

 澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde	疾病預防及控制中心 技術指引 Orientações técnicas do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças	編號: 017.CDC.NDIV.GL.2020 版本: 12.0 制作日期: 2020.03.02 修改日期: 2022.06.27 頁數: 1/4
預防新型冠狀病毒感染 - 自我健康管理的注意事項		

[查閱最新版本（按此進入）](#)



1 適用對象

本指引適用於健康碼為黃碼而須接受自我健康管理人士。

2 注意事項

2.1 一般要求：

- 2.1.1 和他人共處同一室內空間時，應戴上外科口罩或更高級別的口罩，尤其是離家外出活動時。
- 2.1.2 儘量減少和他人 2 米範圍內的近距離相處，尤其是不戴口罩的活動如同桌進食，如同桌進食不可避免，應使用公筷、公匙。
- 2.1.3 經常洗手，未洗手前避免接觸口、鼻和眼；打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，沒有紙巾時應用衣袖或肘部，而不應用手掌掩着口鼻；手被呼吸道分泌物污染時，切勿觸摸經常會被人觸摸的環境表面。
- 2.1.4 注意如廁衛生：如廁後，應蓋上廁板後沖廁，並立即洗手。
- 2.1.5 注意環境衛生：保持室內通風，經常打開窗戶；常用稀釋家用漂白水或其他適當的消毒劑清潔消毒經常觸摸到的表面，詳見【家居消毒指引】。
- 2.1.6 留意健康狀況，每天自行測量體溫兩次，並在健康監測記錄表記錄(附表)。
- 2.1.7 按照相關指引，主動進行新冠病毒抗原檢測和接受新冠病毒核酸檢測。
- 2.1.8 當出現似新冠病毒感染症狀時，包括發熱、乏力、肌痛、乾咳、咽痛、嗅(味)覺減退、流涕、鼻塞或腹瀉症狀：

 澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde	疾病預防及控制中心 技術指引 Orientações técnicas do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças	編號: 017.CDC.NDIV.GL.2020 版本: 12.0 制作日期: 2020.03.02 修改日期: 2022.06.27 頁數: 2/4
預防新型冠狀病毒感染 - 自我健康管理的注意事項		

2.1.8.1 如具旅居史，或有相關的工作、家庭及其他接觸史的人士，應召呼喚消防救護車前往仁伯爵綜合醫院急診室就診。

2.1.8.2 如無旅居史或相關的接觸史，則應：

- 主動到指定的核酸檢測點接受新冠病毒核酸檢測，或
- 自行每天進行抗原檢測連續 3-5 天，或
- 就醫時主動要求醫生提供新冠病毒核酸檢測或快速抗原檢測。

2.1.9 就醫時應主動向醫生詳述工作性質、接觸史、旅居史以及密切接觸者是否有疑似新冠病毒感染症狀，並按醫生要求接受新冠病毒檢測及限制活動。

2.2 外出活動：

2.2.1 非必要不外出，尤其是出現疑似症狀而未接受檢測排除時，或有相關工作、家庭或社區接觸史，或相關旅居史者。

2.2.2 儘量避免乘搭公共交通工具，如不可避免，應優先選擇乘搭的士。

2.2.3 應避免前往人多擠迫的地方。

2.2.4 在任何有健康碼場所碼的地方或交通工具上，都應主動用健康碼行程記錄功能記錄行程。

2.2.5 幼兒和中小幼學生在自我健康管理期間應避免受託、上學，但如果該學生有必要原因需進入校園時，該學生的家長或監護人須主動向校方通報情況，並由校方作出適當的防疫安排，避免該學生接觸到其他師生。

2.2.6 工作人士在自我健康管理期間，須主動向僱主或部門主管通報情況，由僱主或部門主管為該人士在工作期間作出適當的防疫安排，包括監督定期核酸檢測及抗原檢測(根據風險決定檢測頻次，最好每天一次，連續 5 天)、戴好口罩(最好為 KN95 或以上標準的口罩)、避免在不戴口罩的情況下和他人近距離共處和接觸公眾、做好經常接觸的環境表面清潔消毒工作。條件容許時，安排相對獨立的工作空間。

 澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde	疾病預防及控制中心 技術指引 Orientações técnicas do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças	編號: 017.CDC.NDIV.GL.2020 版本: 12.0 制作日期: 2020.03.02 修改日期: 2022.06.27 頁數: 3/4
預防新型冠狀病毒感染 - 自我健康管理的注意事項		

2.2.7 如確有需要進入公共場所，應主動出示當日的【澳門健康碼】，並配合場所的防疫安排。

有關個人衛生及環境消毒指引，詳見抗疫專頁：

<https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>

澳門特別行政區政府衛生局
疾病預防及控制中心

 澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde	疾病預防及控制中心 技術指引 Orientações técnicas do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças	編號: 017.CDC.NDIV.GL.2020 版本: 12.0 制作日期: 2020.03.02 修改日期: 2022.06.27 頁數: 4/4
預防新型冠狀病毒感染 - 自我健康管理的注意事項		

附表

健康監測記錄表

Health Monitoring Record

姓名 Name :						
日期 Date	時間 Time	體溫 (°C) Body Temp.	症狀 Symptoms	時間 Time	體溫 (°C) Body Temp.	症狀 Symptoms
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						