

A photograph of a woman and a young girl sitting together on a white sofa. The woman is on the right, wearing a light grey sweater, and the girl is on the left, wearing a pink long-sleeved shirt and a floral headband. They are both looking down at something in their hands. The background shows a window with blinds and some greenery outside.

家長守護孩子的 防疫兵法

文：宛文

作為兩位小孩子的母親，每天都為小孩子的生活及成長而費盡心思。在疫情陰霾下，病毒對幼兒有較高風險，作為家長，更應該及早為家中小孩子做好應對病毒叩門的準備。父母是家中的領軍人，面對病毒大軍，守護孩子的兵法謀略是必不可缺。

守而必固者，守其所必攻也。病毒“敵軍”進攻人體，疫苗接種必然是家長為孩子防守、撐起防護盾的穩固防禦。按衛生部門資訊，接種疫苗後並非即時能產生保護作用，至少在兩星期後才能在身體產生足夠抵抗力。沒有人能預知病毒的進攻日程，保護家中的小孩子，為



小孩子接種新冠疫苗必定是抵抗病毒“敵軍”、撐起防護盾的重要一步。

知己知彼，百戰不殆。撐起防護盾，也要先熟知生活環境情況。澳門疫情發展，病毒“敵軍”的最新消息，是家長們必須關注的。網絡資訊，多元雜亂，留意衛生部門的資訊發佈，必定比家長在網絡世界中大海撈“真”來得可靠。其中，值得關注的是早前衛生部門曾介紹，倘澳門出現疫情時，會根據疫情狀況採取不同級別的社區管控措施，同時亦提出了居家隔離管控方案。

善用兵者，修道而保法。作為孩子們的守護者，修明內政，每戰前必作充分準備，預早

制訂“臨戰”準備及物資清單。提前規劃若因疫情需採取居家隔離措施時家中物資清單，如必備食品、生活用品、醫藥用品等，規劃好倘居家隔離時的家內事務，遇事時才不會手忙腳亂，提高防疫“自保而全勝”的機會。

當然，兵無常勢，水無常形。防疫路上瞬息萬變，領軍的父母們，接種疫苗，保護家人，同時亦應依據家中成員的情況，靈活機動地制訂“臨戰”物資清單（附表謹供參考，可根據家庭人數、個人喜好、食物過敏等作考慮），預先準備好防疫計劃。家長守護孩子的防疫兵法，就是如此簡單。

居家隔離物資清單參考

物品分類	具體建議物品（需注意保存期限）
必備食品	● 主要食糧
	● 冷凍食品
	● 蔬菜
	● 水果

物品分類		具體建議物品（需注意保存期限）
其他食品	<ul style="list-style-type: none"> 罐頭 速食物品 飲品零食 乾貨類食品 	<ul style="list-style-type: none"> 如午餐肉罐頭 如即食麵、杯麵 水、能量飲料、奶粉；餅乾、堅果 臘腸、冬菇
必備生活用品	<ul style="list-style-type: none"> 嬰幼兒用品 女性用品 日用品 廚房用品 寵物用品 防疫用品 	<ul style="list-style-type: none"> 奶粉、尿片 衛生護墊 紙巾、牙膏、沐浴露 垃圾袋、洗潔精 寵物糧食、寵物清潔用品 口罩、酒精搓手液
醫藥用品	日常藥用品	<ul style="list-style-type: none"> 測溫計、膠布、紗布、消毒酒精 止痛藥、腸胃藥、感冒藥 慢性疾病或長期病患人士的必需藥品 快速抗原測試試劑
其他物品		<ul style="list-style-type: none"> 電筒、充電寶

（作者：家長）