

衛生單位將定期關懷您的健康狀況，並依您的病況評估是否需收住院，同時，請您配合衛生單位追蹤關懷，以利儘速通知您的高風險接觸者進行健康監測與接種疫苗。

大多數 M 痘患者並不需要住院或使用抗病毒藥物治療，可以在家自我照顧。本事項適用於可居家自主健康管理的 M 痘患者。M 痘的皮疹通常約 2 至 4 週內會完全康復。

請遵循本事項至您所有的皮疹癒合、結痂脫落且長出新皮膚為止，以照顧自己並保護他人。

## 在家時如何保護他人

- 如您的家中有孕婦、未滿 12 歲兒童、80 歲(含)以上長者、接受血液透析或免疫不全者等：在家中請單獨一室，請不要離開房間且使用獨立衛浴設備。
- 如您的家中無前述對象：
  - 在家中請單獨一室，請儘量不要離開房間，並儘可能使用獨立的衛浴設備。
  - 如需共用衛浴設備，請在浴廁備妥稀釋後的漂白水(1:50, 1000 ppm)或 75%的酒精，於每次使用後進行消毒。居家清潔消毒方式可參考疾管署網站/M 痘專區/重要指引及教材-「居家清潔消毒指引」(<https://gov.tw/rch>)。
  - 若不得已需要共用空間，應開窗確保空氣流通，並請佩戴醫用口罩，與他人保持至少 1 公尺的距離。
- 保持手部衛生，用肥皂和水洗手，或使用含酒精成分的乾洗手液洗手。
- 避免和同住者以外的人(特別是免疫低下者、孕婦與孩童)、家中寵物及其他動物接觸。
- 暫不與他人發生親密接觸、捐贈器官組織、母乳、血液或精液。
- 避免和他人一起用餐或共用物品，特別是毛巾、浴巾、衣物及餐具等。
- 如果手上有皮疹，請在使用共用空間時，戴上拋棄式一次性手套
- 請儘量自己洗衣服，切勿甩弄/搖晃床單或衣物，造成飛揚。若使用洗衣機，應與同住家人之衣物或物品分開清洗，使用一般洗衣劑與洗程清潔即可，避免使用經濟、省水或快洗模式。
- 請儘量自己進行住家打掃，清潔方式首選為使用漂白水的濕布進行清潔，不要乾擦或掃地，如果吸塵器帶有高效空氣過濾器(HEPA)，則可以吸塵。如果沒有高效過濾器，請確保吸塵人員配戴 N95 或同等級以上口罩。
- 手套或其他曾直接接觸皮膚之廢棄物都應裝入塑膠袋並密封。所有垃圾不進行垃圾分類，也不可資源回收。

## 在家如何照顧自己

- 儘量不要觸摸或抓撓皮疹。如果不小心接觸到皮疹，請用肥皂和水洗手，或使用含酒精成分的乾洗手液洗手，並避免接觸皮疹後再接觸眼睛、鼻子、嘴巴、生殖器和直腸(肛門)等敏感區域。
- 不要刺破水泡或刮擦皮疹。在結痂脫落並形成新的皮膚層之前，不要刮皮疹周圍的毛髮。刺破水泡或刮擦皮疹這並不能加快恢復速度，反而將病毒傳播到身體的其他部位，增加將病毒傳播給他人的機會，並可能導致傷口造成細菌感染。建議可定期修剪指甲，以避免無意中刮傷皮疹。
- 肛門或生殖器(陰莖、睪丸、陰唇、陰道)或周圍出現皮疹的人可溫水坐浴，減輕不適。
- 不淋浴或泡澡時，保持皮疹乾燥。
- 口腔內的皮疹，每天至少用鹽水(一杯水加一小匙鹽巴)沖洗 4 次，也可使用含有氯己定(chlorhexidine)的漱口水，保持口腔衛生。
- 注意飲食健康並充分休息。
- 有需要時可使用止痛或止癢藥物，緩解病灶不適。
- 若出現呼吸困難、無法進食或飲水、意識不清、眼睛有異物感或疼痛、視力模糊、解尿排便困難等症狀，請立即就醫，就醫時請告知醫護人員您的 M 痘確診情事。

