

自主健康管理紀錄單

個人自主健康管理紀錄單(由個案填寫)109.02.10

因您屬需健康管理之人員，為防範傳染擴大，並保障您自己及親友的健康，請連續14天每天測量兩次體溫(早晚各一次)確實做好自主健康管理措施：

- 一、自主管理期間儘量於住處休養：應避免外出，如有需要外出應配戴口罩。
- 二、另「居家檢疫」期間留在家中(或住宿地點)不外出，亦不得出境或出國。
- 三、您是在家居家檢疫，應儘量與家人分開居住，您的共同生活者須與您一同採取適當防護措施(佩戴外科口罩與良好衛生習慣)，並儘可能保持1公尺以上距離。
- 四、【注意體溫及症狀】：應於自主健康管理的14天，至E-portal→我的專區→個人自主健康管理紀錄單填寫或此份表單紀錄。若有發燒或疑似症狀請務必通知導師及衛保組。
- 五、為維持手部清潔：保持經常洗手習慣，使用肥皂或洗手乳和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 六、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，無面紙或手帕時，可用衣袖代替。如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上口罩。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂搓手及澈底洗淨。
- 七、如出現疑似症狀，請立即配戴口罩，並聯繫校方人員，切勿自行就醫或撥打防疫專線1922或各地衛生局諮詢專線。
- 八、如有其他疑問，可撥打本校衛生保健組(日間部：22195233-6；進修部2219-5735)。
- 九、請每日填寫下列健康狀況資料並於返校時繳回衛保組。

※違反居家檢疫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條處新臺幣1萬至15萬元罰鍰。

自疫區入境台灣 年 月 日+14天期間 年 月 日止，進行居家檢疫，並遵守以下規定：

★班級/單位： 學號： 填表人：

天數	日期	上午	下午	健康狀況
1		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
2		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
3		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
4		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
5		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
6		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
7		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
8		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
9		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
10		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
11		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
12		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
13		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似
14		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒(>37.5°C) <input type="checkbox"/> 流鼻水、鼻塞 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 呼吸困難 <input type="checkbox"/> 全身倦怠 <input type="checkbox"/> 四肢無力 <input type="checkbox"/> 其他： ●當日就醫 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，疑似

班導簽名	系辦行政助理簽名

嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)防疫須知

為提升寒假、春節期間於中國大陸武漢市或鄰近地區從事旅遊、探親、學術交流等活動之教職員工生對該疾病之警覺及認知，請加強以下正確防疫觀念：

※ 在當地期間：

- (1) 落實肥皂勤洗手、咳嗽戴口罩等個人防護措施。
- (2) 避免出入販售活體動物之市場或當地醫療院所等高風險公共場所。
- (3) 避免接觸活體動物及動物屍體。
- (4) 避免食用生肉及生蛋。
- (5) 如出現類流感（如發燒 $[\geq 37.5^{\circ}\text{C}]$ 、咳嗽等）症狀，應戴上口罩儘快就醫。

※ 返國後：

- (1) 返國入境時如出現發燒或類流感症狀，主動告知航空公司人員及機場港口檢疫人員。
- (2) 返家後如出現上述症狀，撥打防疫專線 1922，並戴上口罩儘快就醫，就醫時告知醫師旅遊史、接觸史及不適症狀等。
- (3) 生病在家休息，不出門，減少或避免與他人接觸。
- (4) 咳嗽或打噴嚏時，使用紙巾或衣袖遮住口鼻。
- (5) 有呼吸道症狀應持續戴口罩。

如有任何不適症狀應盡速就醫，倘若有發現或通報得知學生出現疑似傳染病症狀，敬請通知各學制防疫窗口(分機如下)，並撥打免付費防疫專線 1922(或 0800-001922)，於就醫時請告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚發生狀況，以利及時介入防疫及時診斷，防杜校園流行疫情。其他「嚴重特殊傳染性肺炎」相關資訊，可參閱疾管署網站(<https://www.cdc.gov.tw>)。

★如有疑問洽詢各學制分機窗口：

教職員勞工:5857

日間部學生:5233-6(三民校區)、5888(民生校區)

進修部:5735

進修學院(含進專):5934

空中學院:5835

推廣部:5565

下班時間：校安中心(5999)

