育仁小學防疫衛教資訊

健康中心 111.04.11 整理



若您接獲細胞簡訊，第一時間請不要緊張！

指揮中心表示：「發送簡訊是希望民眾有警覺，收到簡訊的民眾不用太過緊張，只是代表足跡、時間可能與確診者重疊，若出現類似症狀才需要向醫師諮詢或直接進行採檢。」當發現自己跟確診者足跡重疊，可依照下列步驟做好自我健康監測：

一、回顧自己這幾天的行程，確認是否有與足跡及時間重疊之處。

二、請做好自我健康監測，若無任何症狀者，請落實自我健康監測 14 天。**若有戴口罩且與確診者接觸時間很短、非近距離等，理論上染疫風險相對低。【若未戴口罩、接觸時間長】**可以到市政府公告的快篩站或指定醫院就診評估快篩，也可以考慮先自行購買居家快篩試劑篩檢。

三、若近日出現發燒、頭痛、喉嚨痛、流鼻水等疑似症狀，請攜帶健保卡並持簡訊通知畫面，至住家附近快篩站採檢並主動告知有相關接觸史。【記得！不要得搭乘大眾運輸去快篩站喔！】

四、**採檢後，在等待檢驗結果期間，請依據指示進行自主健康管理（請依據您收到的通知訊息，進行一般或加強版自主健康管理），避免外出、群聚及共餐，確認結果為陰性再上班/上課及參加活動。**





五、可以自行下載健保快易通 APP 查詢檢查報告。

簡訊實聯制-民眾資料調閱紀錄查詢 https://sms.1922.gov.tw/

近日因查詢人數較多，有時可能查詢時間會比較久，如果無法進入畫面，建議您可以稍後或是其他時段再查詢。

第一個步驟：「輸入自己的手機號碼」與輸入「圖形驗證碼」。 第二個步驟：點選下方的綠色按鈕「取得簡訊驗證碼」。 第三個步驟：將手機上所收到的 OTP 簡訊驗證碼，在網站上輸入之後點選「驗證行動電話」，就可以查看 28 天內被調閱之紀錄，如果沒有被調閱，就會顯示「28 日內無疫調人員調閱您的資料，請放心！」

	居家隔離	居家檢疫	一般/加強自主健康管理
定義	與 「確診個案」 有接觸者	所有 出/入國境 的民眾	1. 為通報個案但檢驗陰性且符合解除隔離條件者。 2. 居家檢疫/隔離期滿者。 3. 有發燒或急性呼吸道症狀者 4. 與確診者足跡重疊者。 5. 經地方衛生主管認定有必要者！
限制	10 天內都不可外出 需配合 PCR 及快篩之規定		1. 居家隔離/檢疫期滿後仍需自主健康管理 7 天。 2. 通報個案檢驗陰性及非居家隔離/檢疫者，自主檢康管理 10 天。 3. 禁止與他人從事近距離或群聚行活動(聚會/聚餐/集會…等)。 4. 禁止前往醫院陪病(特殊情況可提出探病申請)。 5. 當有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅覺異常、呼吸道症狀時不可以外出！



