預防新型冠狀病毒肺炎 - 自我健康管理的注意事項

（一）對象

1.1. 在未採取適當保護的情況下，與確診病例在傳染期內在同一空間停留少於 30 分鐘或距離超過 1 米範圍以外的人士：

a. 在同一空間內提供或接受服務的人士（如：娛樂場、食肆、店舖等的員工及其他顧客）。

b. 乘坐同一交通工具的乘客、司機及其他服務人員；

c. 處於同一工作間或教室的同事或同學；

d. 在同一候診區或病區的候診者、病人及醫護人員；

e. 居住於同一樓宇或院舍內的住客及服務人員（如：看更、清潔人員）；

1.2. 曾於過去 14 天內到過新型冠狀病毒肺炎高發地區但未被列為需要接受醫學觀察的人士；

1.3. 其他經衛生局評估為有需要進行自我健康管理的人士。

（二）自我健康管理期限

從最後接觸確診病例之日起計，或從離開新型冠狀病毒肺炎高發地區之日起計，接着的 14 天為自我健康管理期。

（三）注意事項

3.1 可以如常上班或上學，但應主動向所屬機構或學校申報接觸史或旅遊史，以便機構或學校作出適當的安排，儘量減少接觸他人的機會。

3.2 除上班或上學外，應留在自己的家中或房間，不要外出。

3.3 儘量減少接觸同住的家人、一起上班或上學的同事或同學，避免與他人同桌進食。

3.4 謝絕訪客到家中探望或逗留。

3.5 每天自行測量體溫兩次，並填寫下表。

3.6 任何時候出現發熱（耳溫等於或高於 38ºC）、急性咳嗽或全身肌肉痛等不適時，應戴上口罩，儘快求醫，並向醫生詳述接觸史或旅遊史。避免使用公共交通工具。

3.7 經常戴上口罩。

3.8 注意個人衛生：經常洗手；未洗手前避免接觸口、鼻、眼；打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，沒有紙巾時應用衣袖或肘部，而不應用手掌掩着口鼻。

3.9 注意如廁衛生：如廁後，應蓋上廁板後沖廁，並立即洗手。

3.10 注意環境衛生：保持室內通風，經常打開窗戶，儘量不使用空調；常用稀釋家用漂白水清潔消毒家居及廁所，詳見【家居消毒指引】。

有關個人衛生及環境消毒指引，詳見抗疫專頁：
https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19

健康監測記錄表

Health Monitoring Record

姓名 Name：

日期 Date	時間 Time	體溫（℃） Body Temp.	症狀 Symptoms	時間 Time	體溫（℃） Body Temp.	症狀 Symptoms
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						