

附件 4

自主健康管理通知書

(短期商務人士縮短居家檢疫監測期滿者)

為降低可能傳播風險，並保障您自己、親友及周遭人士的健康，請您於縮短之居家檢疫監測期滿後，確實做好自主健康管理措施至入境後 21 天：

1. 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。
2. 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、健康狀況及活動史，並配合雙向簡訊回報健康狀況。
3. 如沒有出現任何症狀，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口罩。
4. 倘您有發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、嗅/味覺異常、腹瀉或有呼吸道症狀，請立即佩戴口罩，撥打 1922 或聯繫地方政府衛生主管機關，依指示方式儘速就醫，未經上述程序不得逕行外出就醫就診，且禁止搭乘大眾運輸工具前往。就醫時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。
5. 生病期間應於防疫旅館中休養，並佩戴口罩、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。
6. 生病期間，與他人交談時，除戴上醫用口罩外，儘可能保持 1 公尺以上距離。
7. 如您就醫後，經醫院安排採檢，自採檢醫院返回防疫旅館後，於接獲通知檢驗結果前，應留在防疫旅館中，不可外出，如檢驗結果陽性，地方政府衛生主管機關將會通知您及安排就醫。另於獲知檢驗結果為陰性後，仍需自主健康管理至入境後 21 天，期間如果症狀加劇，請確實佩戴好醫用口罩，並應主動與衛生單位聯繫，或撥 1922，依指示儘速就醫，且禁止搭乘大眾運輸工具就醫。
8. 入境後在臺停留期間若未滿 14 天，應取得出境前 3 日內 COVID-19 核酸檢驗陰性報告始可離境，並於出境時檢具以備查驗。
9. 如未確實遵守各項自主健康管理規定，係違反傳染病防治法第 58 條檢疫措施，依嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第 15 條規定，可裁處新臺幣 10 萬至 100 萬元罰鍰。

COVID-19 自主健康管理通知書(短期商務人士縮短居家檢疫監測期滿者)

姓名：_____ 證號：_____

聯絡電話：_____ 日期：_____