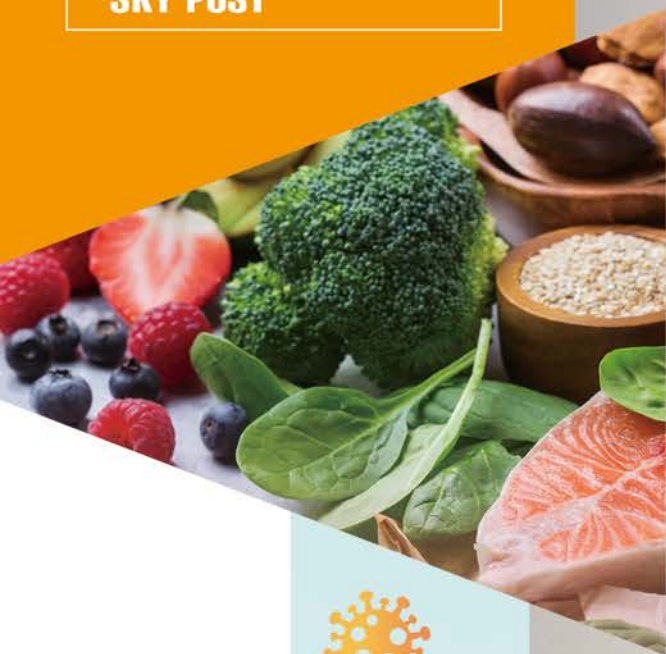


晴報

SKY POST



- 💡 快速測試懶人包
- 💡 口罩及防疫用品
- 💡 健康養生食品
- 💡 家居消毒攻略



《抗疫自強》





第5波疫情愈見嚴峻，政府落實即將進行全民檢測之餘，更宣布全港幼稚園及中小學生提前於3、4月放暑假！面對這個突如其來的暑假，無論是否WFH，不少家長都紛紛表示「頭痛」，不知如何為小朋友安排後續的活動及學習，同時讓他們在疫情中依然倍覺安全。

對抗疫症，健康的身體當然不可或缺，其實在精神或心靈上維持正面、積極，亦是極具感染力的身教。抗疫，更要提升抗壓力。

長們親子居家抗疫，鼓勵小朋友多做運動。



家長焦慮 恐「傳染」孩子

3大鬆弛練習 助抗疫

抗壓力升呢



疫情反覆、幾度肆虐，家長們容易產生焦慮、緊張、忐忑不安及無助等情緒，反映在身體上，難以入睡、胃口減少等，也是常見的生理反應。疫情下會有這些感受和反應是人之常情，但要在疫情中成為子女的後盾甚或為他們披風擋雨，就得學習管理壓力，從照顧自己的身心做起。充足睡眠、均衡飲食和適量運動固然有助改善壓力，此外也可以透過腹式呼吸練習、漸進式肌肉鬆弛練習及意象鬆弛練習（見附表）來改善心跳加快、呼吸急促等困擾，達致身體放鬆、紓緩壓力的效果。

擊行為等等情況。這時候，家長就得管理好自己的情緒和壓力，好好聆聽子女們的真實需要。尤其是面對特殊需要的小朋友，家長更得保持耐心與平靜，讓小朋友明白為甚麼不能上學、外出，以至是勤洗手的重要性。



3大鬆弛練習法

腹式呼吸練習

作用及好處：腹式呼吸法藉着擴展橫膈膜，令肺部能吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，令人感到放鬆；步驟少，容易掌握，可隨時運用於日常生活中。

漸進式肌肉鬆弛練習

作用及好處：透過集中感受肌肉拉緊和放鬆之間的差異，如握拳、放開拳頭，以及雙腳離地伸直再放下雙腳等，肌肉鬆弛練習有助主動放鬆身體肌肉，紓緩精神緊張。

意象鬆弛練習

作用及好處：透過有系統地運用想像力，想像自己置身於舒適的環境或旅行回憶之中，過程中能加入聽覺、嗅覺及觸覺等不同感官以加強效果，從而達致放鬆身心的作用

資料來源：衛生署

留意子女行為轉變 耐心聆聽

常說父母是孩子們最好的榜樣，家長們的壓力，有時也會傳染給小朋友，尤其是疫情期間課堂學習受阻，小朋友更會對這種混亂感到無所適從而加倍感到壓力，這些壓力表現在身體及行為上，會出現易哭易怒、睡眠模式轉變甚至是噩夢變多、專注力下降及原因不明的攻

