

## COVID-19 疫情期間民眾假期生活防疫指引

109 年 5 月 5 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，免疫力比較不好，易受感染，且感染後病症較為嚴重，最好儘量避免參加可能密集接觸的聚會或活動，也要避免前往人潮聚集或密閉空間的公共場所。
- ※ 如果您要探視上述免疫力不好的對象，請確認自身無身體不適症狀，且近期無參加可能密集接觸不特定對象的聚會或活動，而且建議要佩戴口罩。否則建議使用電話或視訊取代當面探訪。
- ※ 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。
  - \* 外出時都不可用手觸摸眼睛、鼻子、嘴部，以免將手上可能存在的病毒感染這些黏膜組織。
  - \* 在室內最好保持 1.5 公尺，室外最好保持 1 公尺以上的適當社交距離，無法保持時，或搭乘大眾運輸工具時，要全程佩戴口罩。
  - \* 外出時以白天為佳，並以開放且沒有人群擁擠現象的地方為首選。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，而現場已有人潮，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。
  - \* 如果不得已需出入人潮密集、密閉或通風不良的空間，或參加有不特定對象、會近距離密集接觸的場合時，要佩戴口罩，建議準備備用口罩，以便口罩髒汙破損時更換。
  - \* 在外用餐時，如餐廳或小吃店之座位密集且無區隔，建議避免進入用餐，或改用外帶，也儘量不要邊走邊吃。
  - \* 親友聚會如要安排聚餐，建議儘量選擇用餐空間較寬敞之場所，桌與桌距離 1.5 公尺以上或設有隔屏、餐桌設有隔板、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，最好先佩戴口罩。
  - \* 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或居家檢疫，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。