

M 痘高風險接觸者自主健康監測事項

因您是 M 痘通報個案高風險接觸者，為防範 M 痘疫情的傳播，並保障您自己及親友的健康，請您於最後一次接觸個案後 21 日內，確實做好自主健康監測，衛生局/所將每日追蹤您的個案健康狀況。

患有 M 痘的病人可能會在身體的任何部位出現皮疹，例如生殖器、肛門、手、腳、胸部、面部或嘴巴等處。在病灶癒合之前，皮疹會經歷幾個階段，包括結痂。皮疹最初看起來像丘疹或水泡，可能會疼痛或發癢。其他可能相關症狀包含：發燒、畏寒、淋巴結腫大、肌肉痠痛、頭痛等。M 痘主要的傳播方式是透過密切接觸確定個案的皮疹或體液造成(包含：任何形式的性接觸、擁抱、親吻等)，其他的傳播方式如飛沫傳染(但需長時間面對面接觸)、接觸受汙染的物品表面或感染的動物。雖然曾與 M 痘個案有接觸，但如果沒有出現 M 痘相關症狀，仍可正常生活，請遵循衛生單位人員指示並執行以下措施：

1. 從最後一次與 M 痘個案接觸日起算，進行自我健康監測 21 天，並請自我觀察是否出現皮疹或上述 M 痘相關症狀。
2. 接種暴露後預防疫苗：
如您未出現 M 痘相關症狀，請遵循衛生單位指示儘速接種(於暴露後 4 天內接種，可達最佳保護效果；最晚須於最後一次暴露後 14 天內接種)。此外，若您未及於最後一次暴露後 14 天內接種，但您符合暴露前預防疫苗接種對象，衛生單位將通知您於健康監測期滿後接種，請把握優先接種的機會。
3. 健康監測期間請避免性行為、捐贈器官組織、母乳、血液或精液，建議避免近距離接觸免疫低下者、孕婦與幼童。
4. 注意身體變化：自主健康監測的 21 日內，每日早/晚應各量體溫一次，並詳實記錄體溫、有無出現皮疹水泡等病症及活動史(如下列表格)，有特殊狀況應主動通報地方衛生局/所。
5. 當出現皮疹或其他可能的 M 痘相關症狀時，請主動聯繫衛生單位，由衛生單位協助您就醫及診斷，並請主動告知醫師您的接觸史、旅遊史等，及遵循以下原則：
 - (1) 如有出疹，請先遮蔽身上病灶處，例如：建議可穿著長袖上衣及長褲，或使用紗布蓋住皮疹。請務必佩戴醫用口罩，且避免接觸其他家人及寵物。
 - (2) 請保持手部衛生並避免碰觸或抓撓皮疹。如不小心接觸到皮疹，請用肥皂和水洗手，或使用含酒精成分的乾洗手液洗手。
 - (3) 外出就醫時，以同住親友接送或自行前往(如步行、自行駕/騎車)等方式就醫。
6. 如有身體不適或其他疑問，可撥各地衛生局/所諮詢專線通知及諮詢。

衛生局(所)：_____

聯絡電話：_____