

防疫指引懶人包 職安衛中心

護理師蔡佩珺整理



參考衛福部疾病管制局指引
不定時做滾動式修正



首先 先了解染疫 所需隔離的時間



一秒懂各隔離時間

居家檢疫
(自國外入境)

10+7

(自主健康管理)

居家隔離
(密切接觸者)

3+4

(自主防疫)

居家照護
(確診個案)

10+7

(自主健康管理)



我是
密切接觸者嗎？



密切接觸者定義

1. 與**確診個案**於症狀發生**前2天**至隔離前有**密切接觸**
(**共同用餐**、**共同居住**或曾有**面對面15分鐘以上**接觸，
雙方任何一方未戴口罩防護)

2. 密切接觸者對象包括：
同住親友、**同班同學**、**同辦公室**、**同工作場域同事**
採九宮格匡列原則

密切接觸者匡列原則

匡列時間

確診者發病日或採檢陽性日之前 2 天至隔離日。

匡列對象

- 同住親友
- 同班同學
- 同辦公室或同工作場域
密切接觸同事 (九宮格)





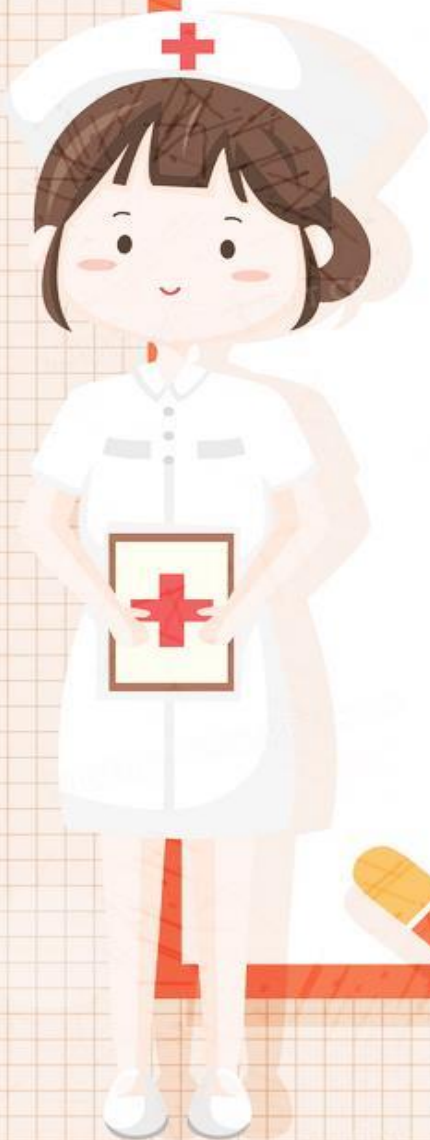
居家隔離

3+4

居家隔離
(密切接觸者)

3+4

(自主防疫)



居家隔離3+4

- (一) **前3天**居家隔離期間，在家中**以1人1室為原則**，**不得外出**。
- (二) 完成接觸者**匡列後**，**安排1次快篩**，若快篩陽性則以PCR確認；**隔離期間有症狀進行快篩**，**陽性者主動告知隔離通知書派發單位或集中檢疫所工作人員**，並依衛生局指示前往指定地點進行PCR檢測，**陰性者進行4天自主防疫**，**第7天快篩陰性解除自主防疫**。
- (三) **4天自主防疫注意事項**：
- 每天**進行快篩，**快篩陰性者**可外出**工作**及採買生活必需品。
 - 外出**全程**佩戴口罩。
 - 禁止於餐廳內**用餐、聚餐、聚會**、前往人潮擁擠場所及與**不特定對象**接觸。
 - 上班期間**，維持**社交距離**，於自己座位脫口罩飲食，**不建議至員工餐廳用餐**。
 - 快篩陽性者**，**禁止搭乘大眾交通工具**。請自行步行、開車、騎車、或家人親友載送(雙方**全程**佩戴口罩)前往社區採檢院所進行PCR採檢。

縮短居家隔離天數為 3+4 天

最後接觸日				每日快篩			
0	1	2	3	1	2	3	4
居家隔離				自主防疫			
<ul style="list-style-type: none">居家隔離期間，須待在家中以1人1室為原則，不得外出。完成接觸者匡列後安排快篩。有症狀進行快篩。				<ul style="list-style-type: none">每日快篩，快篩陰性者可外出工作及採買生活必需品，不出門者則無須快篩。外出全程佩戴口罩。禁止以下行為：餐廳內用餐、聚餐、聚會、前往人潮擁擠場所、與不特定對象接觸。			



