

## 防範武漢肺炎 自主健康管理應注意事項

2020/02/14 版

- 一、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及澈底洗淨。
- 二、於自主健康管理期間，每日早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫及活動史(如下列表格)。
- 三、生病期間應於家中休養，並佩戴外科口罩、避免外出。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、生病期間，與他人交談時，除戴上外科口罩外，儘可能保持 1 公尺以上距離。
- 五、如果症狀緩解或痊癒後，仍可正常生活，但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。
- 六、如果症狀加劇，請確實佩戴好外科口罩，主動通報地方衛生局/所，由其協助就醫。就醫時，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。