

安心準備 面對 COVID-19 !

彰化縣學生輔導諮商中心製

目前本土疫情持續擴大，確診者足跡遍布北台灣和數個縣市，大家要做好防疫措施，配合目前的政策，出門全程戴口罩、維持社交距離以免受罰，並請避免不必要的活動和外出，並記得勤洗手、消毒。如果發現自己和確診者的足跡重疊，請注意自己的健康狀況，並做好自主健康管理和監測。如果發現自己有 COVID-19 的症狀，或是可能曾經與 COVID-19 的感染者有接觸時，不要驚慌，可以這樣做：

如果我是 COVID-19 確診個案...

我是COVID-19確診個案， 應該要注意甚麼？

1. 大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
6. 務必觀察自身症狀變化，若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前三天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。

中央流行疫情指揮中心提供 2021/05/16

如果我有接觸到 COVID-19 確診個案...

我有**接觸**到COVID-19確診個案， 應該要注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸)，請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等
6. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面
10. 如果您不是密切接觸者，則僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

居家隔離、居家檢疫、自主健康管理對象及相關規定

台灣在疫情把關上的表現大家有目共睹，也正因此，我們在這個關鍵時刻更要繃緊神經，全民齊心做好防疫、守住這道防線；當民眾若收到居家隔離、居家檢疫或自主健康管理的通知，請務必遵守通知書上的每項規定。

一、居家隔離

對象：與確診者有一定接觸者

居家隔離主要針對「與確診新冠肺炎的病人有接觸」的人，例如：為預防醫院感染事件擴散，和華航諾富特群聚感染案，匡列相關接觸者，避免疫情持續擴大。



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

居家隔離

方式

居家隔離 14 天、主動監測 1 天 2 次

配合事項

- 衛生主管機關開立「居家隔離通知書」
- 衛生主管機關每日追蹤 2 次健康狀況。
- 隔離期間留在家中（或指定地點）不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。
- 有症狀者由衛生主管機關安排就醫。
- 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。

想了解更多可參閱疾管署網站
(<https://www.cdc.gov.tw>)

