

**防範武漢肺炎**  
**自主健康管理通知書**  
**(居家隔離/檢疫監測期滿者)**

2020/05/13 版

為降低可能傳播風險，並保障您自己、親友及周遭人士的健康，請您於居家隔離/檢疫監測期滿後 7 日內確實做好自主健康管理措施：

- 一、維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及澈底洗淨。
- 二、於自主健康管理期間，每日早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫、健康狀況及活動史。
- 三、如沒有出現任何症狀，可正常生活，但應儘量避免出入公共場所，延後非急迫之醫療或檢查，外出時，請一定嚴格遵守全程佩戴醫用口罩。
- 四、倘您有發燒( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、嗅/味覺異常、腹瀉或有呼吸道症狀，請立即佩戴醫用口罩，請撥打 1922 或聯繫衛生局，依指示至指定社區採檢院所就醫，且禁止搭乘大眾運輸工具前往。就醫時應主動告知醫師接觸史旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。
- 五、生病期間應於家中休養，並佩戴醫用口罩、避免外出。當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。
- 六、生病期間，與他人交談時，除戴上醫用口罩外，儘可能保持 1 公尺以上距離。
- 七、如您就醫後，經醫院安排採檢，自採檢醫院返家後，於接獲通知檢驗結果前，應留在家中，不可外出，如檢驗結果陽性，衛生局將會通知您及安排就醫。另於獲知檢驗結果為陰性後，仍需自主健康管理滿 7 天，期間如果症狀加劇，請確實佩戴好醫用口罩，並應主動與衛生單位聯繫，或撥 1922，依指示儘速就醫，且禁止搭乘大眾運輸工具就醫。
- 八、如未確實遵守各項自主健康管理規定，係違反「傳染病防治法」第 48、58 條，將依同法第 67、69 條處新臺幣 6 萬至 30 萬元或新臺幣 1 萬至 15 萬元不等罰鍰。