

個人衛生習慣

Personal Hygiene

於公共場所以正確方式 佩戴口罩

Wear a surgical mask properly when taking public transport or staying in crowded places



洗手前勿用手觸摸眼睛 及口鼻

Avoid touching your eyes, nose and mouth before washing your hands



避免人多擠迫的地方 及不必要外遊

Avoid going to crowded places and non-essential travel outside Hong Kong



打噴嚏或咳嗽時，應以 紙巾掩著口鼻

Cover your mouth and nose with tissues when you sneeze or cough



避免接觸野生動物 (包括野味) 、禽鳥或其糞便

Avoid touching animals (including game), poultry or their droppings



接觸眼睛、鼻子及嘴巴前、 進食或處理食物前

Before touching eyes, nose and mouth, preparing food and eating



當手被呼吸道分泌物污染 例如打噴嚏或咳嗽後

Clean your hands when hands are contaminated by respiratory secretions, e.g. after coughing or sneezing



觸摸公共物件後 例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄

After touching public installations or equipment, such as escalator handrails, elevator control panels or door knobs



接觸動物、 家禽或其糞便

After touching animals, poultry or their droppings



如廁後

After using the toilet

勤洗手

Wash
your
hands



一月 JANUARY						
日	一	二	三	四	五	六
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七	1 廿八★	2 廿九
3 二十	4 廿一	5 小寒	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 臘月	14 初二	15 初三	16 初四
17 初五	18 初六	19 初七	20 大寒	21 初九	22 初十	23 十一
24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八
31 十九	1 二十	2 廿一	3 立春	4 廿三	5 廿四	6 廿五

二月 FEBRUARY						
日	一	二	三	四	五	六
31 十九	1 二十	2 廿一	3 立春	4 廿三	5 廿四	6 廿五
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 正月★	13 初二★
14 初三★ 偉人節	15 初四★	16 初五	17 初六	18 雨水	19 初八	20 初九
21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六
28 十七	1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一	5 驚蟄	6 廿三

三月 MARCH						
日	一	二	三	四	五	六
28 十七	1 十八	2 十九	3 二十	4 廿一	5 驚蟄	6 廿三
7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 二月
14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 春分
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九	1 二十	2 廿一	3 廿二

四月 APRIL						
日	一	二	三	四	五	六
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九	1 二十	2 廿一★	3 廿二★
4 清明★	5 廿四★	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 三月	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 初八	20 穀雨	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	1 二十★

五月 MAY						
日	一	二	三	四	五	六
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	1 二十★
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 立夏	6 廿五	7 廿六	8 廿七★
9 廿八	10 廿九	11 三十	12 四月	13 初二	14 初三	15 初四
16 初五	17 初六	18 初七	19 初八★	20 初九	21 小滿	22 十一
23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八
30 十九	31 二十	1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 芒種

六月 JUNE						
日	一	二	三	四	五	六
30 十九	31 二十	1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 芒種
6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 五月	11 初二	12 初三
13 初四	14 初五★	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十
20 十一	21 夏至	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	1 廿二★	2 廿三	3 廿四

七月 JULY						
日	一	二	三	四	五	六
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	1 廿二★	2 廿三	3 廿四
4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 小暑	8 廿九	9 三十	10 六月
11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八
18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 大暑	23 十四	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一	31 廿二

八月 AUGUST						
日	一	二	三	四	五	六
1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 廿七	6 廿八	7 立秋
8 七月	9 初二	10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七
15 初八	16 初九	17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四
22 十五	23 處暑	24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一
29 廿二	30 廿三	31 廿四	1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八

九月 SEPTEMBER						
日	一	二	三	四	五	六
29 廿二	30 廿三	31 廿四	1 廿五	2 廿六	3 廿七	4 廿八
5 廿九	6 三十	7 白露	8 初二	9 初三	10 初四	11 初五
12 初六	13 初七	14 初八	15 初九	16 初十	17 十一	18 十二
19 十三	20 十四	21 十五	22 十六★	23 秋分	24 十八	25 十九
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	1 廿五★	2 廿六

十月 OCTOBER						
日	一	二	三	四	五	六
26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三	30 廿四	1 廿五★	2 廿六
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 九月	7 初二	8 寒露	9 初四
10 初五	11 初六	12 初七	13 初八	14 初九★	15 初十	16 十一
17 十二	18 十三	19 十四	20 十五	21 十六	22 十七	23 霜降
24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五
31 廿六	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 十月	6 初二

十一月 NOVEMBER						
日	一	二	三	四	五	六
31 廿六	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 十月	6 初二
7 立冬	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六
21 十七	22 小雪	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
28 廿四	29 廿五	30 廿六	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 十一月

十二月 DECEMBER						
日	一	二	三	四	五	六
28 廿四	29 廿五	30 廿六	1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 十一月
5 初二	6 初三	7 大雪	8 初五	9 初六	10 初七	11 初八
12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三	17 十四	18 十五
19 十六	20 十七	21 冬至	22 十九	23 二十	24 廿一	25 廿二★
26 廿三★	27 廿四★	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八	1 廿九★

2022 一月 JANUARY						
日	一	二	三	四	五	六
26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七	31 廿八	1 廿九★
2 三十	3 十二月	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五	8 初六
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十
23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七
30 廿八	31 廿九	1 正月	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五

2022 二月 FEBRUARY						
日	一	二	三	四	五	六
30 廿八	31 廿九	1 正月	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五
6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二
13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九
20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六
27 廿七	28 廿八	1 廿九	2 三十	3 二月	4 初二	5 初三

2022 三月 MARCH						
日	一	二	三	四	五	六
27 廿七	28 廿八	1 廿九	2 三十	3 二月	4 初二	5 初三
6 初四	7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
13 十一	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九	1 三月	2 初二



長者義工幫人的同時也提醒先要照顧自己；照顧自己，則由增強抵抗力及提高防疫意識開始。