快篩陽性者，禁止搭乘大眾交通工具，請自行開車、騎車、或家人親友載送(雙方**全程**佩戴口罩)前往醫院採檢，倘若就醫地點較近，亦可步行前往，無須透過衛生單位安排交通工具。



重點提醒！！居隔 3+4 是針對確診者的接觸者，而非確診者！！



居家隔離3+4 Q&A

Q1.居隔「3+4方案」是什麼？

原先確診者的密切接觸者，必須被匡列居隔10天。指揮中心宣布，4/26日起改為3+4方案，學生以不到學校上課為原則。

Q2.誰適用3+4方案？

3+4居隔新制僅適用於被匡列和確診密切接觸者。

包括同住親友、同班同學、同辦公室或同工作場域同事（以九宮格方式認定），外國人或國人返台入境居家檢疫者仍維持10+7

Q3.確診在家適用3+4方案嗎？

確診者不適用3+4方案，依照原確診者規範10+7進行。

Q4.自主防疫期間可以出門上班或是到學校上課嗎？

自主防疫期間，每日快篩陰性民眾，可正常上班，但必須全程配戴口罩。專家認為個案接觸者到校上課，造成染疫仍然相對高，因此自主防疫期間學生「完全不能到校」，必須待3+4結束後，即第8天才能恢復上課。

Q5.居隔3+4期間，快篩試劑由誰提供？快篩陽性怎麼辦？

居家隔離者快篩由地方政府發放一共5支，民眾不需自行購買。民眾若快篩出現陽性，應通報衛生單位，自行開車、騎車、或家人親友載送（雙方全程佩戴口罩）前往社區採檢院所進行PCR採檢，若就醫地點較近，也可步行前往。

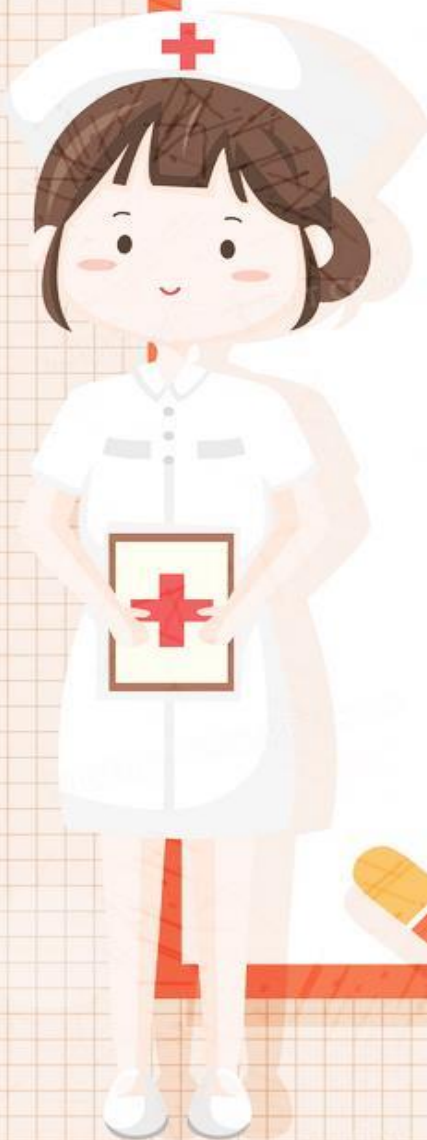


關於 確診者

居家照護
(確診個案)

10+7

(自主健康管理)



確診個案隔離與解隔離條件

確診者必須遵守：

10天(發病日或採檢日算起) + **7天**(自主健康管理)

解隔離條件說明：

1. 確診者：

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。

2. 同住之未確診者：

同住之未確診者，在確診者解隔後，依指揮中心公布之最新「3+4 居家隔離及自主防疫」規定辦理。

指揮中心修訂

無症狀/輕症確診者解除隔離治療條件

修訂內容摘要(依據4月16日專家諮詢會議決議)

