自主健康管理紀錄單

**個人自主健康管理紀錄單(由個案填寫)109.02.10**

因您屬需健康管理之人員，為防範傳染擴大，並保障您自己及親友的健康，**請連續14天每天測**

**量兩次體溫(早晚各一次)**確實做好自主健康管理措施：

一、 自主管理期間儘量於住處休養：應避免外出，如有需要外出應配戴口罩。**二、 另「居家檢疫」期間留在家中(或住宿地點)不外出，亦不得出境或出國。**

三、 您是在家居家檢疫，應儘量與家人分開居住，您的共同生活者須與您一同採取適當防護措施

（佩戴外科口罩與良好衛生習慣)，**並儘可能保持1公尺以上距離。**

四、 【**注意體溫及症狀**】：應於自主健康管理的14天，**至E-portal→我的專區→個人自主健康管理紀錄單**填寫或此份表單紀錄。**若有發燒或疑似症狀請務必通知導師及衛保組。**

五、 為維持手部清潔：保持經常洗手習慣，使用肥皂或洗手乳和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

六、 注意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，應立即更換並丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，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，請戴上口罩。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂搓手及澈底洗淨。

七、 如出現疑似症狀，請立即配戴口罩，並聯繫校方人員，切勿自行就醫或撥打防疫專線1922或各地衛生局諮詢專線。。

八、 如有其他疑問，可撥打本校衛生保健組(日間部：22195233-6；進修部2219-5735)。**九、 請每日填寫下列健康狀況資料並於返校時繳回衛保組。**

# ※違反居家檢疫規定逕自外出或搭乘大眾運輸工具者 ，將依「傳染病防治法」第58條、及同法第69 條處新臺幣1萬至15萬元罰鍰。

**自疫區入境台灣 年 月 日+14天期間 年 月 日止，進行居家檢疫，並遵守以下規定：**

**★班級/單位： 學號： 填表人：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **天數** | **日期** | **上午** | **下午** | **健康狀況** |
| 1 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 2 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 3 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 4 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 5 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 6 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 7 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 8 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 9 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 10 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 11 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 12 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 13 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |
| 14 |  | 度 | 度 | □發燒(＞37.5℃)□流鼻水、鼻塞□咳嗽□呼吸困難□全身倦怠□四肢無力□其他： ●當日就醫 □無 □有，疑似  |

|  |  |
| --- | --- |
| 班導簽名 | 系辦行政助理簽名 |
|  |  |