朋友，家長更得保持耐心與平靜，讓小朋友明白為甚麼不能上學、外出，以至是勤洗手的重要性。

長時間留在家裏，多了和小朋友共處的親子時間，家長們不妨以身作則，鼓勵小朋友多做運動，包括跳繩及原地跑等；此外，亦可趁機跟他們一起做家務，培養良好生活習慣之餘，對鍛鍊體格及增進親子關係也有益處。

親子討論疫情資訊 助減恐慌

居家抗疫期間難免多了更多接觸電子產品及接收網上資訊的機會，家長不但要學習分辨資訊真假，也要教導子女慎選適當資訊頻道、留意他們瀏覽網絡的時間以避免其沉迷其中，與此同時，家長亦可鼓勵子女一起討論各種抗疫資訊，在沒有課堂的日子繼續保持學習與思考，並提醒他們不要亂胡轉發虛假資訊，減少不必要的恐慌。家長或小朋友遇到無法紓解的壓力時，不要害怕尋求專業協助及輔導，非常時期，正面思維才是「疫」境自強的好方法。

晴報·拆解健康迷思

KAWAI 日本肝油丸

美容養顏
E+C

強健骨齒
肝油+鈣

促進成長
肝油(A+D)

補鈣護眼
鈣+A+D

增強抵抗力
肝油+C

KAWAI 內地購物網店

京東 天貓

指定金額免運費

日本人字牌 KYUSHIN 救心

心臟健康 人生精彩

日本 KARORI 卡宜甜菊糖

純天然 0升糖

HIPP 喜寶

For the most valuable in life.

愛心獎 嘉許成就

愛心獎 Compassion Award

AirTamer®

專家提醒：

家長要為兒童特別加強保護

佩戴 AirTamer®
24小時貼身保護呼吸範圍*
公共室內空間必備

通過日本KRCES
空氣傳播病毒測試
證實有效去除病毒**99.9%**¹
及多項國際認證

USB充電
約3小時，
可使用
150小時

型號A310
穿戴式負離子
空氣淨化器

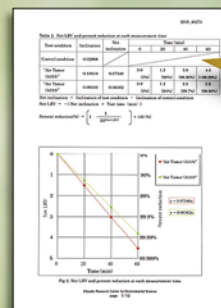
建議使用人士：
長者、孕婦、幼童、院舍、醫護人員、容易感染
呼吸道疾病、免疫力較低人士及檢疫酒店人員/住客...等

*溫馨提示：

此產品有助加強個人保護，佩戴時請盡量接近呼吸範圍，用者仍需做足防疫措施。

1. 日本KRCES空氣傳播病毒測試, Test Report No. 2018_40273 Jan 10, 2019 (型號A310, 型號A315)。
2. 日本KRCES空氣傳播病毒測試, Test Report No. 2019_0110 Aug 22, 2019 (型號A320)。
3. 負離子濃度檢測 - Intertek Testing Service Ltd., Shanghai, Test Report No. SHAH00548972 (型號A310)。
Guangdong Detection Centre of Microbiology, Test Report No. 2020SP8731R04 (型號A315)。
4. 中國家用電器檢測所, No.WCK-18-50321 (型號A320)。
5. 去除H1N1 99% - 廣東省微生物分拆檢測中心, Test Report No. 2020SP8730R01 (型號: A310 & A320)。
6. 日本KRCES, Test Report No. 2020_0487 (型號: A315)。

本產品在實驗室環境下的實驗結果。在實際生活環境中使用可能存在差異。



| Time (min) | | |
|------------|----------|-----------|
| 20 | 40 | 60 |
| 1.5 | 3.0 | 4.5 |
| (96%) | (99.90%) | (>99.99%) |

99.9%¹
空氣傳染病毒去除率

病毒
OUT!

加強版



型號 A315

機身
輕巧



型號 A320

USB充電
約3小時，
可使用
150小時



在家隔離必備小童血氧計

血氧飽和度助家長及早判斷病情



隨著第五波疫情爆發，本港10日內有3名確診幼童因腦水腫及急性腦炎等併發症相繼離世，令一眾家長憂心不已。醫護界最近就提到一項判斷新冠病情的指標——血氧飽和度。坊間不難買到專為小孩或嬰兒而設、功能齊備的血氧計，可隨時監察子女身體狀況，在病情惡化前得到準確治療，家長自然少一份擔心。

SpO2是新肺病情重要指標

為了應對第五波疫情，各區分別設有指定診所處理確診個案，按病情輕重決定入院次序，其中一項參考準則為血氧飽和度（SpO2）。一般人的SpO2如低於95%即反映肺部可能因病變影響換氣功能，病情或會轉趨嚴重，出現氣促等危險徵兆，故被視為新冠肺炎的重要參考指數。因此，有學者建議政府為居家隔離人士提供血氧測量儀器，因為SpO2正好作為出現發病徵兆前，又或兒童未必懂得表達不適的情況下，一個客觀且讓家長易於跟隨的指標。

