

* COVID-19 防疫宣導

當我知道自己與確診者有接觸時請勿驚慌，請注意下列事項:

1. 如果與確診個案於症狀發生前3天至隔離前有密切接觸（如共同用餐、共同居住或有面對面15分鐘以上的接觸），請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生，可使用肥皂和水洗手，或使用酒精洗手。
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等。
6. 若出現喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青等症狀，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922。
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 如果不是密切接觸者，僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

* COVID-19 防疫宣導

當我被通知自己是確診者時請勿驚慌，請注意下列事項:

- 1.大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
- 2.在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
- 3.在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
- 4.請務必佩戴口罩和注意手部衛生，可使用肥皂和水洗手，或使用酒精洗手。
- 5.若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
- 6.務必觀察自身症狀變化，若出現喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青等症狀，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922。
- 7.請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
- 8.請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
- 9.使用釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
- 10.電話連絡密切接觸者（在開始有症狀發生的前3天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸），請他們自我隔離並健康監測。

* COVID-19 防疫宣導

當我們發現自己的足跡與確診者足跡相同時請勿驚慌，請注意下列事項:

- 1.要進行14天的自我健康監測，若出現相關症狀，如發燒、咳嗽、腹瀉等，應儘速就醫，並告知醫師曾有相關接觸史，以利醫師診斷。
- 2.若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；但因不能確定跟確診者接觸的型態，如雙方口罩是否戴好、有沒有打噴嚏或咳嗽等狀況，仍可能有風險。
- 3.在疫調中，確診者在傳染期間，長時間密切接觸的家人、職場同事等，均會被列為「居家隔離」對象；有些接觸者沒密切接觸，如同一棟辦公大樓但不同樓層、或有接觸但只擦身而過，風險較低，則要求「自主健康管理」。