

防疫大作戰！居家隔離、居家檢疫、自主健康管理差在哪？

武漢肺炎 (COVID-19) 疫情延燒，這幾天在新聞報導、記者會中也常聽到「居家隔離」、「居家檢疫」、「自主健康管理」等名詞。它們針對的對象是誰？差在哪裡？又該如何進行呢？

1. 居家隔離

若與『確定感染疾病的個案』有一定程度接觸，就會被認定是居家隔離的對象。地方衛生主管機關會開立「居家隔離通知書」，要求民眾居家隔離 14 天。

2. 居家檢疫

具有中國大陸、香港及澳門地區旅遊史，或從特定流行地區入境的名種者，入境 14 日內必須列為居家檢疫對象，由地方衛生主管機關開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」或「嚴重特殊傳染性肺炎自感染區入境者居家檢疫通知書」。

3. 自主健康管理

若是一定期間內「申請赴港澳獲准者」，或本身為通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者，或是其他政府特別提醒的民眾 (例如曾與鑽石公主號旅客造訪相同行程的民眾)，也要做自主健康管理。

※補充：若是「社區監測採對象」並已接受採檢，醫院會提供「自主健康管理應注意事項」衛教單張。這類型的民眾，在接獲通知檢驗結果前，是必需要待在家中不可外出的，防護措施同居家隔離與檢疫：勤洗手、戴口罩、與家人維持適當距離、有症狀盡速通報 1922。

	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	與「確定感染疾病的個案」有一定程度接觸的人	有「中港澳旅遊史」者 (包含從中港澳轉機)	· 申請赴港澳獲准者 · 本身為通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 · 其他特別通知的對象
是否可出門	不可外出、不可搭乘大眾運輸工具 就醫需由衛生主管機關安排 若是返家隔離者，交通接送請撥1922協助		盡量避免外出 若外出需配戴口罩、每日量體溫
監測方式	衛生機關每日致電追蹤2次 手機電子監控	里長/里幹事每日電話追蹤 手機電子監控	自我管理
通知書	開立「居家隔離通知書」	開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」	
注意事項	· 勤洗手、戴口罩、不要摸臉口鼻，最好有獨立房間 · 避免與家人有1公尺內的任何接觸 · 共用家具或設備，每日用漂白水消毒3次 · 有症狀應由衛生主管機關安排就醫，勿自行就醫		若出現不適症狀，請立即撥打1922，並依指示就醫
違反罰則	傳染病防治法第48條 新台幣6萬元以上、30萬元以下罰鍰。	傳染病防治法第58條 新台幣1萬元以上、15萬元以下罰鍰。	



居家隔離&居家檢疫：都不能出門

被列為居家隔離、居家檢疫對象的人，14 天內禁止外出，不可以外出，也不可搭乘大眾運輸工具，就算戴著口罩也不行。(但若是回國後，要返回家中隔離的路途上，如果沒有家人朋友能來接送，請撥打 1922 協助。)

被列為居家隔離或檢疫對象的人，需要確實記錄自己的體溫 (每天 2 次) 與身體狀況、勤洗手、不要摸臉口鼻。每天會有衛生主管機關或里長/里幹事打電話關心。如果有任何症狀，需要由衛生主管機關安排就醫，切勿自行就醫。

若是與家人同住，但需要居家隔離或檢疫，疾管署建議以下事項：

自己與家人都要勤洗手。

與家人避免 1 公尺以內的任何接觸。

在家自己跟家人都要戴口罩。

吃飯要分開吃，勿共桌。

若有與家人共用的家具或設備 (如桌椅、馬桶、熱水壺等)，每日需要用漂白水消毒 3 次。

※ 自主健康管理：盡量避免出門，出門需戴口罩

自主健康管理的民眾，應避免不必要的外出或旅遊；若需外出也要全程配戴外科口罩。如有任何症狀，也需由衛生主管機關安排就醫，切勿自行就醫。

對於自主健康管理對象，疾管署建議以下事項：

每天早晚各量一次體溫，確實記錄自己的體溫與身體狀況。

勤洗手，不要摸臉口鼻，外出記得戴口罩。若口罩沾到呼吸道分泌物，也需立即丟棄並更換。

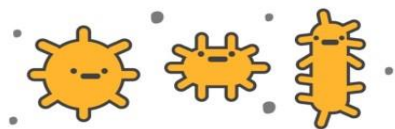
打噴嚏、咳嗽時要用面紙、手帕或衣袖遮住口鼻；若手接觸到呼吸道分泌物時，盡快用肥皂及清水清洗乾淨。