無間斷追蹤嬰兒血氧數值

然而，目前連私家醫院亦不夠血氧計，求助無門的家長除了守株待兔，其實亦可以選擇坊間一些優質的醫療器材品牌，隨時在家監測小朋友身體狀況。例如Wellue專為0至3歲幼兒設計的BabyO2™嬰兒智能腳掌式睡眠監測儀，特別改變了配戴位置，解決指夾式血氧計因嬰兒手指太小及身體常常郁動而導致使用困難的問題，配合柔軟透氣布料，嬰兒就如穿著襪子般舒適，方便家長在嬰兒睡著的時候為他們持續記錄實時血氧飽和度、心率及身體動作。

家長也可以透過手機應用程式監察數據變化，更可以預設血氧值標準，每當小孩的血氧處於低水平或裝置脫落時，裝置及應用程式都會發出提示聲響，有助家長及時帶同小朋友前往急症室。

指環設計 更方便小孩配戴

如果家中小孩介乎3至10歲，可選擇Wellue的KidsO2™兒童智能睡眠監測指環。產品設計成指環狀，容易配戴且不易脫落，配戴舒適，能自動檢測並記錄睡眠和日常生活中每秒的SpO2、心率和身體運動變化。產品一樣能透過藍牙連接手機應用程式，查看實時和歷史數據，方便家長記錄小孩身體狀況，待進院時給醫生跟進，亦不怕小孩隱瞞不適。

除了嬰幼兒版，Wellue亦備有成人指夾式血氧計Oxysmart及O2Ring智能睡眠監測指環，兩款都備有讀數異常警示及數據記錄功能，可用作疫情或日常健康檢測之用。不過大家要留意血氧含量並非病情唯一指標，應同時配合心跳、血壓、呼吸頻率等綜合觀察，如SpO2低於95、每分鐘心跳超過100下，同時每分鐘呼吸頻率超過30次，便應盡快求醫。值得一提的是，O2Ring智能睡眠監測指環跟BabyO2™嬰兒智能腳掌式睡眠監測儀和KidsO2™兒童智能睡眠監測指環一樣，均可透過記錄並分析睡眠期間之血氧飽和度、心率及睡眠體動情況，幫助大家監察佩戴者有否患上睡眠窒息症，用途多元。



▲BabyO2™嬰兒智能腳掌式睡眠監測儀方便0至3歲幼童配戴在腳掌上，解決手指太小及身體郁動等問題。



▲Wellue血氧計能透過藍牙連接手機應用程式，小朋友的身體狀況數據一目了然。

查詢電話：2796 2907

人人期望可達到

網店入手新冠病毒抗原檢測套裝

知道大家正四出搜尋快速測試套裝，CAREWE網上購物平台特別搜羅了2款新冠病毒抗原檢測套裝，分別是「Glallergen格林生物新冠病毒抗原檢測套裝」（\$80）及香港製造的「智測易新冠病毒抗原檢測套裝」（\$128），兩者均獲歐盟CE認證之餘，準確度更高達97%。前者主要出口歐洲，並已表列在歐盟RAT預先批核表內，已入德國、法國、奧地利及意大利等地的白名單；後者的臨床特異性為100%，同時提供深喉痰、口咽拭子及鼻咽拭子3種樣品採集方法，方便又易用。



Maxigesic® 雙重藥效

幫香港人守住門口

疫情持續，屋企常備退燒止痛藥，再加注意個人和家居衛生，保護自己，保護屋企人！澳洲銷量No.1*嘅Maxigesic®，除了含有撲熱息痛（Paracetamol）止痛藥成份，更加入布洛芬（Ibuprofen），是香港擁有雙重成份的退燒止痛藥。止痛藥效比起普通止痛藥強78%*¹，有效止痛所需時間仲快30%*¹。安全性方面亦可媲美撲熱息痛類止痛藥²，幫香港人擊退頭痛、喉嚨痛和肌肉酸痛³。

建議用法：18歲或以上適用，每次2粒，每日3次，餐後服用
銷售地點：萬寧配藥處、屈臣氏藥房及各大藥房
詳情請向註冊藥劑師查詢

1. Daniels SE, et al. Clinical Therapeutics 2018; 40 (10): 1765-1776 2. Aitken, P et al. Journal of pain research 2019(12):621-634 3. Product insertion of Maxigesic®
*IRI MarketEdge based on data definitions provided by AFT Pharmaceutical, MAT to 24/10/2021
^非處方 **與1000毫克撲熱息痛比較 #與300毫克布洛芬比較