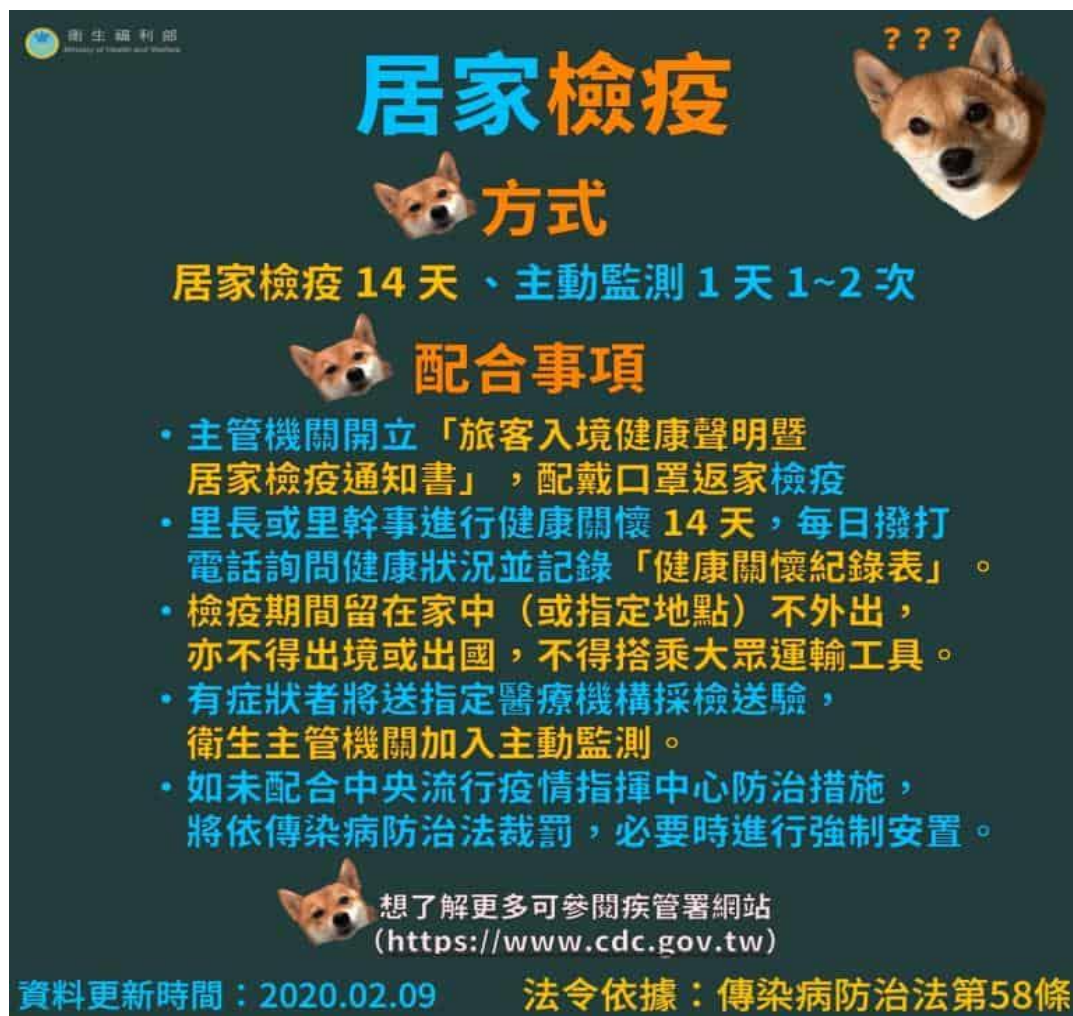
資料更新時間：2020.02.09 法令依據：傳染病防治法第48條

(資料來源：衛福部臉書)

二、居家檢疫

對象：所有入境人士

居家檢疫是針對「所有入境人士」，只要入境一律居家檢疫 14 天，並在期間結束後自主健康管理七天，衛生主管機關除了會開立「居家檢疫通知書」外，也會每天追蹤兩次居家檢疫者的健康狀況。



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

居家檢疫

方式

居家檢疫 14 天、主動監測 1 天 1~2 次

配合事項

- 主管機關開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，配戴口罩返家檢疫
- 里長或里幹事進行健康關懷 14 天，每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「健康關懷紀錄表」。
- 檢疫期間留在家中（或指定地點）不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。
- 有症狀者將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。
- 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。

想了解更多可參閱疾管署網站
(<https://www.cdc.gov.tw>)

資料更新時間：2020.02.09 法令依據：傳染病防治法第58條

(資料來源：衛福部臉書)

居家隔離及居家檢疫之注意事項

根據為福部公告之「[居家隔離及居家檢疫對象應遵守及注意事項](#)」，請接到居家檢疫或收到居家隔離通知的民眾務必遵守以下幾點原則：

1. 皆不得外出、同住者注意防疫

居家檢疫 / 隔離期間，民眾**必須**留在家中或住宿地點，隨時配戴口罩且**不得外出**；同住者也請盡量分開居住，一同採取適當防護措施，包括配戴外科口罩、維持良好衛生習慣，每日消毒共用生活區域，並儘可能保持一公尺以上的適當距離。（*指揮中心在 1/15 宣布針對入進居家檢疫者，實施一人一戶新制*）

指揮中心進一步表示，居家檢疫期間須自主詳實記錄體溫及健康狀況，每日亦有相關單位主動關懷聯繫，如出現不適症狀，應聯繫衛生局或各縣市關懷中心，並依指示就醫，切勿搭乘大眾運輸工具。

2. 配合關懷追蹤機制、手機記得開機

居家檢疫 / 隔離者將透過手機設定之「電子圍籬智慧監控系統」，以手機定位系統提醒民眾勿離開檢疫範圍，民眾須保持手機開機並留意電力是否充足；若民眾沒有手機，則發放防疫手機以供使用。