## 第一階段居家自主健康管理期間建議事項

### 外出及就醫建議

- **避免外出**，除非從事**緊急且必要**之活動，如：就醫、購買生活必需品、藥物等。
- 非急迫性需求之醫療或檢查應延後，就醫時請告知醫護人員您的 M 痘確診情事。
- 外出(含就醫)時需佩戴醫用口罩，並確保身體上所有的皮疹完全遮蓋，例如：穿著長袖上衣及長褲，或使用紗布蓋住皮疹。請以同住親友接送或自行前往(如步行、自行駕/騎車)等方式為主，且避免搭乘大眾運輸工具，如沒有個人交通工具需搭乘大眾運輸工具時，請避開交通尖峰時段。

### 何時可以結束第一階段居家自主健康管理

如您符合以下所有情形，請通知衛生局(所)人員協助安排臨床醫師進行專業評估：

- 至少 72 小時沒有發燒。
- 在過去 48 小時內沒有出現新的皮膚病灶。
- **露出部位皮膚病灶**(包括臉部、手臂及手部)都結痂，且可完全被遮蓋(例如：使用衣物、紗布、OK 繃等蓋住)。
- 口腔黏膜沒有病灶

如經衛生局(所)人員安排之醫師評估可結束第一階段居家自主健康管理，即可進入第二階段居家自主健康管理。

## 第二階段居家自主健康管理期間建議事項

### 外出及就醫建議

- 避免外出，如需外出建議從事固定且有限度之活動，避免至人潮擁擠場所(如賣場、百貨公司、夜市、夜店、酒吧、喜宴、餐廳、觀光景點...等)。
- 避免從事近距離或群聚型之活動，如聚餐、聚會、公眾集會或其他類似之活動。
- 外出(含就醫)時請佩戴醫用口罩，並確保身體上所有的皮疹完全遮蓋，例如：穿著長袖上衣及長褲，或使用紗布蓋住皮疹。請以同住親友接送或自行前往(如步行、自行駕/騎車)等方式為主，且避免搭乘大眾運輸工具，如沒有個人交通工具需搭乘大眾運輸工具時，請避開交通尖峰時段。
- 非急迫性需求之醫療或檢查應延後，就醫時請告知醫護人員您的 M 痘確診情事。
- 儘可能在家工作，或一個人單獨工作，如需外出工作時，請儘可能與同事和公眾保持距離，並佩戴醫用口罩與遮蔽病灶。使用過工作檯面及物品請以稀釋後的漂白水(1:50, 1000 ppm)或 75%的酒精進行消毒。

### 上班或上學建議

如您會接觸到以下對象，包括：孕婦、未滿 12 歲兒童、80 歲(含)以上長者、接受血液透析或免疫不全者等，請避免上班或上學，直到您的第二階段居家自主健康管理期間結束為止。

### 何時可以結束第二階段居家自主健康管理

如您符合以下所有情形，請通知衛生局(所)人員協助安排臨床醫師專業評估可否結束第二階段居家自主健康管理：

- 至少 24 小時沒有發燒。
- 在過去 48 小時內沒有出現新的皮膚病灶。
- **所有病灶**(露出/未露出)都結痂脫落，且下方長出一層新的皮膚。
- 沒有黏膜病灶。

如經衛生局(所)安排之醫師評估可結束第二階段居家自主健康管理，即可恢復正常生活。

恢復正常生活後，建議於出現症狀後 3 個月內避免性行為，或全程使用保險套。

如果您未能遵守本事項且行為有傳染他人之虞，地方衛生主管機關得依傳染病防治法第 44 條第 1 項規定實施隔離治療措施。感謝您的配合。

衛生局(所)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_