KAWAI日本肝油丸C20

為你強健個人體魄

都市人生活緊張，日常生活上更要做足各種強身健體的準備，增強抵抗力以提升體魄及免疫力。KAWAI日本肝油丸C20每粒含豐富維他命A、維他命D及維他命C。維他命C能促進身體吸收鐵質，有助預防傷風、幫助傷口癒合，同時強健個人體魄。KAWAI日本肝油丸C20適合不同年齡人士使用，特別是不喜歡吃蔬果的小朋友，持續為他們提供身體所需維他命。

網址：www.taisan.com.hk



消毒同時滋潤肌膚

全家必備搓手液

疫情下除了佩戴口罩，無論是出門還是吃飯前後，甚至在收貨取件等情況下都會勤加消毒雙手，成為不可或缺的生活習慣。但消毒得多又密，容易出現手乾甚至是爛手問題，在幼兒肌膚上尤為明顯。Medicom深明大家感受，特別在消毒搓手液MediGel中加入蘆薈成份，經測試後不含刺激皮膚成份，既可殺滅高達99.99%細菌及新型病毒，同時滋潤雙手。MediGel設有大支裝及小朋友阿Moo卡通特別版（30毫升）選擇，隨時隨地都方便使用。

銷售點：百佳、惠康、HKTVmall及各大藥房
網址：hk.medicom.com



萬寧 mannings



滙豐信用卡
持卡人最紅優惠

累積合資格簽賬滿HK\$1,000(單一簽賬須滿HK\$500) 可享高達額外12%「獎賞錢」回贈

推廣期: 1/1/2022 - 28/2/2022

登記: HSBC Reward+

借定唔借? 還得到先好借!

所有優惠須受有關條款及細則約束, 詳情請瀏覽www.hsbc.com.hk/creditcard

星期五至日可享

8%

星期一至四可享

5%

以流動電話付款
星期一至日可享

額外 4%

Banitore®

便利妥®

堅守路線 領步40年



Bandi-check
便利析

新冠抗原(SARS-CoV-2)
檢測試劑盒(膠體金法)

SARS-CoV-2 Antigen Rapid Detection Kit
(Colloidal Gold Immunochromatography)



德國權威驗證
歐盟HSC認可試劑

Ct ≤25 靈敏度100%

Ct 25-30 靈敏度100%

Listed in EU's common list of COVID-19 rapid antigen tests

Comparative evaluation by Paul-Ehrlich-Institut from Germany

Ct ≤25 Sensitivity100% Ct 25-30 Sensitivity100%

有效檢測

Delta及Omicron

Effectively detect Delta and Omicron

鼻拭子/深喉

Nasal/Oral Cavity & Saliva

綜合靈敏度97.5%

特異度99%以上

Relative Sensitivity 97.5%

Relative Specificity over 99%

- 於具有ISO 13485醫療器械質量管理體系的工廠生產
- 於具有GB/T 16294-2010醫藥工業潔淨室(區)沉降菌10000級車間生產
- 產品按鼻拭子採樣方法在Paul-Ehrlich-Institut(PEI)的測試表現為Ct ≤25和Ct 25-30的靈敏度為100%, Paul-Ehrlich-Institut(PEI)到2022年1月31日為止共測試了市場上共199種產品, 我們的產品的整體靈敏度排頭10名
- 產品按鼻拭子採樣方法已列入歐盟健康安全委員會常用新型冠狀病毒快速測試劑清單(EU's common list of COVID-19 rapid antigen tests (Annex I) agreed by the HealthSecurity Committee of European Union)
- 所有產品已獲得CE註冊登記



鼻 Nasal



深喉 Oral cavity & saliva

\$108

本廣告由以上產品之供應商刊登, 廣告內對產品, 品牌或公司之描述或任何有關的聲稱, 乃由該產品之供應商提供, 認可及負責。本廣告只表示產品於[上述]零售點有售。貨品數量有限, 部分貨品只限指定店舖提供, 售/送/換完即止。如有任何疑問, 請致電 +852 9511 8936 或電郵cs@banitore.com.hk查詢。



連續14年No.1 顧客最愛#
#2004-2017 Ipsos 全港顧客電話調查



活得易[®]

30年科研益生菌

香港私家醫院及醫生廣泛採用

含洛德因乳酸桿菌 DSM17938



香港衛生署註冊編號：HK-55400 (60粒樽裝)

專利配方 • 非一般益生菌

1 改善腸道微生物態

2 促進抗體製造

3 增強免疫力

洛德因乳酸桿菌

超224份 過臨床實証[△]

