

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防控制中心 技術指引 Orientações técnicas do Centro de Prevenção e Controlo e Doença</p>	<p>編號: 017.CDC.NDIV.GL.2020 版本: 8.0 制作日期: 2020.03.02 修改日期: 2020.12.23 頁數: 1/2</p>
<p>預防新型冠狀病毒肺炎 - 自我健康管理的注意事項</p>		

(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. 近期到過新型冠狀病毒肺炎中、高風險國家或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中、高風險國家或地區之日起計，接着的 14 天或一個最長的潛伏期為自我健康管理期。

(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。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
**Orientações técnicas do
Centro de Prevenção e
Controlo e Doença**

編號: 017.CDC.NDIV.GL.2020
版本: 8.0
制作日期: 2020.03.02
修改日期: 2020.12.23
頁數: 2/2

預防新型冠狀病毒肺炎 - 自我健康管理的注意事項

- 3.6 任何時候出現發熱（耳溫等於或高於 38°C）、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 (°C) Body Temp.	症狀 Symptoms	時間 Time	體溫 (°C) Body Temp.	症狀 Symptoms
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						