無症狀或症狀緩解，符合以下任一條件，始得解除隔離治療，並進行 7 天自主健康管理：

① 距發病/採檢日第**4**天內：追蹤**兩次**快篩或PCR陰性/Ct \geq 30

② 距發病/採檢日第**5~9**天內：追蹤**一次**快篩或PCR陰性/Ct \geq 30

③ 距發病/採檢日達**10**天，**無須採檢**

*以上所稱快篩須由**醫事人員**執行；居家照護之確診者不適用條件①及②

註：境外移入個案，於入境7天內提前解除隔離治療者，進行自主健康管理至入境第17天，並於入境第10天及有症狀時自行執行1次家用快篩

詳細內容仍請參閱最新版「嚴重特殊傳染性肺炎確診個案處置及解除隔離治療條件」

增列確診個案居家照護(幼小孩童)管理指引

1. 確診者之同住家人，依新制居家隔離3+4實施。
2. 若家中有幼小孩童確診需照顧者(家長需陪伴)，得與確診者同室，待幼小孩童10+7最後一日結束後(即隔離期滿日)，自行快篩若未確診，需接連值行居隔3+4。
例如：
幼小孩童：10+7
陪同家長：10+7+3+4(未確診者)
若家長最後也染疫，要自行通報衛生單位並告知染疫情形!

指揮中心修訂

COVID-19確診個案居家照護管理指引

1 確診者居家照護之同戶隔離者，依居家隔離3+4新制，隔離至同戶最新個案之確診日後3天+自主防疫4天

2 增列未確診者因必要之照護/被照護需求(如幼兒須有家長陪伴照顧)，得與確診者同室，未確診者自最後同室接觸日(或確診者隔離期滿日)後需再居家隔離3+4



*詳細內容請參閱最新版「COVID-19確診個案居家照護管理指引及應注意事項」

2022/04/26

中央流行疫情指揮中心

關於確診者居家隔離的環境清潔

為了保護同住家人，確診者於家中隔離時，請定時做好環境清消，維持良好生活環境。



疫起-護您健康(居家照護-5)

圖取自freepik

COVID-19 確診居家照護 環境安排懶人包

確診者請 -

- 1 定時清潔消毒房內 **經常接觸的位置**(門把、桌面、電燈開關等)
- 2 廁所衛浴**每日清潔消毒一次**
共同浴廁每次使用後都要消毒
- 3 可能與確診者 **動線重疊**或 **共用空間或物品** 進行清潔消毒
- 4 **保持房間通風**，如開窗、使用空氣清淨機或電扇(電扇需往房內或戶外吹)
- 5 一般環境請以當日泡製的漂白水消毒家具、房間、廚房，請用 **1:50** 稀釋漂白水 (**1,000ppm**)
浴室或馬桶表面採 **1:10** 稀釋漂白水 (**5,000ppm**)



摘錄自
衛生福利部疾病管制署
111年4月19日訂定

中華民國護理師護士公會全國聯合會 關心您

關於確診者居家垃圾與衣物清潔



疫起-護您健康 (居家照護-4)

COVID-19

確診居家照護

垃圾處理及衣物清洗 懶人包

取自freepik



1

垃圾置入有蓋垃圾桶，無需分類

2

尖銳物品應先以報紙包封以防刺破傷人

3

垃圾提出前以雙層垃圾袋包裝，袋口確實密封

4

垃圾建議先淨置**72**小時後交由地方環保單位處理

5

衣服、毛巾、浴巾等，應與其他同住非確診家人分開清洗

6

衣物與毛巾等需徹底曬/晾乾或使用烘衣機烘乾



確診者居家隔離前用物準備

若有家人確診，需要居家隔離該怎麼辦？

千萬不要慌！

請依照以下懶人包將物品準備好，
以備不時之需！



疫起-護您健康 (居家照護-3)

圖取自freepik/iStock

COVID-19 確診居家照護前準備 懶人包

日常生活用品、飲食

盥洗衣物、個人清潔用品、衛生紙等或個人打發時間用品及備妥三餐飲食規劃



電子用品

手機、電話、電腦、網路、視訊及充電相關配備



環境清潔用具

清潔劑、漂白水 and 75% 酒精、抹布、垃圾袋等



醫療用品

口罩、體溫計、乾洗手液、血氧機(如家中有)等



常規服用藥物

慢性病藥物及退燒、止咳、止痛等症狀緩解藥物



特殊對外聯絡資訊

同住家人以外之緊急連絡人、地方政府關懷中心或衛生單位窗口等



摘錄自
衛生福利部疾病管制署
111年4月19日訂定



中華民國護理師護士公會全國聯合會 關心您

確診者同住家人或照顧者注意事項

提供確診家人生活所需的同時，
也需要注意以下事項：



疫起-護您健康(居家照護-6)

