

111年5月份衛生保健教育宣導專欄一

我有接觸到COVID-19 確診個案，應該注意甚麼？

資料來源:衛生福利部疾病管制署

近期本土疫情提升，確診個案增多，中央流行疫情指揮中心一再呼籲自主應變之重要性，自己確診可以將相關訊息及時通知接觸的親友，如有足跡重疊或疑似症狀，請注意自身健康狀況及快篩，或去就醫、採檢，以利衛生單位及早發現可能病例，採取防治工作，阻斷傳播鏈。

※若有接觸到COVID-19 確診個案，應該注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前2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未戴口罩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. 在家自我隔離期間如出現疑似症狀，可自行使用家用快篩試劑進行快篩，如快篩結果為陽性，請立即與當地衛生局聯繫，或撥1922，依指示配合處置及依防疫人員指示處理已使用過之採檢器材。
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10天，如有疑

似症狀，可自行使用家用快篩試劑進行快篩，如快篩結果為陽性，請儘速至鄰近的社區採檢院所進一步檢測，並請戴好口罩、勿搭乘大眾運輸工具，另使用過之採檢器材用塑膠袋密封包好，請攜帶至社區採檢院所，交予院所人員。

11. 於家中自我隔離期間，如遇生命、身體等之緊急危難(如：火災、地震等)而出於不得已所為離開隔離房間或住所之適當行為，不予處罰；惟撤離時應佩戴口罩，並儘速聯繫所在地方政府或1922，並依地方政府指示辦理。



學務處衛保組 關心您