具感染風險民眾追蹤管理機制

資料更新日期 2022/03/07

介入措施	居家隔離	居家檢疫	加強自主健康管理	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具國外旅遊史者	專案申請獲准縮短居家檢疫者	對象1：通報個案經檢驗陰性者 對象2：居家檢疫/隔離期滿者 對象3：加強自主健康管理期滿者 對象4：經地方衛生主管認定有必要且開立自主健康管理通知書者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/里長或里幹事	中央目的事業主管機關/ 地方政府衛生主管機關	地方政府
方式	居家隔離10天 主動監測1天2次	居家檢疫10天 主動監測1天1~2次	居家檢疫期滿後至入境滿10天 每日進行稽核抽查	對象2、3：自主健康管理7天 對象1、4：自主健康管理 10天
配合事項	● 衛生主管機關開立「**居家隔離通知書**」 ● 衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況 ● 隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具 ● **有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅覺或味覺異常等症狀或其他任何身體不適，請佩戴醫用口罩，主動與當地衛生局聯繫或撥1922，依指示方式儘速就醫** ● **配合指揮中心規定採檢** ● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰**並強制安置** ● 隔離期滿應再**自主健康管理7天** ● 其餘應配合及注意事項請參閱衛生福利部公告(連結)	● 主管機關開立「**旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書**」，配戴口罩返家(或指定地點)檢疫 ● 里長或里幹事進行健康關懷10天，撥打電話詢問健康狀況並記錄『**健康關懷紀錄表**』 ● 檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具 ● **有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅覺或味覺異常等症狀或其他任何身體不適，請佩戴醫用口罩，主動與當地衛生局聯繫，或撥1922，依指示方式儘速就醫** ● **配合指揮中心規定採檢** ● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰**並強制安置** ● 檢疫期滿應再**自主健康管理7天** ● 其餘應配合及注意事項請參閱衛生福利部公告(連結)	除應遵守自主健康管理期間配合及注意事項外，需另配合事項如下： ● 僅能從事固定且**有限度之商務活動**，禁止至人潮擁擠場所(如賣場、夜店、夜市、百貨公司、餐館、觀光景點...等) ● 延後非急迫之醫療或檢查；就醫時應告知旅遊史 ● 使用防疫旅館公用休閒設施應與其他人時間錯開，結束後應通知防疫旅館管理人員進行消毒 ● 專人負責接送及全程陪同，以落實各項防護措施 ● 記錄每日活動及接觸人員，不可接觸不特定人士，且應**全程佩戴口罩**及**保持社交距離** ● **配合指揮中心規定採檢** ● 配合衛生主管機關**每日**回復**雙向簡訊**回報健康狀況	● **無症狀者**：可正常生活，但應避免出入**無法保持社交距離**、或**容易近距離接觸不特定人士**、或**無法落實佩戴口罩之公共場所等場域**，禁止與他人從事聚餐、聚會、公眾集會等近距離或群聚型活動；延後非急迫需求之醫療或檢查，如需外出應全程佩戴醫用口罩；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次 ● **有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味覺異常或呼吸道症狀**：確實佩戴醫用口罩，主動與當地衛生局聯繫或撥1922，依指示儘速就醫，且禁止搭乘大眾運輸工具；返家後亦應佩戴口罩禁止外出，與他人交談時應保持1公尺以上距離 ● **配合指揮中心規定採檢** ● 如就醫後經醫院安排採檢，返家後於接獲檢驗結果前，應留在住居所不可外出 ● 其餘應配合及注意事項請參閱衛生福利部公告(連結)
法令依據	§ 傳染病防治法第48條 § 嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第1項	§ 傳染病防治法第58條 § 嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例第15條第2項	§ 傳染病防治法第58條 § 傳染病防治法第69條	§ 傳染病防治法第36條、第48條、第58條 § 傳染病防治法第67條、第69條、第70條