全球用家力薦



檸檬味



士多啤梨味



集團旗下優質品牌

日本命力 瑞然康

日本命力 瑞然康

www.reuteri.com.hk

營養師及藥劑師熱線：2194 1913

watsons 屈臣氏 獨家發售

活得易：康置有限公司集團旗下繼「日本命力」之後，另一系列由瑞典生產之優質健康食品
 1. Belet, O., et al. 2018. Journal of neurogastroenterology and motility, 24(1), 51-57.
 2. Predis, G. A., et al. 2012. Journal of pediatric gastroenterology and nutrition, 55(3), 299-307.
 3. Valeur, N., et al. 2004. Applied and environmental microbiology, 70(2), 1176-1181
 △根據BioGaiia測試結果。



抗疫自強專輯

25.2.2022 Fri | skypost.hk

多一份安全感

ColdZyme防感易口腔噴劑

疫情令到人心惶惶？外出戴口罩、時常勤洗手，同時加強家居清潔與衛生之餘，不妨為自己及家人做多一步，選用瑞典製造的ColdZyme防感易口腔噴劑，增加生活安全感。噴劑可於口腔及喉嚨黏膜上形成保護屏障，有助進一步防禦細菌及病毒*，在佩戴口罩前及脫下口罩後噴一噴，無論是在家中或用餐時都能得到多一重安全保護。

銷售點：全線屈臣氏門市

查詢、訂購：2713 6061 / 5229 6934 (WhatsApp)

* Clarsund et al, OJRD, 2017, 7, 125-135. 以及Microbac Laboratories Inc於2020年進行的研究結果



位元堂春日清熱孖寶

買2盒8折優惠

春天不只萬物復甦，連大大小小的痛楚、不適亦甦醒過來，要多加留意之餘，不妨以中藥好好為身體調理。春天養生首重護肝排毒，位元堂的感冒沖劑和清感茶堪稱「清熱孖寶」，前者含有金銀花、板藍根及連翹等清熱解毒成份，能紓緩頭痛及流鼻水等不適；後者以全天然草本成份配以上等普洱茶調配而成，春天去濕、清熱必備。即日起至2月28日購買位元堂清感茶及感冒沖劑更設2盒8折優惠，數量有限，快來為春天入定貨吧！



HKTVmall



位元堂網店

便利妥快速測試包

各大銷售點有售

大家近日爭相搶購快速測試包，款式多多，到底點揀先好？便利妥的鼻拭子/深喉式測試劑及口含式測試劑不但獲得德國權威驗證，更同時通過歐盟HSC認可的快速測試，所有產品均已獲CE註冊登記，有效檢測Delta及Omicron，綜合靈敏度97.5%，特異度更高達99%^，只需10至15分鐘便可顯示結果，檢測效果快速。鼻拭子/深喉測試劑每盒現售\$108盒，口含式測試劑每盒則售\$118盒，港九新界及網上多個銷售點有售。

銷售點：萬寧、屈臣氏、百佳、Fusion、Taste、惠康、Market Place、Jasons、7-Eleven、莎莎、實惠、裕華、卓悅、日本城、鄰住買、HKTVmall、Zstore、Home+、The Clublike、Dr. Go、Baby Kingdom、Log-on、Apita、JENG MART網購平台 (www.jengmart.com)

^表現數據基於鼻腔採樣



國際級防疫產品

CAREWE多款口罩網店優惠

疫情持續兼有加劇趨勢，口罩已經成為日常生活的一部份，選擇愈多元化，更要小心挑選，才能真正保障自己及家人健康與安全。香港品牌CAREWE專注出品醫療保健用品，更自設無塵車間廠房生產獲國際認可的口罩。當中，獲美國食品及藥物管理局緊急使用許可及EN 149:2001+A1:2009歐盟認證規格的CAREWE FFP2口罩，3D立體設計易於呼吸且大大減低洩漏，密封式高、持久性佳，適合在香港人口稠密的生活環境中使用，尤為適合服務性行業、職業司機、醫護及安老院舍員工佩戴。CAREWE FFP2售價現下調至每盒\$58 (20片獨立包裝)，每箱30盒更設優惠價\$1,590，平均每盒只需\$53，抵用又好用！

此外，CAREWE防顆粒摺疊口罩KN95同樣下調售價至每盒\$48，原箱30盒優惠價減至\$1,290，每盒平均\$43，亦是經濟實惠之選。即日起至3月31日，網店更設平面醫用口罩限時7折優惠，訂單金額超過\$200更享免運費，絕對是入貨良機！

網址：carewe.store/collections Facebook專頁：@carewemaskhk