自己調配消毒水

啦啦，好簡單



消滅對象：細菌、真菌、病毒



用途：一般環境、物品消毒



材料：
市售含氯漂白水、清水

濃度：500ppm
稀釋倍數：100倍



稀釋方法：

小量：10cc漂白水
+1公升清水中



大量：100cc漂白水
+10公升清水中



當天配製好要標示日期名稱
未使用完在24小時後應丟棄喔！

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

戴口罩、戴手套、消毒、洗手等，何時該做？

大紀元
EPOCH TIMES

戴口罩

- 與隔離者在同一個空間時
- 處理病人痰液等分泌物時
- 隔離者本人需一直配戴

戴手套

(一次性塑膠手套)

- 處理病人痰液等分泌物時
- 洗衣物時
- 消毒清潔時

消毒

- 經常消毒門把手、床頭櫃、床架和其它家具表面
- 每天至少一次消毒房間
- 隔離者用過衛浴後
- 洗滌污染的衣物、餐具時

穿防護衣物

(如一次性塑膠圍裙)

- 處理病人痰液等分泌物時
- 洗衣物時
- 消毒清潔時

洗手

- 戴口罩前後、戴手套前後
- 和隔離者發生接觸、碰對方用的物品、使用對方用過的空間後
- 準備食物前後、吃飯前、如廁後、手弄髒後

●居家隔離必備 11 樣物品清單

進行居家隔離前，一定先要準備好如下物品：

1. 醫用或外科口罩

對於普通民眾而言，醫用或外科口罩是目前最適合的防護口罩。如果實在買不到醫用口罩，只好以布製口罩或紙口罩代替，可以阻隔一些大飛沫。一般的布口罩清洗消毒後可以重複使用，但紙口罩需要每日換新，且一旦破損或潮濕就不可使用。如果沒有任何口罩，最好保持和患者一米以上的距離。

2. 帶蓋垃圾桶、密封垃圾袋

放在隔離者的房間，用來裝可能沾染隔離者飛沫等分泌物的垃圾。若沒有密封垃圾袋，也可用塑料袋代替，只要確保污水不滲漏即可。

3. 濕巾、多層不透水紙巾

一次性濕巾用於沾酒精或消毒水進行消毒。也可用抹布代替，但注意每次用完抹布，都要消毒一次。

多層不透水紙巾一般是指多一層塑料薄膜的紙巾，用於處理痰液等物，避免污液滲漏。如果沒有，收拾濕性污物時用濕巾覆上一層不透水塑料膜即可。

4. 一次性塑膠手套、防護衣

在處理患者分泌物、清潔消毒、清洗可能被污染的衣物時，都要使用一次性塑膠手套、穿防護衣（比如一次性塑料圍裙）。一次性塑膠手套不僅能隔絕病毒，還能減少雙手的磨損、避免病毒經手部微小傷口滲透。