中央流行疫情指揮中心 關心您

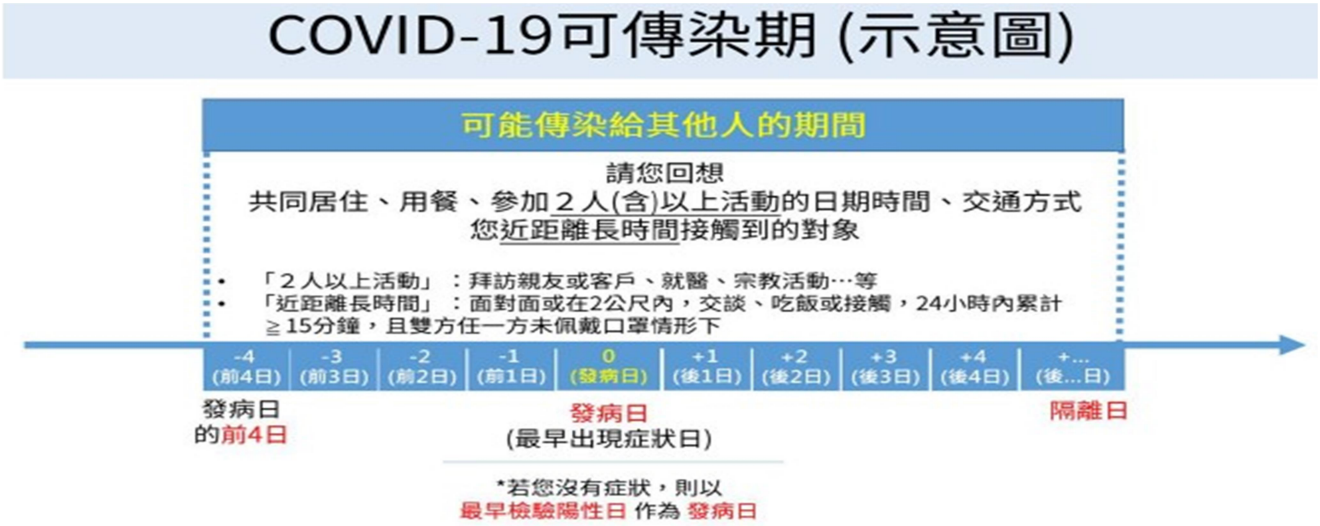
www.cdc.gov.tw **疫情通報及諮詢專線：1922**

COVID-19 確診個案與接觸者自主應變機制

如果我被確診 COVID-19，誰是我的密切接觸者?

您的密切接觸者定義

造成 COVID-19 的病毒可能在您發病（或檢驗陽性）的前四日至您被隔離的期間傳染給其他人（如下圖）



在您**最早出現症狀的發病日**（如沒有症狀，則為最早檢驗陽性日）**的前四天到您被隔離前這段期間**，您曾經在任一方未佩戴口罩情況下，曾經接觸的人、接觸的時間及地點，例如：共同居住、用餐、聚會或參加活動、搭乘的交通工具及可能接觸達 15 分鐘的對象，包含但不限於：

A. 您 曾 接 觸 的 人

- 與您共同居住者（如：同住親友、伴侶）
- 曾與您見面聚會或聚餐的親戚或朋友
- 曾因工作而與您有見面接觸的職場同事或客戶
- 曾因就學而與您有見面接觸的同學或師長
- 曾至家中拜訪或提供服務的對象(如：親友、居家照護、褓姆、清潔人員、裝潢維修人員等)

B. 您 曾 去 過 的 地 點 及 時 間

- 曾去過的醫療照護院所(如：藥局、牙醫、中西醫門診、醫院、長照機構等)
- 參加人潮擁擠的活動(如：宗教活動、大型集會等)
- 參加室內通風不良或密閉空間之活動或聚會(如：麻將室、卡拉 OK 等)
- 共同搭乘交通工具或大眾運輸
- 其他可能接觸不特定對象之活動，如健身房、理髮（容）院、賣場、百貨公司、藝文活動等

如 何 通 知 我 的 密 切 接 觸 者

聯絡您的密切接觸者，請他們留在家中自我隔離，並主動聯絡衛生單位或等候衛生單位通知。請他們佩戴口罩和注意手部衛生並避免與其他同住者接觸或共同用餐，觀察自己是否出現 COVID-19 相關症狀。如果出現**發燒咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、腹瀉、倦怠、嗅味覺異常、喘等疑似症狀**，請以家用快篩進行檢測或連繫各地方政府衛生局或撥打 1999、1922。

相關資訊 QR code

COVID-19 確診個案 注意事項	COVID-19 接觸者 注意事項	各地方政府衛生局 聯絡資訊及網站

各縣市 疫苗接種資訊	各縣市 確診者足跡	臺灣社交距離 App 及採檢地圖

居家檢疫/隔離 關懷服務中心	政府各部門 管制措施	台中市防疫相關 問題連絡電話