

## 馬偕學校財團法人馬偕醫護管理專科學校

### 防疫釋疑 Q & A

#### Q1.何謂「密切接觸者」？

A：依據中央流行疫情指揮中心公布之「COVID-19 確診個案與接觸者自主應變機制」，指確診個案發病前四天至被隔離前，曾經在任一方未配戴口罩情況下接觸，如共同居住、用餐、聚會或參加活動、工作或就學場所、醫療照護院所、搭乘交通工具及可能接觸達 15 分鐘未戴口罩之對象，由衛生單位匡列為「密切接觸者」，依規定應進行「居家隔離」。

#### Q2.密切接觸者須進行居家隔離的時間有多長？

A：經判斷為確診病例之密切接觸者，應居家隔離至與確定病例最近一次接觸日次日起算 10 天（如 4 月 7 日為最近一次接觸日，則應居家隔離至 4 月 17 日，4 月 18 日零時起才可解除隔離）。

#### Q3.我最近曾與確診者有相同足跡，那應該注意什麼？

A：若您沒有出現疑似症狀，請進行「自我健康監測」14 天，期間可正常生活或上班、上學，以及搭乘大眾運輸工具外出，但務必落實全程佩戴口罩；如出現疑似症狀可自行使用居家快篩，或佩戴口罩前往社區採檢醫院，並應避免搭乘大眾運輸工具，同時告知醫師接觸史、暴露史。

#### Q4.我收到細胞簡訊，那應該注意什麼？

A：收到細胞簡訊並不代表被匡列，只是代表足跡或時間可能與確診者重疊。請進行「自我健康監測」14 天，期間可正常生活或上班、上學，以及搭乘大眾運輸工具外出，但務必落實全程佩戴口罩；如出現疑似症狀可自行使用居家快篩，或佩戴口罩前往社區採檢醫院，並應避免搭乘大眾運輸工具，同時告知醫師接觸史、暴露史。

#### Q5.我已經完成採檢，檢驗結果何時會出來？等候檢驗結果期間該注意什麼？

A：您會接到簡訊通知檢驗結果，如三天後仍未收到簡訊，鼓勵您下載健保署「健保快易通」APP，可直接查詢 PCR 檢驗結果。要注意的是，採檢後 3 天內應避免出入公共場所及搭乘大眾運輸工具，且外出時，應全程佩戴口罩；如果您的 PCR 檢驗結果為陽性，將由地方衛生單位主動通知您並安排就醫。

**Q6.我有家人／同學／同事被通知為確診，但我還沒收到衛生單位通知，那我該怎麼辦或注意什麼？**

**A：**若您與確診個案於症狀發生前 4 天至隔離前有過密切接觸，如同住、共同用餐，或曾面對面 15 分鐘以上之接觸過程，請先留在家中作居家隔離並自行使用居家快篩，若為陰性則在家等候衛生單位通知；等候期間如出現疑似症狀，請聯繫當地衛生局或撥打 1922，再依指示就醫或前往篩檢，且禁止搭乘大眾運輸工具。若快篩為陽性則請至醫院進一步作 PCR 檢驗，PCR 檢驗結果為陽性，請依衛生單位指示隔離 10 天，並依衛生單位指引再次檢驗。

**Q7.若我的同班同學／同辦公室同事是「居家隔離」者，那我該注意什麼？**

**A：**「居家隔離」者是代表曾經接觸過 COVID-19 確診病人，需要留在家中注意自身健康狀況，但居家隔離者並沒有發病，也還不具有傳染疾病給別人的能力。所以曾經與居家隔離者的同班同學／同辦公室同事接觸並不用擔心，仍可正常生活、上學或上班，亦可搭乘大眾運輸工具外出，但務必落實全程佩戴口罩，維持手部清潔及作好個人衛生。

**Q8.我在工作場所或從事社交或戶外活動時接到衛生單位電話通知匡列為「居家隔離」對象，該怎麼做？**

**A：**「居家隔離」效力從接到電話通知即發生效力，因此請於接到通知後，佩戴口罩立即返家隔離。居家隔離者禁止搭乘大眾運輸工具，且應留在家中（或嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心、地方政府指定範圍內），禁止外出，亦不得出境或出國；因此，若不是在隔離地點接到居家隔離通知，應即刻以自行開車、騎車或步行等方式儘速返回隔離地點，進行居家隔離措施；若無法以上述方式返回，應主動聯繫當地衛生局或撥打 1922，協助安排防疫車輛或安排就近隔離。

**Q9.居家隔離/檢疫期滿後的 7 天自主健康管理期間，要特別注意什麼？**

**A：**保持勤洗手習慣、落實呼吸道衛生及咳嗽禮節、每日早/晚各量體溫一次。1. 如果沒有出現任何症狀，可正常生活，但應儘量避免出入公共場所，延後非急迫之醫療或檢查，如需外出應嚴格遵守全程佩戴口罩。2. 如果出現發燒( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、嗅/味覺異常、腹瀉或有呼吸道症狀，請立即佩戴口罩，請撥打 1922 或聯繫衛生局，依指示至衛生局指定之醫療院所就醫，且禁止搭乘大眾運輸工具前往。就醫時應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀。返家後亦應佩戴口罩、避免外出，與他人交談時應佩戴口罩並保持 1 公尺以上距離。3. 如果就醫後，經醫院安排採檢，自行採檢醫院返家後，於接獲通知檢驗結果前，應留在家中，

