

中崙高中 COVID-19 居家隔離/自主健康管理/自我監測者防疫注意事項

111.04.27

由於近期疫情升溫，如果您被衛生單位通知為「居家隔離、自主健康管理或自我監測」等身分時，請參考下列指引，並務必通知導師及學校。

一、**居家隔離者**注意事項

隔離時間：確診者由確診日，次日起算 10 天進行居家隔離；密切接觸者由最後接觸日，次日起算 3 天進行居家隔離。

解除居家隔離條件：請依照指揮中心規定。

1. 請遵照中央疫情指揮中心防疫規範。
2. 被匡列後列入居隔者，學校健康中心會邀請您加入「健康中心 LINE 官網」，告知您需回報的資料，**請您務必要加入，並配合每日按時填寫表單。**
3. 請待在家中耐心等待，後續將由您居住所在地的健康服務中心聯繫。**手機請務必保持通暢，不要開靜音及震動，並請要接不明來電顯示電話**，以利您居住轄區衛生單位與您聯絡。有相關疑問可自行詢問您居住所在地的衛生單位。
4. 若在家居家隔離者，為了保護其他同住家人，請您在家務必勤加洗手，戴上口罩，居住在單獨房間且有獨自衛浴設備，勿隨意踏出房間門。
5. 若是與家人共用衛浴設備者，在上廁所或洗澡前，需先請其他家人迴避至房間，使用完畢後「必須消毒」，消毒請用漂白水稀釋 1：50 濃度。
6. 餐點部分，需請家人準備好，放置在您的房門口，餐具要與家人分開使用及清洗。

二、**自主健康管理者**注意事項

確診者，隔離期滿後，次日開始進行 7 天自主健康管理者

1. 請遵照中央疫情指揮中心防疫規範。
2. 如無症狀（發燒、喉嚨痛、腹瀉、嗅味覺異常等）即可正常上班上課。
3. 每日早/晚監測體溫及健康狀況，如有任何症狀請盡速就醫（切勿搭乘大眾交通運輸工具），並告知接觸史。
4. 除用餐及飲水外，請全程配戴口罩（不適用指揮中心免戴口罩之例外情況）。
5. 用餐、飲水時請在獨立空間使用並使用隔板，用餐完畢須落實餐桌及隔板清潔、消毒。
6. **請暫緩跨班、跨年級課程與活動，避免無法維持社交距離之課程。**
7. 加強洗手，且避免到人潮擁擠之公共場所，勿與人聚會聚餐，並做活動史之紀錄。

三、自我健康監測者注意事項

接觸者，從接觸日或足跡重疊日起，進行7天之自我健康監測者

1. 請遵照中央疫情指揮中心防疫規範。
2. 如無症狀（發燒、喉嚨痛、腹瀉、嗅味覺異常等）即可正常上班上課。
3. 每日早/晚監測體溫及健康狀況，如有任何症狀請盡速就醫（切勿搭乘大眾交通運輸工具），並告知接觸史。
4. 除用餐、飲水可暫時脫下口罩，請全程配戴口罩（不適用指揮中心免戴口罩之例外情況）。
5. 用餐、飲水時請與他人保持社交距離或使用隔板，
6. 避免無法維持社交距離之課程，並減少至人潮聚集之公共場所。

四、自主防疫注意事項

密切接觸者由最後接觸日，次日起算的第4-7天為自主防疫。

1. 有症狀就要快篩；每天外出工作或採買生活必需品前，陰性即可全程佩戴口罩外出。
2. 最後一天也要快篩，陰性即可解除自主防疫。
3. 密切接觸者之教職員生在自主防疫期間不到校，需在第7天快篩陰性才能解除自主防疫，第8天才能到校。



有同住家人或密切接觸者**確診**，請先通知學校，並留在家中等待衛生單位通知，勿到學校上課或前往人潮較多的公共場所，亦不可搭乘大眾交通運輸工具。

有同住家人或密切接觸者**居家隔離**（自己無被居隔）或與**確診者足跡重疊**，如無症狀則可以到校上班上課，並遵照中央疫情指揮中心防疫規範，用餐、飲水時請使用隔板，並時時與他人保持社交距離，全程佩戴口罩。