如果手套數量不夠，可藉助塑料膜或多層不透水紙巾來處理分泌物，或只好將厚質手套消毒再使用，但消毒不徹底反而更危險。

5. 含次氯酸鈉 5%以上的漂白水、75%消毒酒精

漂白水和酒精會成為一般家庭消毒的主要選擇，是因為它們便宜，而且方便取得。

如果沒有，可用家裡 70%~75%的酒精製品代替。超過 75%的酒精消毒力會減弱。至於醋的消毒效果如何，目前沒有足夠的證據支持。

6. 肥皂、洗手液或酒精乾洗手液

肥皂和洗手液洗去手上的病毒，酒精乾洗手液可以使新型冠狀病毒失去活性。

7. 洗碗精、洗衣精

8. 每人一套獨用的毛巾浴巾、床上用品

9. 每人一套獨用的水杯、碗筷等餐具

10. 娛樂物品如書籍、繪本、手機

11. 充足的、新鮮的、營養均衡的食物

如果在居家隔離期間難以出門補充物資，可準備罐頭、泡麵、冷凍蔬菜等容易儲存的食物。

● 隔離者或病人，這些東西最好獨享

正在隔離中的人，因為需要至少連續半個月待在家裡，環境的舒適很重要。應保持房間暖和、乾淨、通風。

最好能單獨享用一個臥室、浴室和衛生間，並在家裡盡量減少走動範圍。

若沒有單獨臥室，不得不與家人共用，則最好相互保持 1 米以上的距離；若要共用衛浴或其它空間，也要保持共用空間經常進行通風和消毒。

隔離者必須獨用碗筷、杯子等餐具，以及毛巾、浴巾、床單等洗浴和床上用品。家裡的其他人，也絕對不可共用餐具和洗浴用品。

● 避免家人感染！照護隔離者的正確做法

儘量讓家中一位身強體壯的人來照護隔離者。在照護過程中，或是和隔離者一同生活的這段時間裡，需要注意：

● 雙方共處時都要戴口罩

當兩人同在一個房間時，都應戴上口罩。注意保持口罩和面部的密合，手不要碰觸口罩表面。口罩如果濕了或被分泌物弄髒，應該立刻更換。

「而病人自己最好一直戴著口罩，這是對家人最重要的保護。」即便是未確診武漢肺炎、沒有症狀、但有接觸史的隔離者，有條件也最好保持戴口罩。

● 處理分泌物時，需要更多防護措施

處理病人的分泌物比普通接觸更容易傳播病毒。像病人的痰液、嘔吐物等，「這些分泌物都比較危險」，在收拾清理時，至少應戴上口罩、手套，穿一次性防護衣，譬如塑料圍裙。

● 將垃圾密封好，避免滲漏

照護病人期間使用的一次性手套、紙巾、口罩或其它可能受污染的廢棄物品，都要放到密封的垃圾袋中，封好袋口，再放入帶蓋的垃圾桶裡。

需要注意的是，垃圾袋的封口處可能因為擠壓使污水漏出甚至噴濺，造成病毒傳播。因此垃圾袋不要裝得太滿，丟垃圾時也要避免垃圾掉落或垃圾袋破損。

居家清潔消毒，消毒液濃度、水溫很重要

為避免新型冠狀病毒留存，「消毒」是重要一環。無論是居家環境，還是換洗的衣物、用過的碗筷，都需要經過合理消毒，殺死病毒。

每天至少清潔消毒一遍房間。而家裡經常觸碰的物品或家具表面，比如門把手、床頭桌、床框、衣櫃等等，更要頻繁用稀釋的漂白水或酒精擦拭。

如果隔離者和家人共用衛生間，當隔離者用完後，最好把身體接觸過的地方，譬如馬桶座、馬桶蓋、水龍頭、水池邊緣等地方，用消毒濕巾擦拭。

用於居家消毒的漂白水通常含 5% 以上的次氯酸鈉。把這種漂白水和清水以 1：100 的比例稀釋，即可使用。若用酒精消毒，濃度為 75% 的酒精效果最好。

平時脫下的衣服、用過的毛巾、浴巾和床單，可用洗衣精或肥皂手洗。美國疾控中心 (CDC) 建議，可能污染的衣物最好分開單獨洗。洗滌時，在 72 °C 以上的水中浸泡 25 分鐘，可以達到消毒作用。若加入含氯漂白水則效果更好。

