

亞東技術學院

2019

# 新冠肺炎

居家隔離、檢疫



與自主健康管理



生活手冊

體衛組關心您

# 目 錄

- 一、前言：致防疫同學的一封信
- 二、居家隔離/檢疫/自主健康管理者的注意事項
- 三、防疫生活起居（食、衣、住、行）
- 四、注意身體狀況
- 五、健康關懷的信
- 六、相關資訊與聯絡窗口

## 前　　言

親愛的同學：

台灣正面臨「嚴重特殊傳染性肺炎」 疫情的嚴峻考驗，有效的防疫須要每個人都各盡其職。這是一場對抗病毒的戰爭，而您在這場戰役中扮演重要角色。您為維護大家 的健康需**居家隔離/檢疫/自主健康管理**14天，這項任務需要您的守法與誠實，才能給這場戰役帶來強大的力量，僅代表全校師生和社會向您致以敬意和謝忱。

**隔離/檢疫/自主健康管理**是一項漫長又充滿挑戰的路程，我們會陪伴著您，有任何狀況與需要，請隨時與我們聯繫。

加油！

祝　　健康、平安

亞東技術學院關心您

## 居家隔離 / 檢疫注意事項

隔離/檢疫（quarantine）是指對於傳染病之健康接觸者進行健康管理的作為。依據衛生福利部中央疫情指揮中心及教育部防疫相關注意事項，居家隔離/檢疫者須配合以下之規定。

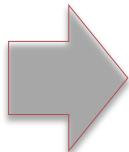
請您於14天檢疫期間內，遵守：

- 一、**居家隔離/檢疫者**採一人一室，活動範圍僅限房內。
- 二、請於**居家隔離/檢疫**期間，每日自主詳實記錄體溫兩次及健康狀況，每日亦有負責人員主動聯繫關懷您的健康。
- 三、請維持手部清潔，保持經常洗手習慣，可使肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。若手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手並澈底洗淨。
- 四、如您有發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀或其他任何身體不適，請您佩戴外科口罩並主動與校方連繫，切勿自行就醫。
- 五、**自主健康管理請比照**。

※違反居家隔離規定逕自外出或搭乘大眾運輸工具者，將依「傳染病防治法」第58 條、及同法第69 條處最高新臺幣300 萬元罰鍰。※違反居家檢疫規定最高100 萬元罰鍰。

# 居家隔離、檢疫注意事項

## 一、行蹤報備



### 保持聯絡

若里長與區公所兩次無法訪視或電訪聯絡你，將通報警方協尋。

### 相關罰則

完全不可外出，若違法，一律依傳染病防治法第 58 條處置，最高罰鍰 100 ~ 300 萬。

## 二、居住條件衛生要求



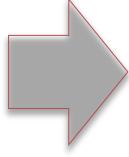
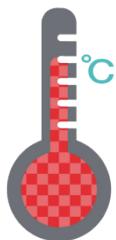
### 居家條件

- 一人一間不可離開居住地，出房門要全程戴口罩，減少交談，不可與人接觸需距離 1 公尺。
- 房東拒住，須轉住指定校舍。及時聯絡系所、衛保組與里長，搬遷時請全程戴口罩。

