



居家檢疫者

生活指引

● 檢疫期間不外出

檢疫期間留在家中、禁止外出及搭乘大眾運輸工具、不得出境或出國。

● 一人一室避免共用衛浴

檢疫期間應儘量與家人分開居住，避免共用一套衛浴。請同住者將餐食放置於檢疫者房間門口。

● 避免訪客拜訪或群聚型活動

若有訪客或非同住者進入家中時，禁止從事1公尺以內近距離或有15分鐘以上面對面接觸或群聚型活動。

● 共用衛浴有老少，防疫旅館應入住

◆ 家中有65歲以上長者、6歲以下幼童、慢性疾病患者時，應入住防疫旅館，但住所具專用房間(含衛浴設備)，生活空間不重覆並具區隔效果，得於住所施行居家檢疫。

◆ 入住需共用房間或衛浴之青年旅館時，應儘速遷入其他合適住所，例如防疫旅館。

◆ 居住於旅館或飯店者，活動範圍以自己房間為限，須於自己房內用餐，由旅館工作人員送餐到門口，避免與工作人員近距離接觸交談，如有必要須保持1公尺以上距離。

◆ 防疫旅館專線服務電話：

1999或2720-8889轉4143~4150。

● 有症狀撥專線，就醫依指示

發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味異常或其他身體不適，要主動撥打衛生局就醫專線02-2375-3782，依指示方式就醫，嚴禁自行外出就醫及搭乘大眾運輸工具。



同住者

生活指引

● 肥皂常洗手, 內外夾弓大立腕

依序清洗手心(內)、手背(外)、指縫(夾)、手指背(弓)、大姆指與虎口(大)、指尖(立)、手腕(腕)

● 社交活動規範

◆ 保持室內1.5公尺、室外1公尺的社交距離。

◆ 避免出席近距離接觸活動，例如展覽會、體育競賽、演唱會。

◆ 辦公室、校園、會議室注意通風良好。若空間足夠，以如梅花座等形式，或以隔板、屏風進行區隔。

◆ 開會不進食，飲料有杯蓋。

● 搭乘大眾運輸工具、電梯、群聚或密閉場所，應佩戴口罩

● 不共用衛浴或生活用品，生活環境時消毒

經常接觸之表面，如地面、桌椅、電話筒，以及浴廁水龍頭、門把、馬桶蓋及沖水握把等，應定期清潔，一般的環境至少每天消毒一次，消毒可以使用1：100的稀釋漂白水。

● 用餐不交談，交談戴口罩

◆ 餐廳用餐時應避免交談，吃完要交談時，請先佩戴口罩。

◆ 用餐時須保持足夠的社交距離或以隔板、屏風進行區隔；無法保持社交距離時，則應分時分眾用餐，以維持足夠的社交距離。

居家檢疫者生活支持

⊕ 就醫專線 1922 或 02-23753782

♥ 心理諮詢 1925 (24小時專線)
或02-33937885 (周一至周五9-22時)
或0979-702035 (每日9-17時)

🏠 防疫旅館 1999
或02-2720-8889轉4143-4150

● 以上訊息隨疫情滾動式修正，請上疾管署官網獲取最新訊息。

✂ 送餐需求 獨居或全家居家檢疫者，且無親友可協助送餐，請洽里幹事協助

🗑 垃圾清運 如有需求可向關懷人員提出需求協助

全民
身體活
動指引



居家自
我訓練