洗完之後，需將衣物徹底烘乾或晾乾，再收起來。若用洗衣機洗，用完後也要打開洗衣機門，以防內部環境潮濕讓細菌滋生。

用過的碗筷等餐具，則可以用 77°C 以上的熱水浸泡 30 秒消毒，然後徹底晾乾。不僅如此，朱自強建議，準備食物和洗碗的區域也要分開，避免食物受污染。

平時的及時消毒是必要的，但也不必精神高度緊張，病毒需要仰賴人的細胞才能夠存活，當病毒隨著咳嗽的飛沫落在地上，失去了生存環境，過一段時間就會死。

●戴口罩手套、洗手、消毒、穿防護衣，何時該做？

在家中，保護自己、抵禦新型冠狀病毒入侵的五大方法，就是戴口罩、戴手套、洗手、消毒、穿防護衣。以下幾種情況，必須做好防護：

另外，家中任何人咳嗽或打噴嚏的時候，也要用手帕、紙巾或手掩住口鼻。隨後需清洗手帕、丟棄紙巾或洗手。

平時如果手沒有明顯弄髒，可以用酒精乾洗手液來清潔雙手。如果手部有明顯的髒污，則最好用肥皂和清水洗手。

洗手後，可使用一次性紙巾把手擦乾，然後再丟入垃圾桶，這樣做最為妥善安全。如不方便的話用毛巾也可，但要經常清洗，並保持毛巾乾燥。

●吃好睡好，生活規律，心態放寬

居家隔離期間，隔離者沒有機會出門，每天的生活就是睡覺、吃飯和有限的娛樂活動。此時脫離了往日的忙碌，不妨將之當成認真、用心生活和沉澱自己的機會。

三餐保持營養均衡，吃天然食物，可以增強免疫力，防禦疾病。

飲食上以清淡、好消化為主，避免過鹹、過油膩。蔬菜和水果富含抗氧化物，但建議不要生吃，最好都煮熟。

平時也要保持身體溫暖，身體暖了，身體循環代謝就變好。脖子圍一條圍巾，雙腳穿一雙襪子，都是有效的保暖方法。

晚上最好 10、11 點以前入睡，早上 6、7 點起床。規律地睡眠、規律地醒來，讓生物鐘符合自然。

閒暇時，多做簡單的運動，比如伸展、拉筋、深蹲、手腳開合跳等，可以提升抵抗力。早晚可以打坐靜思自省，讓自己的心和情緒沉澱下來。

無論如何，在居家隔離期間，一家人心裡都保持平靜最關鍵。盡量身心放鬆，更不要擔心自己會不會得病、病情會如何。

●高雄市防疫旅館資訊：

不公開提供旅館名單，目前以無居所或家中無多餘房間進行居家檢疫之民眾為優先使用，其餘有住所之民眾以自家為居家檢疫空間，若需運用防疫旅館資訊請洽高雄市政府衛生局，電話(代表號)：07-7134000

●居家檢疫者自機場返家交通規劃(資訊來源:交通部)

Q1.可否刷卡付費。

A1.排班計程車及租賃車皆設有刷卡機。

Q2.可否共乘。

A2.原則一人一車，親友如有需求可共乘。

Q3.若可以共乘，會延伸其他問題，如:共乘乘客要親屬關係還是都可以?一定要同一地點下車嗎?可否不同縣市下車?

A3.如居家檢疫者有共乘意願，原則不反對共乘，要同一地點下車，不可不同縣市。

Q4.乘客如有生理需求，中途可否下車?

A4.會事先對司機進行衛教宣導，請司機評估乘客狀況，並選擇合適的地點供旅客下車。

Q5.居家檢疫者自松山或小港機場如何返家?如親友無法接送，可否搭乘大眾運輸?

A5.為降低居家檢疫者自機場返家之防疫風險，並兼顧交通需求，除前往離島地區及臺東者需搭乘國內海空運航班外，自機場返家交通應以親友接送為優先，不得搭乘大眾運輸，如親友無法接送，由機場計程車提供點對點交通服務。

Q6.居家檢疫者於松山或小港機場內如何至指定上車處乘車?

A6.目前各航空站已規劃居家檢疫者入境動線及乘車程序，於航廈內作必要之引導，請居家檢疫者依航空站標示動線至指定地點搭乘機場計程車，並於計程車上車處主動出示居家檢疫通知書，俾由航空站協助記錄乘客及車號相關資訊，以利後續追蹤。

Q7.計程車抵達目的地，車資如何計算?要注意那些事情?

