉身體。世衛建議，成年人每天鍛煉 30 分鐘；後生仔如需在家工作，建議每 30 分鐘，起身活動 3 分鐘（其實老友記也可參考每 30 分鐘活動 3 分鐘，切勿整天窩在椅子或梳化上不動呀）。

5. 注意保持心理健康。如果你健康允許的話，可以出外散步，注意要戴口罩，並需與其他人士保持安全距離。（如果不想出門，也可在家做你喜歡的運動，舉例如用手操、熱身運動）。

* 上期提到，吹冷氣感覺太寒時，可轉動出風口。注意風口不可長期向上，以免影響其他住戶。

慎用除菌卡

消毒噴霧：與現實有落差

◆皓月

疫情仍然持續，不時見市民胸前掛着除菌掛卡、掛章，真的可殺菌嗎？消委會調查市面 14 款除菌掛卡掛章產品，收集及分析供應商提供的產品試驗報告等資料，發現此類看似使用方便、當中絕大部分都未能證明產品於實際使用的環境及情況下，能有效消除特定病毒或減低特定病毒的感染性。

此外，美國環境局與歐洲疾病預防控制中心均沒有將此類產品或其成分，列為可有效對付冠狀病毒的消毒劑或抗菌劑；日本消費廳亦表示，目前未有證據支持「除菌掛卡掛章」等空間除菌劑，可以有效對付新型冠狀病毒。因而，切勿單靠除菌掛卡掛章防疫，必須適當佩戴口罩、經常洗手、使用酒精搓手液、恆常清潔環境和物件等有效的措施。

成分或對幼童造成不適。值得各位長者注意的是，年幼孫兒使用此類除菌掛卡掛章產品時要注意安全。消委會提醒樣本普遍使用的有效成分為二氧化氯（Chlorine Dioxide，簡稱 ClO₂）或可產生二氧化氯的化合物，有刺激性的氣味，若濃度較高更可能會令小童鼻腔、呼吸道、喉嚨和眼睛不適，導致流眼水、咳嗽反應。假如孫兒手部接觸該等化學物質後，沒徹底清潔過便拿取食物，可能增加誤服化學物質的機會。

功效成疑。部分產品聲稱只要將產品掛於頸上、衣領、口袋、胸前或背包上，除了有消臭作用外，亦可以達到除菌甚至抗病毒等功效，部分產品更標榜適合於出入醫院、診所等地方使用。惟消委會指部分供應商提供的測試報告中，存在多項與現實環境不符之處，例如需事先將產品置入密閉空間多個小時讓除菌氣體釋放，或者不宜在有陽光或氣流的環境下使用等等，跟市民在日常防疫的情況有落差。

為應對新型傳染病的應變級別提升至緊急，消委會特別設立《齊心抗疫》專頁，提供口罩等和各種防護和消毒用品的測試報告，供大眾免費下載。

