

## 流感自主健康管理通知書

因您有類流感症狀（發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），為保障您自己及親友的健康，建議您：

一、先行以電話向系上口頭請假。就診狀況亦即刻回報：系所或單位、及校安中心或衛保組。

二、戴口罩，儘速就醫（勿搭乘大眾運輸工具）。就醫時，告知醫師旅遊史及接觸史。

三、治療休養期間請在 10 日內，確實做好自主健康管理措施。痊癒後，學生：

持診斷證明向生輔組辦理請假手續；教職員：持診斷證明辦理請假手續。

四、自主健康管理措施：

1、儘量於家中作息與活動，有需要外出時應戴口罩。家人可照常上學、上班，除非自主管理者發病，否則沒有行為上的限制。

2、應確實做到：勤洗手、遵守咳嗽禮節及呼吸道衛生。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。維持居家環境的清潔與通風，避免不必要的探病及出入公共場所。

3、於自主健康管理的 10 日內，每日早/晚各量體溫一次、詳實記錄體溫及活動史(如下表格)。

4、注意均衡飲食、適度運動、充分睡眠、不要吸煙，以增強免疫力。

5、不直接接觸家禽、鳥類或其糞便，若不慎接觸過家禽、鳥類或其分泌物後，要立刻用肥皂和清水徹底洗淨雙手。

6、食用禽鳥類（含蛋類）請務必完全熟食。

7、依照衛生單位規定並配合醫師建議服用藥物，接受完整之治療。

8、自主健康管理的 10 日內，自行注意健康狀況，若有持續發燒( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、咳嗽、呼吸困難、呼吸急促、腹瀉、肌肉酸痛等身體不適症狀時，請洗淨雙手、戴上口罩儘速就醫且和衛保組聯絡。若是醫師建議您本人需要住院治療時，也請您主動與衛保組聯絡。

9、(日)衛保組聯絡電話：04-23590227 或 04-23590121 分機 23438 傳真：04-23595916，電子信箱：[c956@thu.edu.tw](mailto:c956@thu.edu.tw)；(夜)校安中心聯絡電話：04-23590303 或 04-23509595，電子信箱：[military@thu.edu.tw](mailto:military@thu.edu.tw)。

10、疫情等相關資訊可參閱疾管局網站(<http://www.cdc.gov.tw>)之「H7N9 流感專區」（學校網站已設有熱門連結），或撥打免付費民眾疫情通報及關懷專線1922洽詢，如話機無法撥打簡碼電話號碼，請改撥0800-001922防疫專線。

填表人：

學號：

單位/系級：

聯絡電話：

宿舍：

### 體溫及行程紀錄表

返國天數	日期	上午	下午	健康狀況	活動史紀錄
第一天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第二天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第三天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第四天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第五天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第六天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第七天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第八天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第九天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	
第十天		___度	___度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 其他：	

～～東海大學衛保組關心您～～