

國立體育大學-師生自我健康監測表

當您收到此監測表，表示您或您的親友曾與確診個案有相同接觸史，為防範嚴重特殊傳染性肺炎傳染，並保障您自己的健康，請自接觸日隔天起算 14 日，確實做好自主健康監測：

姓名	年齡	系所/單位	學號(職員免填)	您的接觸地點	您的接觸時間

㊟請連續 14 天每天測量兩次體溫(早、晚各一次)，並觀察自己是否有下列病徵：

- 1、發燒(額溫) $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$
- 2、咳嗽、喉嚨痛、鼻塞、流鼻水等呼吸道症狀
- 3、頭痛、關節痛、肌肉痠痛或四肢無力
- 4、腸胃道症狀(噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等)
- 5、嗅、味覺異常
- 6、以上皆無，身體健康

㊟如有上列任何病徵發生，請立刻限制與他人接觸，並戴上醫用口罩至鄰近醫療院所就診。

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天	第 8 天	第 9 天	第 10 天	第 11 天	第 12 天	第 13 天	第 14 天
日期														
上午體溫														
下午體溫														
病徵														
活動史														

㊟為有效阻絕嚴重特殊傳染性肺炎疫情擴大，請遵守以下規範：

- 一、自主健康管理期間不得變更居住地點、儘量避免外出，必要外出時應全程佩戴口罩。
- 二、請維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 三、請落實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，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持 1 公尺以上距離。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及澈底洗淨。
- 四、倘您有發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)或上列症狀，請撥打免付費防疫專線 1922(或 0800-001922)，並請立即配戴外科口罩，儘速就醫治療，並通知本校健康中心(03-3283201 轉 2015 或 2016)及校安人員 0987-084-402、03-3283201 轉 1552、1553、1574、學生宿舍:03-3272476。
- 五、就醫時，請將本通知單出示給醫師，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史及居住史。為了防止肺炎疫情擴散，在台灣期間，刻意隱匿疫情或刻意隱瞞旅遊史，可處新臺幣一百萬元以下罰鍰。