

【COVID-19確診個案注意事項】

一、大部分的 COVID 19 感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源，留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。

二、本土個案居家環境條件：

(一)、確診者：以符合 1 人 1 室（單獨房間含衛浴）為原則，同為確診者得多人 1 室。倘能每次浴廁使用後均能適當清消，則可於不含獨立衛浴設備之個人專用房間隔離。符合解隔條件後進行 7 天自主健康管理。

(二)、同住之未確診者：於同戶其他房間居家隔離，同戶之未確診者原則不超過則不超過 4 人，以減少群聚風險。隔離至同戶最後確診個案之確診日後 10 天，於有症狀時及隔離期滿日進行家用快篩，符合解隔條件後進行 7 天加強版自主健康管理，期間有症狀時進行家用快篩。

三、確診個案及同住者應遵守事項：

(一)留在家中，禁止外出，亦不得出境或出國。若遇生命、身體等之緊急危難(如：火災、地震、緊急就醫等)而出於不得已所為離開隔離處所之適當行為，不予處罰；惟離開時應佩戴口罩，並儘速聯繫所在地方政府或 1922，並依地方政府指示辦理。

(二)如有同住家人，確診個案不可離開房間，且同戶同住者日常生活仍需採取適當防護措施，包括落實佩戴口罩、遵守呼吸道衛生、勤洗手以加強執行手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)、保持良好衛生習慣及維持社交安全距離，且不可共食。

(三)每日早/晚各量體溫一次，自主詳實記錄體溫及健康狀況，並配合提供手機門號、回復雙向簡訊健康情形等必要之關懷追蹤機制(包含以手機門號進行個人活動範圍之電子監督)。

(四)確診個案務必觀察自身健康狀況或症狀變化，多休息與飲水，可視醫囑服用藥物，或於發燒時服用退燒藥劑，但如出現下列警示症狀時，應立即聯繫地方政府設置之 24 小時緊急醫療專線、119、衛生局(所)或撥打 1922，另有其他症狀或醫療諮詢需求，以手機 APP 下載「健康益友」或衛生局提供之電話專線聯繫遠距醫療或居家照護醫療團隊評估：

- A. 喘或呼吸困難
- B. 持續胸痛、胸悶
- C. 意識不清
- D. 皮膚或嘴唇或指甲床發青
- E. 無發燒(體溫 $<38^{\circ}\text{C}$)之情形下，心跳 >100 次 /分鐘
- F. 無法進食、喝水或服藥
- G. 過去 24 小時無尿或尿量顯著減少

四、解隔條件：

(一)確診者：同時符合下列二項條件，得解除隔離並進行 7 天自主健康管理：

(1)有症狀者，退燒至少 1 天，且症狀緩解。

(2)距發病日或採檢日達 10 天。

(二)同住之未確診者：距同戶最後確診個案之確診日滿 10 天，且所有同戶隔離者(不含確診者)快篩均陰性時，同戶隔離之未確診者全數解除隔離，並進行 7 天加強版自主健康管理，期間第 3、7 天進行家用快篩。前述快篩持續陽性但 PCR 檢驗結果為陰性或 Ct 值 ≥ 30 ，視為陰性符合解隔條件。

【COVID-19 確診個案居家照護應注意事項】

一、居家照護前準備

- (一) 日常生活用品，如盥洗衣物、個人清潔用品、衛生紙等。
- (二) 三餐飲食取得之規劃方式。
- (三) 相關電子用品，如手機、電話、電腦、網路、視訊配備等。
- (四) 環境清潔用具，如清潔劑、漂白水、75%酒精、抹布、垃圾袋等。
- (五) 醫療相關用品，如口罩、體溫計、乾洗手液、血氧機如家中有等。
- (六) 常規服用之慢性病藥物，及退燒、止咳、止痛等症狀緩解藥物。
- (七) 特殊情況之對外聯絡資訊，同住家人以外之緊急連絡人、地方政府關懷服務中心或衛生單位窗口等。

二、居家照護環境

- (一) 確診者若病況許可，應自行定時對房間內高頻率接觸位置如門把、桌面、電燈開關等進行清潔消毒，廁所衛浴至少應每日清潔消毒一次。
- (二) 應儘量保持房間通風，如透過開窗、使用空氣清淨機、或電扇等惟須注意氣流方向。
- (三) 一般的環境，如家具、房間、廚房，消毒可以用 1:50 的稀釋漂白水 (1,000 ppm) 浴室或馬桶表面則應使用 1:10 的稀釋漂白水 (5,000 ppm) 消毒。並使用當天泡製的漂白水。

三、垃圾處理及衣物清洗

- (一) 垃圾應棄置於有蓋之垃圾桶，無需特別分類。
- (二) 如有尖銳物品，應先以報紙包封以防垃圾袋刺破表面。
- (三) 垃圾排出前應以雙層垃圾袋包裝，袋口確實密封，並建議可先靜置 72 小時後交由後交由地方環保單位地方環保單位處理。
- (四) 確診者之衣服、毛巾、浴巾、浴巾等等應與其他同住非確診家人分開清洗。與其他同住非確診家人分開清洗。
- (五) 確診者之衣服、毛巾、浴巾、浴巾等等可使用一般洗衣皂加水可使用一般洗衣皂加水清洗，並徹底曬清洗，並徹底曬/晾乾，\ 或使用烘衣機烘乾晾乾，或使用烘衣機烘乾。。

四、確診病人注意事項

- (一) 以符合 1 人 1 室，且使用獨立衛浴設備為原則，隔離期間不要離開自己房間。
- (二) 隔離期間避免與其他同住者接觸，特別是 65 歲以上老人、孕婦、孕婦、幼兒免疫力低下或有潛在疾病的同住家人。
- (三) 不要和家人共餐或共用物品。
- (四) 隔離期間如有同住家人，請務必佩戴醫用口罩，且每天更換，請維持手部清潔，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並徹底洗淨。
- (五) 若出現發燒或其他輕微症狀，可以使用退燒藥或預先準備之藥物減緩不適症狀，並適當補充飲水。
- (六) 務必觀察自身症狀變化，若出現喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意務不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青等警示症狀時，請立即聯繫地方政府設置之 24 小時緊急醫療專線、119、衛生局（所）或撥打 1922。

五、 同住家人或照顧者應注意事項

- (一) 提供確診家人生活所需，提醒他們多休息與飲水，可視醫囑服用藥，或於發燒時服用退燒藥劑。
- (二) 協助注意確診家人症狀變化，若出現症狀惡化或前述警示症狀，請立即聯繫地方政府設置之 24 小時緊急醫療專線、119、衛生局(所) 或撥打 1922。
- (三) 除因緊急狀況或有照顧需求，不可接觸確診家人，特別是 65 歲以上老人、孕婦、幼兒免疫力低下或有潛在疾病者。
- (四) 若不得已需與確診家人共用空間，應開窗確保空氣流通，且雙方全程佩戴口罩，並於事後進行清潔消毒。
- (五) 如因同住家人緊急狀況或有照顧需求，需進入確診病患房間時，雙方均須全程確實佩戴口罩。
- (六) 照顧確診者前後均需執行手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)，即使有佩戴口罩。
- (七) 確診者使用過的餐具應以洗潔劑清洗，清洗時戴手套，並於清洗完畢後進行手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
- (八) 照顧者在照顧期間，亦須注意自己的健康狀況，監測是否出現發燒、咳嗽、呼吸急促等 COVID--19 感染相關症狀。

學務處衛生保健組 關心您的健康

Office of Student Affairs Health Service Section