A7.居家檢疫者搭乘機場計程車應全程配戴口罩，短途旅客(指計程車

營業區範圍內)車資以計程車跳表方式收費，長途旅客(指超過計程車營業區範圍)車資以高鐵票價 2 倍費用收費(不足 1 千元以 1 千元計)，旅客支付車資不足部分，由政府補貼。旅客負擔費率表如下表 1、計程車營業範圍如下表 2。

表 1：居家檢疫者自機場返家交通方案旅客負擔費率表

目的地\機場	松山機場	桃園機場	台中機場	高雄機場
基隆	依跳表計費	依跳表計費	1550	3250
新北			1230	2980
台北			1350	2980
桃園			1060	2660
新竹			1000	1000
苗栗	1000	1000	依跳表計費	2120
台中	1400	1080		1580
南投	1790	1630		1600
彰化	1760	1340		1340
雲林	1860	1560		1000
嘉義	2160	1840	1000	1000
台南	2700	2380	1300	依跳表計費
高雄	2980	2660	1580	
屏東	3100	2950	1810	
宜蘭	依跳表計費	1000		
花蓮	1370	1750		
台東				1430

表 2：計程車營業範圍表

機場\營業範圍	營業範圍
松山機場	臺北、新北、桃園、基隆、宜蘭
桃園機場	桃園、新北、臺北、新竹縣市、基隆
台中機場	臺中、苗栗、彰化、南投
高雄機場	高雄、臺南、屏東

最後更新日期 2020/3/5

南部地區指定社區採檢院所

* 考量疑似個案尚未確診，其接觸者的感染風險有待評估，且即使是感染者在沒有症狀階段也可能因病毒量低不易檢出，因此依據中央流行疫情指揮中心公布的「通報個案處理流程」，病人須符合衛福部公告的嚴重特殊傳染性肺炎病例定義，才能採檢送驗新型冠狀病毒

▲ 中度級、一般級可以前往採檢

▲ 重度級則是第二線醫院，負責重症病人，建議不要前往。

※不過如果沒有經過「轉診」，就直接到重度收治醫院，要求篩檢，重度收治醫院可以要求患者先至社區採檢院所就醫

● 高雄市

縣市	急救責任分級	隔離/應變醫院	機構名稱	社區採檢院所	重度收治醫院
高雄市	一般級	縣市應變醫院	高雄市民生醫院	○	
	一般級	-	杏和醫院	○	
	重度級	隔離醫院	高雄醫學附設中和紀念醫院		○
	中度級	隔離醫院	高雄市民立小港醫院	○	
	重度級	隔離醫院	高雄榮民總醫院		○
	中度級	隔離醫院	國軍高雄總醫院左營分院	○	
	中度級	隔離醫院	阮綜合醫院	○	
	中度級	隔離醫院	國軍高雄總醫院	○	
	重度級	隔離醫院	高雄長庚紀念醫院		○
	一般級	隔離醫院	健仁醫院	○	
	中度級	隔離醫院	高雄市民立聯合醫院	○	
	中度級	隔離醫院	衛生福利部旗山醫院	○	
	重度級	隔離醫院	義大醫療財團法人義大醫院		○
	中度級	-	高雄市民立大同醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)	○	
	一般級	-	大東醫院	○	
	一般級	-	建佑醫院	○	備忘錄
	一般級	-	天主教聖功醫療財團法人聖功醫院	○	
	一般級	-	高雄市民立岡山醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)	○	
	一般級	-	高雄市民立鳳山醫院(委託長庚醫療財團法人經營)	○	
	一般級	-	國軍高雄總醫院岡山分院附設民眾診療服務處	○	
	一般級	-	義大醫療財團法人義大癌治療醫院	○	
一般級	-	高雄市民立旗津醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)	○		