國立臺中科技大學 嚴重特殊傳染性肺炎防疫小組 關心您

武漢肺炎



2019 nCoV
新型冠狀病毒

傳染方式



防疫專線：1922

潛伏期

14天

務必如實告知過去14天
旅遊史、職業及接觸史

症狀



發燒 > 38度



四肢無力



乾咳



呼吸困難/肺炎

預防

有呼吸道症狀或在醫院

外科口罩

接觸身體/臉部前後
肥皂洗手或
酒精性乾洗手



勤量體溫



勤洗手



有呼吸道症狀
戴外科口罩



減少進出
公眾場所

流行病學

發病前14天內
與相關病例
有密切接觸
或發病前14天內
於中國疫區*
旅遊或居住

*疫區已不限武漢

密切接觸：

- 醫護或同住者，無防護，>15分鐘面對面之接觸或照護
- 飛機及長程(>1hr)交通工具同排及前後兩排及空服員
- 同班上課之同學，固定位置3公尺內之同事

- 戴口罩：
- 發燒+咳嗽
- 前往醫院



固定條在上方

遮住口鼻

有顏色的在外面

就醫

極可能病例，
24hr內通報

症狀+接觸史

→ 檢驗*2套

2套間隔24小時

檢驗陰性：(-)
自主健康管理14天

檢驗陽性：(+)
接觸者健康監測14天

f 抓住那個醫生

一般民眾使用外科口罩即可
無需囤積N95

【防範新型冠狀病毒】

Novel Coronavirus : What You Need to Keep in Mind 旅遊疫情警示・主動健康申報

中國大陸發生新型冠狀病毒疫情，您可能也曾暴露於感染環境，臺灣疾病管制署為維護您及周遭親友的健康，請您配合以下事項：

As the novel coronavirus outbreak is ongoing in China, you might have been exposed to infection sources. To protect your health, please follow the instructions below.

1. 入境時有發燒、咳嗽、呼吸急促等身體不適，無論是否服用退燒藥、止咳藥，請主動向機場 / 港口檢疫人員報到，並接受健康評估。

If you have fever, cough or shortness of breath upon your arrival, whether you are taking any cough suppressants / antipyretics or not, please inform quarantine officers at the airport / port immediately.

2. 入境後14天內，如出現前述不適症狀，請立即撥打防疫專線1922，並依指示就醫。

If such symptoms occur within 14 days after entry, please call our toll-free hotline 1922, to obtain instructions on seeking medical attention.

3. 就醫時，務必告知醫師您的旅遊史及接觸史。

Be sure to inform doctors of your recent travel and exposure history.

【個人衛生好習慣】

Personal hygiene reminders



肥皂勤洗手
Wash your hands
with soap regularly



咳嗽戴口罩
Wear a mask
while coughing



返家先更衣及沐浴
Change your clothes
and take a shower/bath
once you arrive home



新型冠狀病毒(武漢肺炎)懶人包

病毒傳播途徑



飛沫吸入



眼睛結膜



口鼻粘膜

如果從疫區回來



發燒通報



自我監測



防疫專線

感染時會有哪些症狀



咳嗽鼻水



發燒不適



全身倦怠

疑似(需通報)病例



接觸病史



感冒發燒



肺炎診斷

避免染病方式



減少群聚



戴上口罩



請多洗手

醫院檢查後



返家觀察



住院治療



加護治療

口罩的正確使用時機

醫用口罩 或外科口罩

一般醫用用，有呼吸困難狀況、前往醫院等密閉不通風場所，或前往有呼吸傳染病流行地區時佩戴，可阻擋大部分的5微米顆粒，應每天更換，已破損或弄髒應立即更換。

N95口罩

可阻擋95%以上的次微米顆粒，適合第一線醫護人員使用，因呼吸阻抗較高，不適合一般民眾長時間配戴，且應避免重複使用。

活性碳口罩

可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，不具防護功能，適合騎機車、油漆作業、噴漆噴漆等時機使用，一旦消費力呼吸或無法吸附異味時應更換。

棉布印花口罩 或紗布口罩

僅能阻擋較大顆粒，可作為保護、避免灰塵土粒與鼻孔接觸等用途，清洗後可重複使用。

正確戴口罩4步驟

step 1



開 開包裝
檢查口罩有無破損

step 2



戴 兩面鬆緊帶掛上耳朵
鼻樑片固定在鼻樑
口罩拉開到下巴

step 3



壓 輕壓鼻樑片
讓口罩與鼻樑貼緊

step 4



密 檢查口罩和臉部
內外上下是否密合



洗手秘訣懶人包

長揚製圖



用什麼洗



肥皂就很棒



各種清潔液



75%酒精

該怎麼洗



1. 內：搓揉手掌



2. 外：搓洗手背



3. 夾：清洗指縫



4. 弓：搓洗指節



5. 大：洗大拇指



6. 立：清洗指尖



7. 腕：搓揉手腕



洗完手後別亂摸

洗手清潔做得好，全面防疫沒煩惱