國立體育大學-師生自我健康監測表

　　當您收到此監測表，表示您曾有國外旅遊史/居住史/接觸史(依中央宣佈管理之國家)，為防範嚴重特殊傳染性肺炎傳染，並保障您自己的健康，請自返國或接觸隔天起算14日，確實做好健康監測措施：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 年齡 | 系所/單位 | 學號(職員免填) | 出境省份/接觸者出國地 | 入境台灣時間/接觸時間 |
|  |  |  |  |  |  |

🚨請連續14天每天測量兩次體溫(早、晚各一次)，並觀察自己是否有下列病徵：

1. 發燒(額溫) ≧ 37.5℃
2. 咳嗽、喉嚨痛、鼻塞、流鼻水等呼吸道症狀
3. 關節痛、肌肉痠痛或虛弱
4. 腸胃道症狀(噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等)
5. 以上皆無

🚨如有任何病徵發生，請立刻限制與他人接觸，並戴上口罩至鄰近醫療院所就診。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 第1天 | 第2天 | 第3天 | 第4天 | 第5天 | 第6天 | 第7天 | 第8天 | 第9天 | 第10天 | 第11天 | 第12天 | 第13天 | 第14天 |
| 日期 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上午體溫 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 下午體溫 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 病徵 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 活動史 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

🚨為有效阻絕嚴重特殊傳染性肺炎疫情擴大，請遵守以下規範：

一、 自主健康管理期間不得變更居住地點、儘量避免外出，必要外出時應全程佩戴口罩。

二、 請維持手部清潔，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。

三、 請落實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，

 應立即更換並內摺丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可

 用衣袖代替。如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持 1 公尺以上距

 離。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。

四、 倘您有發燒(額溫≥ 37.5˚C)或呼吸道症狀，請撥打免付費防疫專線1922(或0800-001922)，並

 請立即配戴外科口罩，儘速就醫治療，並通知本校健康中心(03-3283201轉2015或2016)及校

 安人員0987-084-402、03-3283201轉1552、1553、1574、學生宿舍:03-3272476。

五、 就醫時，請將本通知單出示給醫師，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史及居住史。為了防止武

漢肺炎疫情擴散，在台灣期間，刻意隱匿疫情或刻意隱瞞旅遊史，可處新臺幣一百萬元以下罰

鍰。