民眾除提供手機號碼供追蹤外，也記得回復雙向簡訊等必要關懷追蹤機制。

3. 購物等生活需求請人幫忙，關懷中心也可協助

指揮中心表示，居家檢疫 / 隔離期間，民眾可請家人及同住者幫忙，或透過網路購物、外送平台等管道滿足飲食、生活物品需求；若獨居且無人可協助，可洽詢各縣市關懷中心。

4. 出現症狀怎麼辦？

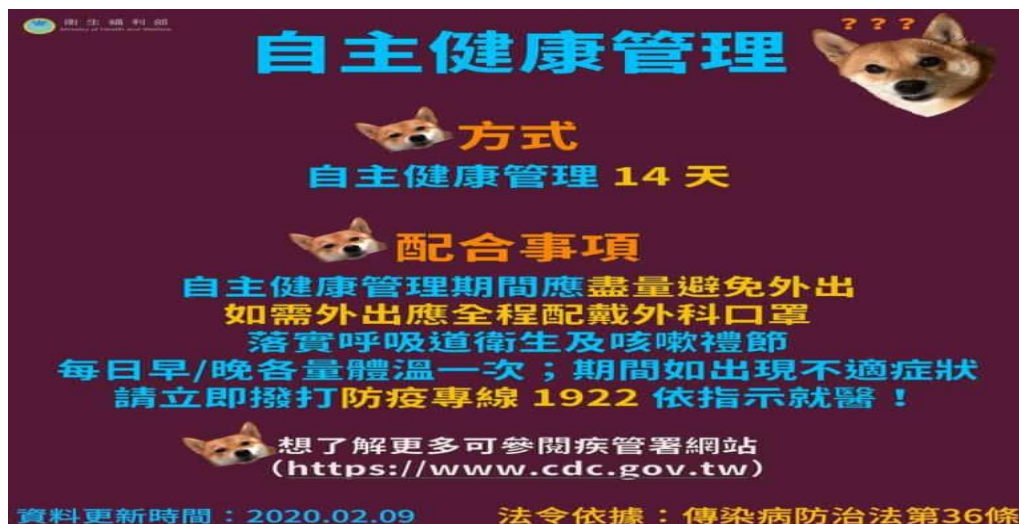
居家檢疫期間須自主記錄體溫及健康狀況，如果民眾出現咳嗽、發燒、腹瀉、嗅味覺異常等 COVID-19（武漢肺炎）疑似症狀，或有其他身體不適症狀，請配戴外科口罩，並主動聯繫衛生局、關懷中心或撥 1922，未經上述程序不得逕行外出就醫。

如是**其他疾病**，如慢性病等就醫需求，可透過安排視訊醫療問診，並可請家人代替領藥。此外，如醫美、健檢等非緊急必要的醫療需求，請檢疫/隔離期間結束後再行就醫。

三、自主健康管理

對象：一定期間內「申請赴港澳獲准者」、為通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者、政府特別提醒的民眾。

需自主健康管理的民眾，政府會特別提醒，例如之前活動史符合鑽石公主號、敦睦艦隊案例的足跡；或是先前部桃門急診就醫病人及工作人員等。至於五月的華航諾富特群聚案，指揮中心則建議應進行自我健康監測，如有出現發燒等疑似症狀，應配戴醫療口罩前往就醫，且不得搭乘大眾運輸工具。



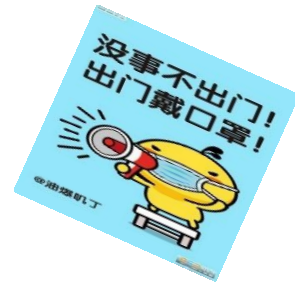
自主健康管理注意事項

根據疾管署發布之「[自主健康管理應注意事項](#)」，收到通知的民眾請遵照以下自主健康管理措施。

- **接受採檢者不可外出：**從醫院採檢回家後，在通知檢驗結果前，請務必留在家中，不可外出。
- **勤洗手、戴口罩：**經常使用肥皂或酒精性乾洗手清潔手部，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節。
- **避免觸碰眼口鼻：**盡量避免以手接觸眼睛、鼻子或嘴巴，當接觸到打噴嚏、咳嗽的口鼻分泌物時，請使用肥皂和清水徹底洗淨。
- **早晚量體溫：**每日早、晚各量一次體溫。
- **避免外出、維持社交距離：**盡量避免出入公共場所，如需外出應全程戴醫療用口罩。
- **生病在家休養：**如有生病症狀，應於家中休養並配戴口罩，如口罩沾上口鼻分泌物請內摺丟棄，並更換新的醫療級口罩；
- **症狀嚴重主動通報：**如果持續有症狀且有加劇情形，請主動通報地方衛生局/所或撥1922，並由其協助就醫。

停課期間，在家可以做什麼…

你可以這樣做…



1.運動健身，促進健康，提升免疫力。



2.整理家務，維持環境清潔與衛生。



3.透過電話、網路、視訊跟好友聯繫，關心近況，相互支持。



4.追喜歡的電影、戲劇，滿足身、心、靈享受。



5.閱讀喜歡的書籍、雜誌、小說，增加文青氣息。



6.好好放鬆休息。

資料來源：

1.hello 醫師(<https://helloyishi.com.tw/infectious-diseases/coronavirus/quarantine-regualtions-and-reminders/>)

2. 衛福部臉書