不可外出，如檢驗結果陽性，衛生局將會通知您及安排就醫。另於獲知檢驗結果為陰性後，仍需自主健康管理滿 7 天。

#### Q10.什麼是「自我健康監測」？

A：「自我健康監測」是為了降低可能傳播風險，並保障您自己、親友及周遭人士的健康，請遵守下列注意事項：1.應避免出入具有人潮眾多，無法保持社交距離或容易近距離接觸不特定人士等特性之公共場所。避免參加大型活動、外出用餐、聚餐及聚會，若必需外出時，應全程佩戴口罩。2.若完全沒有出現任何症狀，仍可正常生活或上班、上學，及搭乘大眾運輸工具外出，但都務必落實全程佩戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。3.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。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。4.若出現發燒( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、嗅/味覺異常、腹瀉或有呼吸道症狀，請立即佩戴口罩，至醫療院所就醫，且避免搭乘大眾運輸工具前往。就醫時並應主動告知醫師為「自我健康監測」對象、接觸史及身邊是否有其他人有類似的症狀。

#### Q11.什麼是「自主健康管理」？

A：「自主健康管理」係指居家檢疫/隔離期滿者及加強自主健康管理期滿者，需進行自主健康管理 7 天；通報個案經檢驗陰性者及經地方衛生主管認定有必要且開立自主健康管理通知書者需進行自主健康管理 10 天。1.無症狀者：可正常生活，但應避免出入無法保持社交距離、或容易近距離接觸不特定人士、或無法落實佩戴口罩之公共場所等場域，禁止與他人從事聚餐、聚會、公眾集會等近距離或群聚型活動；延後非急迫需求之醫療或檢查，如需外出應全程佩戴口罩；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次。2.有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味覺異常或呼吸道症狀：確實佩戴口罩，主動與當地衛生局聯繫或撥 1922，依指示儘速就醫，且禁止搭乘大眾運輸工具；返家後亦應佩戴口罩禁止外出，與他人交談時應保持 1 公尺以上距離。3.配合指揮中心規定採檢，如就醫後經醫院安排採檢，返家後於接獲檢驗結果前，應留在住居所不可外出。

#### Q12.什麼是「居家隔離」？

A：「居家隔離」係指確定病例之接觸者，其方式為居家隔離 10 天，主動監測 1 天 2 次。1.衛生主管機關開立「居家隔離通知書」衛生主管機關每日追蹤 2 次健康狀況。2.隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。3.有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅覺或味覺異常等症狀或其他任何身體不適，請佩戴口罩，主動與當地衛生局聯繫，或撥 1922，依指示方式儘速就醫。4.配合指揮中心規定採檢，如未配合中央

流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰並強制安置。隔離期滿應再自主健康管理 7 天。

### Q13.什麼是「居家檢疫」？

A：「居家檢疫」係指具有國外旅遊史者，其方式為居家檢疫 10 天，主動監測 1 天 1~2 次。1.主管機關開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，配戴口罩返家(或指定地點)檢疫。里長或里幹事進行健康關懷 10 天，撥打電話詢問健康狀況並記錄「健康關懷紀錄表」。2. 檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。3.有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅覺或味覺異常等症狀或其他任何身體不適，請佩戴醫用口罩，主動與當地衛生局聯繫，或撥 1922，依指示方式儘速就醫。4. 配合指揮中心規定採檢，如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰並強制安置。檢疫期滿應再自主健康管理 7 天。

### Q14. COVID-19 新型冠狀病毒要怎麼消毒？

A：一般的環境，如家具、廚房，消毒可以用 1：50 的稀釋漂白水（1000 ppm）。浴室或馬桶表面則應使用 1：10 的稀釋漂白水（5000 ppm）消毒。消毒應該每天一次，並使用當天泡製的漂白水。室內空氣則需靠良好的通風以維持空氣清潔。

### Q15.學生在學校被告知 COVID-19 確診之處理方式為何？

A：若學生於上課期間在學校接獲衛生單位告知為 COVID-19 確診時，依照本校校園防疫 SOP 執行，網頁內容有詳細的流程圖及說明，網址為：<https://web.mkc.edu.tw/Site/osa?Sn=Hw7NQvMPR9ObkaNH7MktWvrk1%2fdVwk6L>，相關內容均張貼在宿舍的公布欄。針對收到細胞簡訊，通知做 PCR/居家隔離/確診學生，可以請防疫假給予公假，不會扣操行分數；若家長對疫情有擔憂，要學生請假在家，請依學校請假相關規定辦理。有關「上課防疫注意事項」亦張貼於各教室週知，總務處在接獲衛保組通知有疑似 COVID-19 確診個案時，當日學校工友會穿著防護衣針對個案寢室及教室進行漂白水及酒精消毒，該月份殺菌也會請廠商重點室內消毒。此外，學校每月均會安排於雙校園進行全面殺菌作業，工務持續定期針對電源開關、扶手漂白水環境清潔。校門口均設有自動體溫、酒精消毒機，落實實聯制門禁管控。

馬偕專校防疫專責小組敬啟

2022 年 4 月 20 日