

# 國立臺中科技大學學生事務處衛生保健組

## 自主健康管理注意事項(解除居家檢疫)

因您過去14天曾到中國大陸、香港及澳門，為防範新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)之傳染，雖返國監測滿14日無身體不適等異常症狀，為保障您自己及親友的健康，解除居家檢疫後，仍請確實做好自主健康管理措施：

- 一、外出時應自備口罩配戴，如果您沒有出現任何症狀，可照常進行上班、上學等日常活動，但必須全程佩戴口罩。您的家人可照常上學、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，可以使用肥皂和清水，如無法濕洗手可以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徹底洗淨。
- 三、佩戴外科口罩時，應注意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，應儘量避免出入公共場所，外出時，請一定嚴格遵守全程佩戴外科口罩。
- 五、請隨時注意自己身體狀況，倘您有發燒( $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ )且有呼吸道症狀，請立即佩戴外科口罩於家中休養，主動與本校衛保組/縣市衛生局聯繫，或請立即撥打**1922** 防疫專線協助，依指示儘速就醫。就診時務必主動告知旅遊史，職業暴露，有關的暴露，以及身邊是否有其他人有類似的症狀。

自主健康管理應注意事項簽收聯(本聯留衛保組健康中心)

姓名：	身分證號/居留證：	學號：
住址：	聯絡電話：	
	手 機：	
體溫：	<input type="checkbox"/> 無症狀、 <input type="checkbox"/> 發燒( $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ )、 <input type="checkbox"/> 流鼻水/鼻塞、 <input type="checkbox"/> 咳嗽、 <input type="checkbox"/> 呼吸困難、 <input type="checkbox"/> 全身倦怠、 <input type="checkbox"/> 四肢無力、 <input type="checkbox"/> 其他：_____	

經衛教後已了解自主健康管理期間應注意事項

外科口罩1個(僅居家檢疫解除者)

簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

