

2023.03.22

COVID-19 需要知道的大小事



新竹縣政府衛生局
Public Health Bureau of
HsinChu County Government

邁向疫後新生活

快速了解防疫鬆綁新制

輕症免隔離

中重症通報



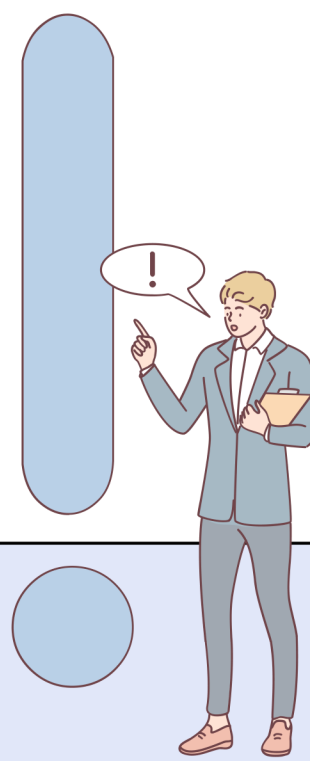
輕症與中重症者 有何不一樣？

輕症免隔離

- 輕症免通報免隔離，自主健康管理，症狀緩解可安心出門。
- 常規醫療模式實體看診，公費持續提供抗病毒藥物和清冠一號。

中重症通報

- 併發症(中重症)者經就醫符合「臨床條件」及「檢驗條件」，由醫院進行通報。



輕症者

防疫措施

- 輕症取消強制隔離(0+n)，改採自主健康管理。
- 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。
- 外出時請全程配戴口罩。
- 具重症風險因子者儘速就醫，及時開立口服抗病毒藥物。
- 0+n自主健康管理屬於指引性質，無罰則。

其他建議 遵守事項

- 外出時請全程戴口罩，避免出入無法保持社交距離，或容易近距離接觸不特定人之場所。
- 請勿與他人從事近距離或群聚型之活動，如聚餐、聚會、公眾集會等。
- 如需前往醫療院所陪病、探病、就醫或檢查，請遵守公布之醫療應變措施
- 同戶同住者日常生活請採取適當防護，包括戴口罩、勤洗手等，保持良好衛生習慣。於篩檢陽性民眾自主健康管理期間，避免共食。



自主健康管理注意事項

-居家生活篇-



有症狀請在家休息
儘量避免非必要的外出



維持手部衛生
肥皂洗手或乾洗手液



儘量手不碰眼口鼻
觸碰前應清潔手部



適時更換口罩
口罩如有破損或弄污

同住者日常生活請採取適當防護措施



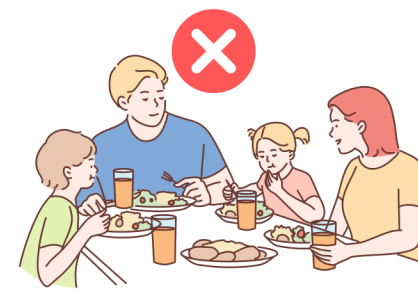
落實佩戴口罩



遵守呼吸道衛生
與咳嗽禮節



勤洗手



避免共食



自主健康管理注意事項

-健康篇-



健康飲食

衛生福利部國民健康署-
「我的餐盤」均衡飲食_成年篇



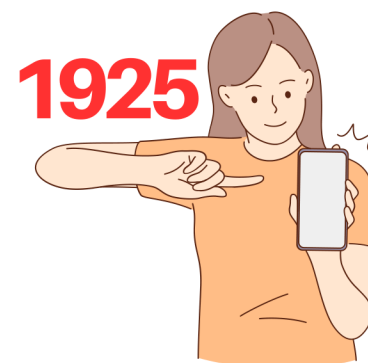
居家運動

衛生福利部國民健康署-
我家也是健身房(故事篇)



出現發燒症狀

可用退燒藥減緩不適症狀
盡量臥床休息和飲水



24小時免付費
1925安心專線

-外出篇-



全程正確佩戴口罩



勿與他人從事近距離
或群聚型之活動
如聚餐、聚會、公眾集會
或其他相類似的活動



避免出入無法保持社交距離
(室內 1.5 公尺，室外 1 公尺)
或容易近距離接觸
不特定人之場所

自主健康管理注意事項

-就醫篇-

有COVID-19相關症狀(發燒、呼吸道症狀等)且快篩陽性

是否有警示症狀?

- 喘或呼吸困難
- 持續胸痛或胸悶
- 意識不清
- 皮膚、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
- 收縮壓<90mmHg
- 心跳>100次/分鐘
(無發燒之情形下)

是
→



立即就醫

否
↓

是否65歲以上或具重症風險因子?

- 65歲以上
- 具慢性疾病
 - 氣喘
 - 癌症
 - 糖尿病
 - 慢性腎病
- 孕婦、產婦(產後6周內)
- 慢性肺疾
- 結核病
- 慢性肝病
- 失能
- 吸菸
- BMI ≥ 30
- 影響免疫功能之疾病

是
→



建議就醫

由醫師評估開立
公費口服抗病毒藥物

否
↓

在家休養 視需要就醫



自主健康管理注意事項

-就醫篇-

實體看診

看診前可先電話確認該院所
抗病毒藥物、清冠一號開立情形



新竹縣可開立
口服抗病毒藥物
醫院診所名單



新竹縣提供
清冠一號
中醫門診名單

緊急情況儘速就醫

成人出現以下警示症狀請儘速就醫



喘/呼吸困難



持續胸痛/胸悶



意識不清



皮膚/唇/指甲發青



無發燒(體溫 $<38^{\circ}\text{C}$)
心跳 >100 次/分鐘



無法進食/
喝水/服藥



過去 24小時
無尿或尿量顯著減少



新竹縣
急救責任醫院查詢



自主健康管理注意事項

-就醫篇-

緊急情況儘速就醫

兒童出現以下警示症狀請儘速就醫



抽搐



意識不佳



呼吸困難或
有胸凹現象



唇色發白或發紫



血氧飽和度
低於94%



肢體冰冷/
皮膚斑駁/冒冷汗



新竹縣提供兒科急救責任醫院及
新竹市急救責任醫院小兒科醫師駐診時間

0+n各類對象適用假別

對象	適用假別
軍職人員	病假(無不利處分)
公務人員	• 病假(0日及次日起5日以內之病假不列入年度病假日數計算及考績等次考量) • 居家辦公
教師	如無法居家辦公或線上教學，可請病假(0日及次日起5日以內之病假不列入學年度病假日數計算及成績考核之考量，其所遺留課務由學校協助排代並支付鐘點費)
學生	病假(0日及次日起5日以內病假不列入出缺席紀錄)，家長可請防疫照顧假。
勞工	普通傷病假(0日及次日起5日以內不得扣發全勤獎金)