●台南市

H110

縣市	急救責任分級	隔離/應變醫院	機構名稱	社區採檢院所	重度收治醫院
臺南市	中度級	網區/縣市應變醫院	衛生福利部臺南醫院	○	
	重度級	隔離醫院	國立成功大學醫學院附設醫院		○
	重度級	隔離醫院	奇美醫療財團法人奇美醫院		○
	中度級	隔離醫院	奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	○	
	中度級	隔離醫院	台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新樓醫院	○	
	中度級	隔離醫院	台灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院	○	
	中度級	隔離醫院	奇美醫療財團法人佳里奇美醫院	○	
	-	隔離醫院	衛生福利部胸腔病院	○	
	中度級	隔離醫院	郭綜合醫院	○	
	中度級	-	臺南市立安南醫院委託中國醫藥大學興建經營	○	
	中度級	隔離醫院	臺南市立醫院(委託秀傳)	○	
	一般級	-	衛生福利部新營醫院	○	
	一般級	-	衛生福利部臺南醫院新化分院	○	

●屏東縣

H110

縣市	急救責任分級	隔離/應變醫院	機構名稱	社區採檢院所	重度收治醫院
屏東縣	中度級	網區/縣市應變醫院	衛生福利部屏東醫院	○	
	一般級	-	高雄榮民總醫院屏東分院	○	
	重度級	隔離醫院	安泰醫療社團法人安泰醫院		○
	中度級	隔離醫院	輔英科技大學附設醫院	○	
	中度級	隔離醫院	枋寮醫療社團法人枋寮醫院	○	
	中度級	隔離醫院	屏基醫療財團法人屏東基督教醫院	○	
	中度級	隔離醫院	國仁醫院	○	
	一般級	-	國軍高雄總醫院附設屏東民眾診療服務處	○	
	中度級	隔離醫院	寶建醫療社團法人寶建醫院	○	
	一般級	-	南門醫療社團法人南門醫院	○	
	一般級	-	恆基醫療財團法人恆春基督教醫院	○	
	一般級	-	衛生福利部恆春旅遊醫院	○	
	一般級	-	大新醫院	○	
	一般級	-	安泰醫療社團法人潮州安泰醫院	○	

●武漢肺炎來了 症狀和流感有那些不同？

1分鐘看懂

新冠肺炎、感冒、流感
主要症狀有何差異



症狀表現

	新冠肺炎	感冒	流感
發燒	✓ 常見	▲ 較少	✓ 常見
咳嗽	✓ 常見	✓ 常見	✓ 常見
呼吸困難	✓ 常見	✗ 沒有	✗ 沒有
打噴嚏	✗ 沒有	✓ 常見	✗ 沒有
頭痛	✓ 常見	▲ 較少	✓ 常見
腹瀉	▲ 較少	✗ 沒有	✓ 常見
喉嚨痛	✓ 常見	▲ 較少	✓ 常見

●用 2 種條件判斷出現症狀時能不能篩檢！

- * 所以如果有肌肉痠痛，可以先從「流感」來考量，到一般診所就醫、「篩檢流感」。
- * 如果近 14 天有「國外旅遊史」，建議可以直接到有附設急診的大醫院，通報「需要篩檢武漢肺炎」。

※下列狀況可以篩檢武漢肺炎：

1. 流感快篩陰性，但有呼吸道症狀或發燒。
2. 服用流感藥物後，症狀持續、完全沒有改善超過 1 星期，而且以呼吸道症狀為主。
3. 症狀越來越嚴重、併發肺炎者。

※每個人的症狀表現略有不同，因此以上僅列出各疾病的主要症狀，如果有出現發燒或急性呼吸道症狀，請即刻撥打所在地衛生局的電話，或是撥打 **1922** 防疫專線，請衛生單位指示如何就醫。

新冠狀病毒篩檢流程

- 一、懷疑自己有新冠肺炎？符合這 3 個條件，沒有旅遊史也可以做篩檢！
- 1、出現發燒（大於或等於 38°C）或急性呼吸道症狀，且發病前 14 天符合下列條件之一：
 - (1)曾經去過流行地區國家（全世界都是流行地區）
 - (2)曾經跟流行地區有發燒、急性呼吸道症狀的人接觸
 - (3)曾經跟極可能病例、或是確診病例接觸，包括在無適當防護下提供照護、相處，或直接接觸到呼吸道分泌物、體液。
 - 2、出現肺炎，且發病前 14 天符合下列條件之一：
 - (1)曾經去過流行地區國家（全世界都是流行地區）
 - (2)曾經跟流行地區有發燒、急性呼吸道症狀的人接觸
 - (3)曾經跟極可能病例、或是確診病例接觸，包括在無適當防護下提供照護、相處，或直接接觸到呼吸道分泌物、體液。
 - (4)是醫護人員
 - (5)有群聚現象。
 - 3、醫師高度懷疑為新冠肺炎。只要醫師願意採檢，就可以進行通報篩檢。

