

國立暨南國際大學 自主健康管理確認通知單

 同仁 您好，茲收到您的陽性快篩試劑，本通知為您的 COVID-19 確診通知，
確診日期為 年 月 日。衛生福利部疾病管制署於 112 年 3 月 20 日取消
強制隔離政策，採自主健康管理，以下為提供給您的確診相關衛教資訊：

一、輕症免隔離

1. 輕症免通報免隔離，採自主健康管理，建議有症狀時在家休息，避免非必要外出。無症狀或症狀緩解(退燒至少 1 天)後可安心外出，並配合自主健康管理至快篩陰性或發病/採檢陽性滿 10 天。
2. 常規醫療模式實體看診，公費持續提供抗病毒藥物及清冠一號。
3. 外出時請全程配戴口罩。

二、自主健康管理期間，請注意下列事項：

1. 請多喝水，多補充蛋白質的食物，魚湯、牛奶和蛋或豆花都可以，多吃維他命 B 和 C。
2. 請注意身體健康狀況，建議每天測量體溫。
3. 保持房間通風，開對外窗至少 15 公分。
4. 若出現發燒或其他輕微症狀，可以使用退燒藥或預先準備之藥物減緩不適症狀，並適當補充飲水。
5. 若出現喘、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等症狀時，請立即聯繫地方政府設置之 24 小時緊急醫療專線、119、衛生局。

三、確診請什麼假？

衛生福利部疾病管制署及教育部建議，教職員工可居家辦公或請病假，差勤相關內容請洽人事室。

- 112 年 3 月 20 日起各級學校配合中央流行疫情指揮中心規定，調整教職員工生請假規定：

https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=755D73DD15E0D929

敬祝早日康復！