

台南應用科技大學

【COVID-19 確診個案注意事項】

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，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。

一、本土個案居家環境條件

以符合 1 人 1 室（單獨房間含衛浴）為原則，同為確診者得多人 1 室。倘能每次浴廁使用後均能適當清消，則可於不含獨立衛浴設備之個人專用房間隔離。符合解隔條件後進行 7 天自主健康管理。

二、確診個案應遵守事項

- （一）隔離期間不要離開自己房間，也不要和家人共餐或共用物品，避免與其他同住者接觸，特別是 65 歲以上老人、孕婦、幼兒免疫力低下或有潛在疾病的同住家人。若遇生命、身體等之緊急危難（如：火災、地震、緊急就醫等）而出於不得已所為離開隔離處所之適當行為，不予處罰；惟離開時應佩戴口罩，並儘速聯繫所在地方政府或 1922，並依地方政府指示辦理。
- （二）每日早/晚各量體溫一次，自主詳實記錄體溫及健康狀況，若出現發燒或其他輕微症狀，可以使用退燒藥或預先準備之藥物減緩不適症，並適當補充飲水。另配合提供手機門號、回復雙向簡訊健康情形等必要之關懷追蹤機制（包含以手機門號進行個人活動範圍之電子監督）。
- （三）請務必觀察自身健康狀況或症狀變化，多休息與飲水，可視醫囑服用藥物，或於發燒時服用退燒藥劑。但如出現下列警示症狀時，應立即聯繫地方政府設置之 24 小時緊急醫療專線、119、衛生局（所）或撥打 1922。
 - （1）喘或呼吸困難
 - （2）持續胸痛、胸悶
 - （3）意識不清
 - （4）皮膚或嘴唇或指甲床發青
 - （5）無法進食、喝水或服藥
 - （6）無發燒（體溫 $<38^{\circ}\text{C}$ ）之情形下，心跳 >100 次/分鐘
 - （7）過去 24 小時無尿或尿量顯著減少另有其他症狀或醫療諮詢需求，可用手機 APP 下載「健康益友」或衛生局提供之電話專線聯繫遠距醫療或居家照護醫療團隊評估。

三、確診個案解隔條件

須同時符合下列二項條件，得解除隔離並進行 7 天自主健康管理：

- （1）有症狀者，退燒至少 1 天，且症狀緩解。
- （2）距發病日或採檢日達 10 天。



四、確診個案居家照護應注意事項

(一) 居家照護前準備

- (1) 三餐飲食取得之規劃方式。
- (2) 日常生活用品：盥洗衣物、個人清潔用品、衛生紙等。
- (3) 相關電子用品：手機、電話、電腦、網路及視訊配備等。
- (4) 環境清潔用具：清潔劑、漂白水、75%酒精、抹布及垃圾袋等。
- (5) 醫療相關用品：口罩、體溫計、乾洗手液、血氧機等。
- (6) 常規服用之慢性病藥物及退燒、止咳、止痛等症狀緩解藥物。
- (7) 特殊情況之對外聯絡資訊，如同住家人以外之緊急連絡人、地方政府關懷服務中心或衛生單位窗口等。

(二) 居家照護環境

- (1) 確診者若病況許可，應定時對房間內高頻率接觸位置，如門把、桌面、電燈開關等進行定期清潔消毒，廁所衛浴則每日至少清潔消毒一次。
- (2) 儘量保持房間通風，如透過開窗、使用空氣清淨機或電扇等須注意氣流方向。
- (3) 一般的環境，如家具、房間、廚房等空間消毒可用 1：50 的稀釋漂白水(1,000 ppm)，浴室或馬桶表面則應使用 1：10 的稀釋漂白水(5,000 ppm) 消毒，並使用當天泡製的漂白水。

(三) 垃圾處理及衣物清洗

- (1) 垃圾須棄置於有蓋之垃圾桶，以雙層垃圾袋包裝，袋口確實密封，建議可先靜置 72 小時後，再交由地方環保單位處理。若有尖銳物品，亦應先以報紙包封以防垃圾袋刺破表面。
- (2) 確診者之衣服、毛巾、浴巾等，可使用一般洗衣皂加水清洗，並徹底曬/晾乾或使用烘衣機烘乾，且應與其他同住非確診家人分開清洗。

五、確診個案同住家人或照顧者應注意事項

- (一) 同住者日常生活仍需採取適當防護措施，在照顧確診者前後均需執行手部衛生清潔（使用肥皂和水洗手，或使用酒精），且落實佩戴醫用口罩、遵守呼吸道衛生、勤洗手、保持良好衛生習慣及維持社交安全距離，且不可共食。
- (二) 確診者使用過的餐具應以洗潔劑清洗，清洗時戴手套，並於清洗完畢後進行手部衛生（使用肥皂和水洗手，或使用酒精）
- (三) 不可接觸確診家人，特別是 65 歲以上老人、孕婦、幼兒免疫力低下或有潛在疾病者。如因緊急狀況或有照顧需求，同住家人需進入確診病患房間時，雙方均須全程確實佩戴醫用口罩。
- (四) 若不得已，需與確診家人共用空間，應開窗確保空氣流通，且雙方全程佩戴醫用口罩，並於事後進行清潔消毒。
- (五) 提供確診家人生活所需，提醒他們多休息與飲水，可視醫囑服用藥，或於發燒時服用退燒藥劑。另亦協助留意確診家人症狀變化，若出現症狀惡化或前述警示症狀，請立即聯繫地方政府設置之 24 小時緊急醫療專線、119、衛生局(所) 或撥打 1922。
- (六) 在照顧期間，照顧者亦須注意自己的健康狀況，監測是否出現發燒、咳嗽、呼吸急促等 COVID-19 感染相關症狀。