

流感自主健康管理注意事項

為防範流感之傳染，並保障您自己及親友的健康，請在7日內確實做好自主健康管理措施：

- 1.儘量於家中作息與活動，有需要外出時應戴口罩；家人可照常上學、上班，除非自主健康管理者發病，否則沒有行為上的限制。
- 2.應確實做到：勤洗手、戴口罩，遵守咳嗽禮節及呼吸道衛生，維持居家環境的清潔與通風，避免探病及出入公共場所。
- 3.於自主健康管理的7日內，每日早／晚各量體溫一次、詳實記錄體溫及活動史（如下列表格），若為家庭或團體群聚請於就醫時告知醫療人員，若為學校、軍營、長照中心等機構請主動通報地方衛生局／所。
- 4.確診者應在家休息不參加集會活動，直至退燒及症狀緩解後 24 小時才能返回上班上學。
- 5.確診者若出現以下危險徵兆，請及早就醫：呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紫或變藍、血痰、胸痛、意識不清、低血壓或高燒。
- 6.容易併發重症之高危險群，包括：老年人、嬰幼兒、孕婦、患有氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟、腎臟等慢性疾病、免疫抑制病人、肥胖（身體質量指數 BMI ≥ 30 ）等。
- 7.如有其他疑問，可撥打各地衛生局所電話（嘉義市衛生局電話：05-2338066）或撥打免付費防疫專線：1922（0800-001922）洽詢，或上衛生福利部疾病管制署疾管署網站（<http://www.cdc.gov.tw>）查詢。
- 8.應確實遵守各項自主健康管理規定，保護自己及親友的健康。

體溫及行程紀錄表：

	日期	上午	下午	健康狀況	活動紀錄
1		____度	____度		
2		____度	____度		
3		____度	____度		
4		____度	____度		
5		____度	____度		
6		____度	____度		
7		____度	____度		



參考資料

衛生福利部疾病管制署（2023，12月26日）．流感併發重症．取自 https://www.cdc.gov.tw/Disease/ubIndex/x7jzGIMMuIeuLM5izvwg_g

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

感染管制室：轉 2730-2732 院長室 感染管制室制訂／護理指導組審閱

編號 H014 修訂日期：2025 年 04 月 09 日