

疫情自主健康管理或自我健康監測指引：

自主健康管理者注意事項：

定義:隔離期滿後次日起進行 7 日之健康自主管理者

1. 如無症狀可正常上班上課。
2. 每日監測體溫及健康狀況，如有症狀請就醫(勿搭乘大眾運輸)並告知接觸史。
3. 於獨立空間使用隔板用餐並落實清潔、消毒；飲水需與他人保持社交距離或使用隔板。
4. 除飲食、飲水得暫時脫下口罩外，其他情況均不得脫下口罩(不適用指揮中心免戴口罩之例外情況)。
5. 暫緩跨班及跨年級課程、活動，避免無法保持社交距離之課程。

自我健康監測者注意事項：

定義:自接觸日或足跡重疊日起進行 7 日之自我健康監測者者

1. 如無症狀可正常上班上課。
2. 每日監測體溫及健康狀況，如有症狀請就醫(勿搭乘大眾運輸)並告知接觸史。
3. 飲食、飲水需與他人保持社交距離或使用隔板。
4. 除飲食、飲水得暫時脫下口罩外，其他情況均不得脫下口罩(不適用指揮中心免戴口罩之例外情況)。
5. 避免無法保持社交距離之課程。