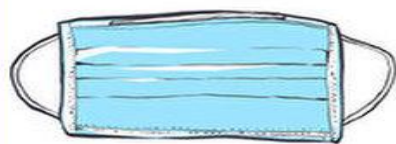
二、14 天內自中、港、澳回國者，需居家檢疫；其餘國家回台者、一般民眾建議可以自主健康管理。

- 判斷標準：有發燒（耳溫大於攝氏 38 度）或呼吸道症狀。
- 無症狀：自主健康管理 14 天，建議減少外出、佩戴外科口罩及勤洗手。共同生活者也要進行佩戴口罩、勤洗手等防疫措施，彼此間要保持 1 公尺以上距離。
- 有症狀：請儘速前往最近的醫療院所就醫。

三、有症狀就醫時，請準備 3 種資料提供給醫師，在交由臨床醫師自行判斷

- 症狀描述：有發燒（耳溫大於攝氏 38 度）或呼吸道症狀（如咳嗽、流鼻水、打噴嚏、有痰、喘）
- 旅遊史：在 14 天內曾前往中港澳 在 14 天內曾前往高風險地區、或國家，如泰國、新加坡、日本等 在國外時，曾出入高風險場所、擁擠公共場所，同時沒有佩戴口罩；或是跟外國人有近距離接觸，例如在 1 公尺內對話 15 分鐘。
- 接觸史：曾近距離接觸有國外旅遊史，同時出現症狀的人；例如計程車司機可能載到中港澳的旅客，在 1 公尺內對話 15 分鐘以上等。

居家隔離必備 11樣物品清單



備用選擇：布製口罩或紙口罩

1 醫用或外科口罩



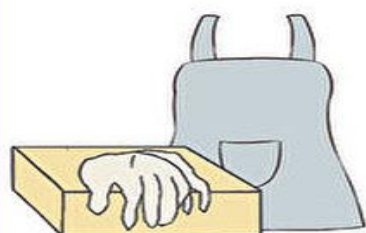
備用選擇：不透水的塑料袋

2 帶蓋垃圾桶、密封垃圾袋



備用選擇：抹布、濕巾加防水塑料膜

3 濕巾、多層不透水紙巾

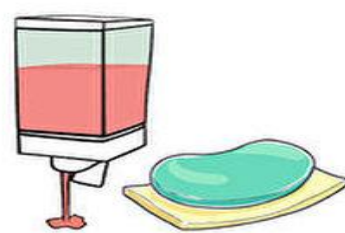


4 一次性塑膠手套、一次性防護衣



備用選擇：濃度為70%~75%的酒精

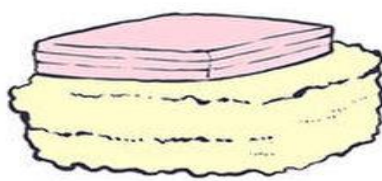
5 漂白水、消毒酒精



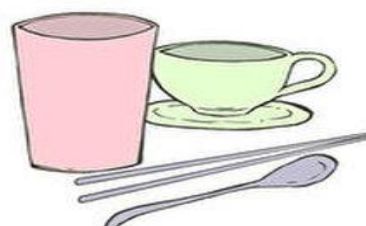
6 肥皂、洗手液或酒精乾洗手液



7 洗碗精、洗衣精



8 單獨的毛巾、浴巾、床上用品



9 單獨的水杯、碗筷等餐具



10 娛樂物品如書、繪本、手機



備用選擇：罐頭、冷凍蔬菜、方便麵等易儲存的食物

11 充足、營養、新鮮的食物