### 生活起居

- 生活費器皿請用塑膠袋妥善包好，避免破損。
- 浴廁使用後，應清潔消毒浴廁，可將漂白水稀釋做消毒用。

## 三、14 天症狀監測與登錄



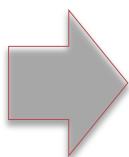
### 症狀觀察

需連續監測 14 天，有下述症狀應回報防疫平台，發燒、流鼻水、咳嗽、呼吸困難、全身倦怠、四肢無力。

### 症狀紀錄

應每天上下午紀錄回報各一次，請到新型冠狀病毒（COVID-19）網站資訊平台。

## 四、醫療追蹤關懷與諮詢



### 發燒就醫

37.5(額溫)即屬發燒，或有呼吸困難等症狀，請即打 1922 通報就醫。

### 關懷生活

- 衛保組護理師會在周一到周五會電話關懷健康狀況。
- 聯絡居家檢疫者個人電話或 LINE，避免追蹤手機占線，里長無法聯絡。

# 居家隔離/檢疫防疫生活起居

## 食

送餐：可請家人或親朋代買，若是一人居住，可叫外送餐，並儘量使用線上刷卡，避免和外送員做金錢接觸，取餐時請戴口罩，降低傳染風險。

## 衣

1. 請在房間內手洗您的衣物及晾乾。  
(宜浸泡漂白水後再進行一般洗滌劑清洗)
2. 請勿使用公共洗衣機、脫水機及烘乾機。

## 住

1. 清潔及洗澡
  - (1) 請使用自己專屬的淋浴間
  - (2) 洗澡前、後請消毒清潔浴室
2. 垃圾處理
  - (1) 請將垃圾袋口綁緊放置於個人專屬廁所之垃圾桶內。
  - (2) 校內：統一由學校委託垃圾清運商一併處理。
  - (3) 校外：請填寫「新北市居家隔離或檢疫者-垃圾清運」表單，回報局端彙整轉至環保局協助清運。
3. 上廁所與排泄物處理
  - (1) 請使用自己專屬的廁所
  - (2) 使用前後請消毒清潔廁所
  - (3) 如廁後排泄物或使用過馬桶後以漂白水2瓶蓋(約50CC)加入廣口瓶再將水裝滿(約500CC水)，灑佈、浸泡，將馬桶蓋蓋下，作用2小時後再沖水清理。

## 居家隔離/檢疫防疫生活起居

行

1. 為防止疫情擴散，居家隔離/檢疫期間不得外出，並禁止訪客進入。

醫  
療

1. 領藥：本身有慢性病藥物，可請家人拿您的居家檢疫通知書及健保卡進行領藥及送藥。若是1人，可向每日聯絡您的衛生單位/民政單位/里長/1922請求協助。
2. 就醫：撥打防疫專線1922，評估你的身體狀況是否須送醫，請勿自行就醫。

備註：屬於自我健康管理，請配合在家休息，不到校及不與校內同學私下接觸／聚會（建議採視訊、網路），避免外出公共場所，如需外出應全程戴外科口罩。

## 注意身體狀況

1. 請每日主動告知體溫狀況。
2. 上午和下午測量體溫、填寫每日量測體溫記錄表
3. **居家隔離/檢疫/自主健康管理**期間，請保持室內空氣流通，規律運動、均衡飲食、適當休息、睡眠充足、心情放輕鬆。
4. 如有不適，請聯繫1922或校方人員體衛組(77388000轉1350、1351)或校安專線0936096525聽從指示就醫，切勿自行就醫。

## 體溫及健康狀況紀錄表

姓名：

出生年月日：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

# 健康關懷的信

親愛的同學：

新型冠狀病毒肺炎在各地陸續傳出群聚感染的狀況，為了降低疾病的擴散，必須採取預防隔離，謝謝您忍受自己的不方便，共同參與這份防疫工作、保障全校師生的健康。學校目前有護理師以對您進行健康關懷，請安心等待**隔離/檢疫/自主健康管理**期間結束，在隔離的過程中，可能產生焦慮、擔心、恐懼與不安的心情，這些都是我們在面臨不可控狀況時的正常情緒反應；但若感受過於強烈，請直接來電諮商中心（7738-8000轉1364），讓心理師協助您。在隔離觀察的過程中，請同時感謝自己為防疫付出的努力；您並非孤獨與它對抗，我們一直都陪伴著您，與您一起完成這個挑戰。

**齊心防疫，安心上課**

最近您的心情是否會感到焦慮、擔憂。在此情況下，我們提供了一些方法，協助全校教職員工生自我照顧，讓我們一起面對防疫期間的壓力。

**安** 待在讓自己身心安定的場域。

**靜** 運用您平時讓自己平靜的方法，例如：散步、靜坐。

**能** 做自己能有控制感的事，如：勤洗手、常消毒。

**繫** 與自己親近的人際圈保持聯繫。

**望** 保持樂觀，理性看待。

五字訣參考來源：台灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

如果有需要，我們在...

方城大樓203室 電話 02-77380145 分機1364

學務處諮詢中心關心您



## 相關資訊與聯絡方式

1. 衛福部疾病管制署嚴重特殊傳染性肺炎專區
2. 教育部嚴重特殊傳染性肺炎專區
3. 手機LINE加入疾管家
4. 校內諮詢窗口（學校總機02-7738-8000轉下列分機）
  - (1) 校安專線0936096525
  - (2) 體衛組：蕭惠卿（1350）、謝偉琪（1351）

感謝您的支持與配合

祝您居家隔離/檢疫/自主健康管理

期間順利平安

相信在不久的將來，

我們能迎向更平安、美好的未來！

讓我們打一場勝仗吧！