因應新型 A 型流感疫情自主健康管理通知書

姓名： **身分證字號：**
接觸日期： **聯絡電話：**
通知書開立日期： **聯絡地址：**

(本書表為法律文件，請正確填寫，上聯由防疫人員收存，下聯由自主健康管理者保留)

因應新型 A 型流感疫情自主健康管理通知書

因您是新型 A 型流感通報個案，或曾有人類新型 A 型流感極可能病例或確定病例的接觸史，為防範新型 A 型流感疫情的傳播，並保障您自己及親友的健康，請您於接觸後 10 日內，確實做好自主健康管理措施：

一、 **減少非必要之外出**：儘量於家中作息與活動，有需要外出時應戴口罩。家人可照常上學、上班，除非您發病，否則您的家人沒有行為上的限制。

二、 **維持手部清潔**：保持經常洗手習慣，原則上可使用肥皂和清水維持手部衛生。儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

三、 **注意呼吸道衛生及咳嗽禮節**：有咳嗽等呼吸道症狀時應戴外科口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻。如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持 1 公尺以上距離。手部接觸到呼吸道分泌物時，請澈底洗淨。

四、 **注意體溫變化**：自主健康管理的 10 日內，每日早/晚應各量體溫一次，並詳實記錄體溫及活動史(如下列表格)，有特殊狀況應主動通報地方衛生局/所。

五、 **必要時就醫**：倘出現發燒（≧38℃）或呼吸道症狀(如咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促等)或急性結膜炎(眼睛發紅、刺痛或流淚等)，請立即戴上口罩，主動通報地方衛生局/所，由衛生局/所協助您就醫。就醫時，請將本通知書出示給醫師，並應告知醫師旅遊史、接觸史、居住史及職業別。

六、 如無確實遵守以上各項自主健康管理規定，將違反「傳染病防治法」第三十六條，依同法第七十條處新臺幣 3,000 至 15,000 元不等罰鍰，得連續處罰。

七、 如有身體不適或其他疑問，可撥各地衛生局/所諮詢專線通知及諮詢。