

## H7N9 流感自主健康管理通知書(流行地區返台者)

姓名： 身分證號：  
通知書開立日期： 聯絡電話：  
聯絡地址：

(本通知單為法律文件，請正確填寫，並將上聯給防疫人員，下聯自行保留)

### H7N9 流感自主健康管理通知書 (流行地區返台者)

因您 7 日內有 H7N9 流感流行地區之旅遊史或居住史，為防範 H7N9 流感之傳染，並保障您自己及親友的健康，請在 7 日內，確實做好自主健康管理措施：

- 一、生病期間儘量於家中休養：應避免外出，如有需要外出應配戴外科口罩。您的家人可照常上學、上班。
- 二、維持手部清潔：保持經常洗手習慣，原則上可使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 三、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，無面紙或手帕時，可用衣袖代替。如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上外科口罩並儘可能保持 1 公尺以上距離。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂搓手及澈底洗淨。
- 四、注意體溫：自主健康管理的 7 日內，每日早/晚應各量體溫一次，並詳實記錄體溫及活動史(如下列表格)，及主動通報地方衛生局/所。
- 五、必要時就醫：倘症狀加劇，請立即配戴外科口罩，主動通報地方衛生局/所，由其協助就醫。就醫時，請將本通知單出示給醫師，並應告知醫師旅遊史、接觸史及居住史。
- 六、如無確實遵守各項自主健康管理規定，將違反「傳染病防治法」第三十六條，依同法第七十條處新臺幣 3,000 至 15,000 元不等罰鍰，得連續處罰。

如有身體不適或其他疑問，可撥各地衛生局諮詢專線通知及諮詢。

#### 體溫及行程紀錄表

填表人：

	日期	上午	下午	健康狀況	活動史紀錄
1		___度	___度		
2		___度	___度		
3		___度	___度		
4		___度	___度		
5		___度	___度		
6		___度	___度		
7		___度	___度		

開立機關：

聯絡電話：