圖取自freepik

COVID-19 確診居家照護 同住家人或照顧者注意事項 懶人包

提供確診家人生活所需，提醒他們多休息與飲水，依醫囑服藥或發燒服用退燒藥劑協助注意確診家人症狀變化：



除因緊急狀況或有照顧需求，不可接觸確診家人，特別是**65歲以上老人、孕婦、幼兒等免疫低下或有潛在疾病者**

不得已需與確診家人共用空間，應開窗確保空氣流通，且雙方全程配戴醫用口罩，並於事後進行清潔消毒



緊急需要必須進入確診者房間時，雙方均須全程配戴醫用口罩，即使有配戴手套，執行前後使用肥皂濕洗手或酒精乾洗手

確診者使用過後的餐具應以洗潔劑清洗，清洗時戴手套，並於清洗完畢後肥皂濕洗手或使用酒精乾洗手



照顧者在照顧期間，要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



若不適症狀 請立即聯繫地方政府設置24小時緊急醫療專線：119、衛生局(所)或撥打1922



摘錄自
衛生福利部疾病管制署
111年4月19日訂定

中華民國護理師護士公會全國聯合會 關心您



關於 環境消毒



公共區域環境消毒注意事項

※消毒水泡製(24小時沒用完即丟棄)：
1:50(1000ppm)的稀釋漂白水
1份漂白水+49份的冷水

※消毒時，記得將門窗打開將空氣流通※

★ 消毒重點

社區各棟大門、各棟梯廳、電梯、樓梯、健身房、公共區域之門把、扶手、洗手間、擴音器旋鈕、各式觸摸式設備及空調出口

★ 消毒方式

用1：50 (1000ppm)的稀釋漂白水/次氯酸鈉
(請當天泡製，稀釋方式：1份漂白水+49份的冷水)



- ✓ 用拖把或抹布進行桌椅等環境表面及地面擦拭
- ✓ 留置時間建議1-2分鐘
- ✓ 再以濕拖把或抹布擦拭清潔乾淨
- ✓ 消毒頻率每天至少一次



關於 急診醫學會宣導



如果我自行快篩確診了
該去社區篩檢站?
還是要去急診?
我應該怎麼辦???????

各位心中是不是有著相同的疑問?

