

嚴重特殊傳染性肺炎自主健康管理指引

111.7.14 訂定

自主健康管理對象應遵守事項如下：

- 一、 自主健康管理期間，請自主詳實記錄體溫及健康狀況及活動史。
- 二、 如果沒有出現任何症狀，可正常生活，必須外出時，請一定嚴格遵守全程正確佩戴口罩，並避免出入無法保持社交距離（室內 1.5 公尺，室外 1 公尺），或容易近距離接觸不特定人之場所。
- 三、 禁止與他人從事近距離或群聚型之活動，如聚餐、聚會、公眾集會或其他相類似的活動。
- 四、 若有出現嚴重特殊傳染性肺炎相關症狀如發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味覺異常或呼吸道症狀，或就醫後症狀加劇必須再度就醫者，應遵守：
 - (一)自行使用家用快篩試劑進行快篩(確診個案解除隔離治療 3 個月內原則建議無須檢驗)，快篩陽性者，請透過遠距醫療或視訊診療方式，由醫療人員評估確認快篩陽性結果，或可自行開車、騎車、步行、家人親友載送(雙方全程佩戴口罩)，並請佩戴口罩就醫，禁止搭乘大眾運輸工具前往。
 - (二)就醫時應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業別、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。
 - (三)就醫後若經醫療院所評估須安排採檢，於接獲檢查結果通知前，應留在住居所(含防疫旅宿及一般旅宿)中，不可外出，獲知檢驗結果為陰性後，仍需自主健康管理至期滿。
 - (四)有症狀時請在住居所(含防疫旅宿及一般旅宿)中休養，並佩戴口罩；與他人交談時，除應佩戴口罩，並應保持 1 公尺以上距離。
- 五、 自主健康管理期間如須前往醫院陪病、探病、就醫或檢查，請遵守當時公布之醫療應變措施。
- 六、 其他注意事項：
 - (一)請維持手部衛生，例如用肥皂或其他清潔用品勤洗手。
 - (二)注意儘量不要用手觸摸眼睛、鼻子及嘴巴，手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂澈底洗手。
 - (三)當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。
 - (四)如需心理諮詢服務，可撥打 24 小時免付費 1925 安心專線。