

隔離檢疫物資清單

被通知要接受隔離後，一般於短時間內就便要到達隔離地點。以下清單可作為參考，助大家盡快執拾好屬於自己的隔離物資行李包。



小貼士

不同的隔離地點可能會有不一樣的設施或物資供應，例如部份檢疫中心不一定有提供無線上網服務。因此，在準備隔離物資行李包的時候，應盡量預備一切所需物資。當確定隔離地點後，可以花一點時間了解該地點的資料，並從行李包剔除一些不適用的物資。

• 基本隨身物品：

- 銀包
- 證件
- 手提電話（連充電工具）
- 網上銀行密碼器（如適用）
- 信用卡
- 其他：_____

• 日常衣物：

- 日常衣物（視乎天氣預備）
- 睡衣或舒適衣物
- 外套
- 運動服裝（如需要）
- 免洗內褲（視乎個人需要）

• 個人護理、衛生用品：



部份檢疫中心提供基本洗滌用品，而醫院隔離病房則未能提供。

- 個人護理用品（如鬚刨、護膚品、潤膚霜等）
- 洗滌用品
- 毛巾
- 女士衛生用品（如適用）
- 若有特別需要人士（例如：孕婦、小童、長者、長期病患者等）同行，須預備所需護理及衛生用品

• 醫藥用品：

根據個人健康狀況，準備足夠隔離期間使用的：

- 處方藥物（哮喘藥物、糖尿病藥物、心臟病藥物、控制血壓藥物）

並準備適量成藥以防萬一，如：

- 止痛藥
- 退燒藥
- 腸胃藥

• 家居用品：

視乎檢疫中心及個人需要，可以留意是否需要帶備小型家電和家居用品，如：

- 微型電風扇
- 拖板
- 洗衣盤
- 餐具
- 其他：_____



• 防疫及清潔用品：

- 口罩
- 酒精搓手液
- 洗手液/肥皂
- 洗衣液（如適用）
- 其他：_____

• 日常膳食：



檢疫中心及醫檢疫中心及醫院隔離病房一般都會提供基本膳食，部份檢疫中心亦有免費提供乾糧、即食麵等。可根據個人需要考慮加入喜愛的零食，為隔離生活加添樂趣。

- 乾糧
- 即食麵
- 零食

若有特別需要人士同行（例如：嬰幼兒、孕婦、老人或長期病患者），可為他們預備所需食品：

- 奶粉
- 嬰兒食品

• 消閑用品：

為自己事先安排隔離期間的消閑活動（請參考隔離期間可以進行的活動），按個人需要準備相關器材或用品，如：

- 電腦（連充電器）
- 平板電腦
- 電子書閱讀器
- 耳機
- 瑜伽墊
- 運動服裝
- 書籍
- 文具
- 記事本/畫簿

由於隔離地點未必配置無線上網設備，建議事先準備：

- WiFi 蛋
- Sim 卡
- 流通上網計劃

