

COVID-19 疫情期間民眾假期生活防疫指引

111 年 1 月 28 日

- ※ 維持良好個人衛生習慣，落實正確勤洗手、呼吸道衛生及咳嗽禮節(如:咳嗽時以面紙或手帕遮口鼻，沒辦法時可用衣袖代替)，避免觸摸眼睛、鼻子、嘴部，如不得已需碰觸，則一定要事先確實清潔手部，以減少感染與傳播疾病的機會。
- ※ 住家應保持良好通風，如果家人有呼吸道症狀，應將受口鼻分泌物污染的廢棄物(如衛生紙、口罩)妥善包覆後再丟入垃圾桶，若有腹瀉情形，應加強浴廁清潔消毒。
- ※ 如果您本身或家人是慢性病患者、老年人、孕婦、體重過重、嬰幼兒等免疫力比較不好的族群，易受感染，且感染後病症較為嚴重，請特別留意下列提醒：
 - * 符合條件且經醫師評估無接種禁忌者或嚴重不良反應者，儘速完整接種疫苗。
 - * 儘量避免參加可能密集接觸不特定人的聚會或活動，也要避免前往人潮聚集、密閉空間或通風不良的公共場所。
 - * 如果您要探視上述免疫力不好的對象，建議雙方皆已完整接種疫苗，探視者也要確認自身沒有身體不適症狀，且近期沒有參加密集接觸不特定人的聚會或活動，否則建議使用電話或視訊取代當面探視，當面探視時雙方都要佩戴口罩。
- ※ 如果要外出活動，建議您做好以下的準備與配合：
 - * 維持勤洗手的習慣，可以自行攜帶乾洗手用品，以備不方便洗手時使用。
 - * 外出時不要用手觸摸眼、鼻、口，以免將手上可能存在的病毒感染這些黏膜組織。
 - * 外出時全程佩戴口罩，只有疫情指揮中心或主管機關指定之場所或活動，於符合防疫原則下可暫時脫下口罩。建議準備備用口罩，以便口罩髒汙破損時更換。
 - * 與不特定人最好保持室內 1.5 公尺，室外 1 公尺以上的適當社交距離，無法保持時，要全程佩戴口罩。
 - * 如果不得已需要出入人潮密集、密閉或通風不良的空間，或參加有不特定人、會近距離密集接觸的場合時，務必全程佩戴口罩。
 - * 外出活動以白天為佳，並盡量選擇前往開放且沒有人群擁擠現象的地方。若選擇前往觀光景點、國家公園、遊樂區，以及市集、商圈、寺廟等處，抵達時現場已有人潮，建議改前往其他地點休閒，或耐心配合人流管制措施，也可事先查詢當地是否開始實施人流管制，再決定是否前往。
 - * 在外確有飲食需求時，應與他人保持社交距離，並於定點飲食，不要邊走邊吃。
 - * 在外用餐時，建議避免進入座位密集且無區隔之店家用餐，或改用外帶。
 - * 親友聚餐建議儘量控制人數，並選擇用餐空間較寬敞，桌與桌距離 1.5 公尺以上或設有隔屏、供應套餐之餐廳，若選擇享用桌菜，務必落實公筷母匙，或請服務人員先分菜後再上菜，進食時避免近距離交談，吃完要交談時，最好先戴上口罩。並避免離桌敬酒、敬茶。
 - * 返回住所時，必須確實執行手部衛生，以除去手上可能沾染到的病原。
- ※ 如果您正在進行居家隔離、居家檢疫或(加強)自主健康管理，請持續遵守相關規定。
- ※ 如果出現發燒、呼吸道症狀、腹瀉或嗅、味覺異常時，應佩戴口罩，儘速就醫，不要搭乘大眾運輸工具及前往其他公共場所。