

春節檢疫加強/自主健康管理規範

附表(一)

同住者 加強自主健康管理

自主健康管理

除遵守右列自主健康管理規範，並須配合：

- **不可與居檢者共用房間、衛浴，亦不可同處、共食。**

於提供其必要之生活協助(如生活補給)時，雙方皆應採取適當防護措施，包含佩戴口罩、保持社交距離，並儘量縮短接觸時間。

- 如無任何症狀，可以外出，但僅能從事固定且有限度之活動，且**不可搭乘大眾運輸，禁止至人潮擁擠場所**(如賣場、百貨公司、夜市、夜店、酒吧、喜宴、餐廳、觀光景點…等)
- 延後非急迫之醫療或檢查。
- **落實實名制，須記錄每日活動**，且應全程佩戴口罩及保持社交距離。
- 應於加強自主健康管理第3天、第7天，以自費家用快篩試劑檢測1次。

- 每日**早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫、健康狀況及活動史**，並配合雙向簡訊回報健康狀況
- 資訊上傳健保雲端，提醒醫事人員落實TOCC
- **避免出入無法保持社交距離，或容易近距離接觸不特定人之場所**
- 禁止從事近距離或群聚型之活動(如聚餐、聚會、公眾集會…等)
- **外出時全程佩戴口罩及保持社交距離**
- 延後非急迫之醫療或檢查；禁止前往醫院陪病
- 若出現相關症狀，應主動與當地衛生局聯繫或撥1922，依指示方式就醫