緊張起來是不是像隻無頭蒼蠅一樣亂竄???

~~~以下由急診醫學會的宣導來告訴您~~~  
請看下表的分類

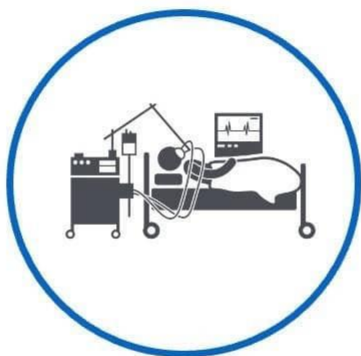
| 流行病學<br>臨床症狀    | 發燒、呼吸道症狀、<br>嗅味覺異常、不明原因腹瀉 |                 |                 | 警示症狀<br>(有下列其中一項)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 無                         | 輕微症狀<br>(無警示症狀) | 嚴重症狀<br>(有警示症狀) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 無接觸史<br>無接受匡列隔離 | 無需篩檢<br>(維持適當防護及衛生習慣)     | 家用快篩            | 急診就醫            | <input type="checkbox"/> 喘或呼吸困難<br><input type="checkbox"/> 持續胸痛、胸悶<br><input type="checkbox"/> 意識不清<br><input type="checkbox"/> 皮膚、或嘴唇、或指甲床發青<br><input type="checkbox"/> 無發燒 (體溫 < 38°C) 之情形下, 心跳 > 100次/分鐘<br><input type="checkbox"/> 無法進食、喝水或服藥<br><input type="checkbox"/> 過去 24小時無尿或尿量顯著減少 |
| 有接觸史<br>或接受匡列隔離 | 家用快篩                      | 社區篩檢站<br>PCR採檢  | 急診就醫            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 家用快篩陽性          | 社區篩檢站<br>PCR採檢            | 社區篩檢站<br>PCR採檢  | 急診就醫            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 確診個案            | 居家照護                      | 視訊診療<br>(健康益友)  | 急診就醫            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

台灣急診醫學會  
文 王豐林 副院長  
圖 李尚 醫師

# 新冠肺炎大爆發



輕症壅塞



排擠重症



風險增加

李尚醫師

台灣急診突然爆出很多病患，很多人抱怨等候時間太久，請問如果有採檢或就醫需求該怎麼辦？

建議院前分流，善用篩檢站及健康益友！



李尚醫師

# 目前急診病患壅塞



採檢確認



輕症看病



緊急病患

李尚醫師

為了讓把急診資源留給更需要的病患，減少大家舟車勞頓，也減少在急診交互感染的風險建議大家採檢改社區篩檢站，輕症可以線上看診！



李尚醫師

## 篩檢去社區篩檢站



如果有確診者密切接觸史，類COVID19症狀，或是快篩陽性，建議可以先到社區篩檢站篩檢！有些社區篩檢站還可以網路預約減少急診等候時間及交叉感染風險！

李尚醫師

關鍵評論網這篇文章有整理快篩領取及各地社區篩檢站的檢驗能量及時間！推薦有需求的民眾可以參考！



李尚醫師



## 健康益友看病諮詢

確診者如果有就醫需求！不一定要到馬上醫院。可以下載『健康益友』app，線上有急診醫師可以24小時諮詢，也有各科醫師可以看診開藥！

李尚醫師



急診等候



線上預約

李尚醫師

# 附件



# 疫起 護您健康

非常時期 關愛自己

Take care of yourself in  
pandemic time



檢查您有下列新冠肺炎症狀嗎？  
Monitor your COVID-19 symptoms

發燒 Fever

咳嗽 Cough

呼吸喘 Shortness of breath

喉嚨痛 Sore throat

頭痛 Headache

肌肉痠痛 Muscle pain

噁心、嘔吐 Nausea & vomiting

突然走路困難或感到混亂

Suddenly having a hard time walking  
or feeling confused



請洽諮詢  
醫護人員專線

**119**  
衛生局或撥打  
**1922**

Consult the  
medical staff hotline



中華民國護理師護士公會全國聯合會  
Taiwan Union of Nurses Association (TUNA)

關心您



# 疫起 護您健康

強健自己 防疫靠您

Taiwan is up to you.  
Stop the spread of Covid 19



## 01 疫苗接種

Get you vaccine or booster

## 02 戴口罩 (公共場所)，在家開窗空氣流通

Wear mask in public, and open windows at home

## 03 勤洗手，如有不適徵象時請分開使用餐盤用具

Wash your hands frequently, don't share dishes or utensils if you are not feeling well

## 04 社交距離1.5 公尺

Maintain social distance

## 05 一日多次深呼吸運動

Do regular breathing exercises

## 06 避免觸摸眼睛和嘴巴

Avoid touching eyes and mouth

## 07 咳嗽噴嚏衛生紙遮口鼻並洗手

Practice respiratory hygiene

## 08 營養均衡，避免高糖油炸飲食

Avoid high sugar/greasy foods

## 09 攝取足夠的維生素A、B、C、D、鋅、鐵

Adequate intake of vitamins ABCD zinc & iron (citrus fruits, vegetables, yogurt, protein-rich foods are recommended)

## 10 任何不適症狀及早就醫

Any symptoms/ Seek medical care early



中華民國護理師護士公會全國聯合會  
Taiwan Union of Nurses Association (TUNA)

關心您



# 疫起 護您健康



## 新冠肺炎確診居家照護隔離

### 4

### 要

#### 1 要一人一室

單獨房間含衛浴，倘能每次浴廁使用後均能立即清潔消毒，才可於不含獨立衛浴設備之個人專用房間隔離

#### 2 要戴好口罩

#### 3 要隨時洗手

#### 4 要自我監測

早晚量體溫並記錄、家有血氧計建議增測血氧，出現喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青、無法進食、喝水或服藥、過去24小時無尿或尿量顯著減少



請立即聯繫  
**119**

衛生局或撥打  
**1922**

### 4

### 不要

#### 1 不要共食

#### 2 不要碰面

#### 3 不要外出

#### 4 不要隱匿



請配合提供手機門號、  
回覆雙向簡訊健康情形之關懷追蹤機制



中華民國護理師護士公會全國聯合會  
Taiwan Union of Nurses Association (TUNA)

關心您