

臺中市政府 防疫措施

重 要 提 醒

接觸者、確診者、同住家人？

居家檢疫、居家隔離、居家照護？

相關配合事項整理在這。

※配合中央及地方防疫政策滾動調整。

OK!



臺中市防疫措施懶人包

密切接觸者匡列原則

匡列時間

確診者發病日或採檢陽性日之前 2 天至隔離日。

匡列對象

- 同住親友
 - 同班同學
 - 同辦公室或同工作場域
- 密切接觸同事（九宮格）



臺中市防疫措施懶人包

確診者&接觸者資料填寫



臺中市防疫措施懶人包

一秒懂各隔離時間

居家檢疫
(自國外入境)

10+7

(自主健康管理)

居家隔離
(密切接觸者、
居家照護者同住家人)

3+4

(自主防疫)

居家照護
(確診個案)

10+7

(自主健康管理)



台中市衛生局-健康小衛星



臺中市政府衛生局

居家隔離/檢疫/照護採檢措施表

居家隔離(一人一室)

備註:衛生單位匡列之
確診者的密切接觸者

最後接觸日

未滿兩歲之居家隔離/檢疫者,採檢措施皆以PCR檢測。



接觸者匡列後快篩1次

最多4次快篩

0 1 2 3

1 2 3 4

居家隔離

- ◆ 居家隔離期間,須待在家中以1人1室為原則,不得外出
- ◆ 完成接觸者匡列後快篩
- ◆ 快篩陽性者,主動告知「隔離通知書發單位」或集中檢疫所工作人員,應依衛生局指示前往指定地點進行PCR檢測

自主防疫

- ◆ 如需外出請快篩陰性後使得佩戴口罩外出工作及採買生活必需品
- ◆ 禁止以下行為:餐廳內用餐、聚會、前往人潮擁擠場所及與不特定對象接觸
- ◆ 上班時間,維持社交距離,於自己座位脫口罩飲食
- ◆ 快篩陽性者,禁止搭乘大眾交通工具,可透過自行開車、騎車、步行或家人親友接送(雙方全程配戴口罩)等方式前往社區採檢院所進行PCR檢測,或依地方政府衛生局訂定快篩陽性就醫流程處理

居家檢疫(一人一戶)

備註:境外回台人士

PCR

快篩

未滿兩歲之居家隔離/檢疫者,採檢措施皆以PCR檢測。



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7

居家檢疫

提供備用快篩1支,於出現症狀時使用

自主健康管理

居家隔離/檢疫/照護採檢措施表

居家照護之**確診者**

確診



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7

居家隔離

自主健康管理



同時符合以下**兩項條件**，得解除隔離，並進行**7天自主健康管理**

- 1 有症狀者，退燒至少1天，且症狀緩解。
- 2 距發病日或採檢日達10天。

居家隔離之**密切接觸者**(非確診者)

最後接觸日

每日快篩

0 1 2 3

1 2 3 4

居家隔離

- ✔ 居家隔離期間，須待在家中以1人1室為原則，不得外出。
- ✔ 完成接觸者匡列後安排快篩。
- ✔ 有症狀進行快篩。

自主防疫

- ✔ 每日快篩，快篩陰性者可外出工作及採買生活必需品，不出門者則無須快篩。
- ✔ 外出全程佩戴口罩。
- ✔ 禁止以下行為：餐廳內用餐、聚餐、聚會、前往人潮擁擠場所、與不特定對象接觸。

臺中市防疫措施懶人包

4/28起實施**家用快篩實名制**

販售模式	口罩實名制1.0 藥局 通路販售
販售地點	全國4,909家 健保特約藥局 +58個 偏鄉衛生所
販售對象	無年齡限制,每人均可購買 ;須持有 健保卡/居留證
購買份數 販售價格	每身分證字號僅能購買1次(可代購) 1份5劑,每劑100元,共500元
分流機制	以身分證字號尾數單雙號進行分流; 單號 星期一、三、五; 雙號 星期二、四、六; 週日則開放全民皆可購買
販售份數	1,000萬份(5,000萬劑)
販售資訊 查詢方式	健保署、食藥署、藥師公會官網

●每輪每身分證字號僅能購買1次(可代購),另視情況公布下一輪日期。

臺中市防疫措施懶人包

民眾使用COVID-19家用快篩試劑流程

藥局、藥粧店、便利商店等
購買家用快篩試劑

◆對產品操作或顯示結果有疑惑，可洽原
購買地點或試劑廠商。

依說明書進行採檢及操作

請注意：若出現嚴重
特殊傳染性肺炎相關
症狀，應佩戴醫用口
罩，速前往醫療院所
就醫。

快篩
結果

陰性

1. 遵循防疫規範、
做好個人防護，
自我健康管理
2. 採檢完試劑及試
劑棒用塑膠袋密
封包好，以一般
垃圾處理

*可至以下
QR CODE
查詢鄰近之社
區採檢院所：



陽性

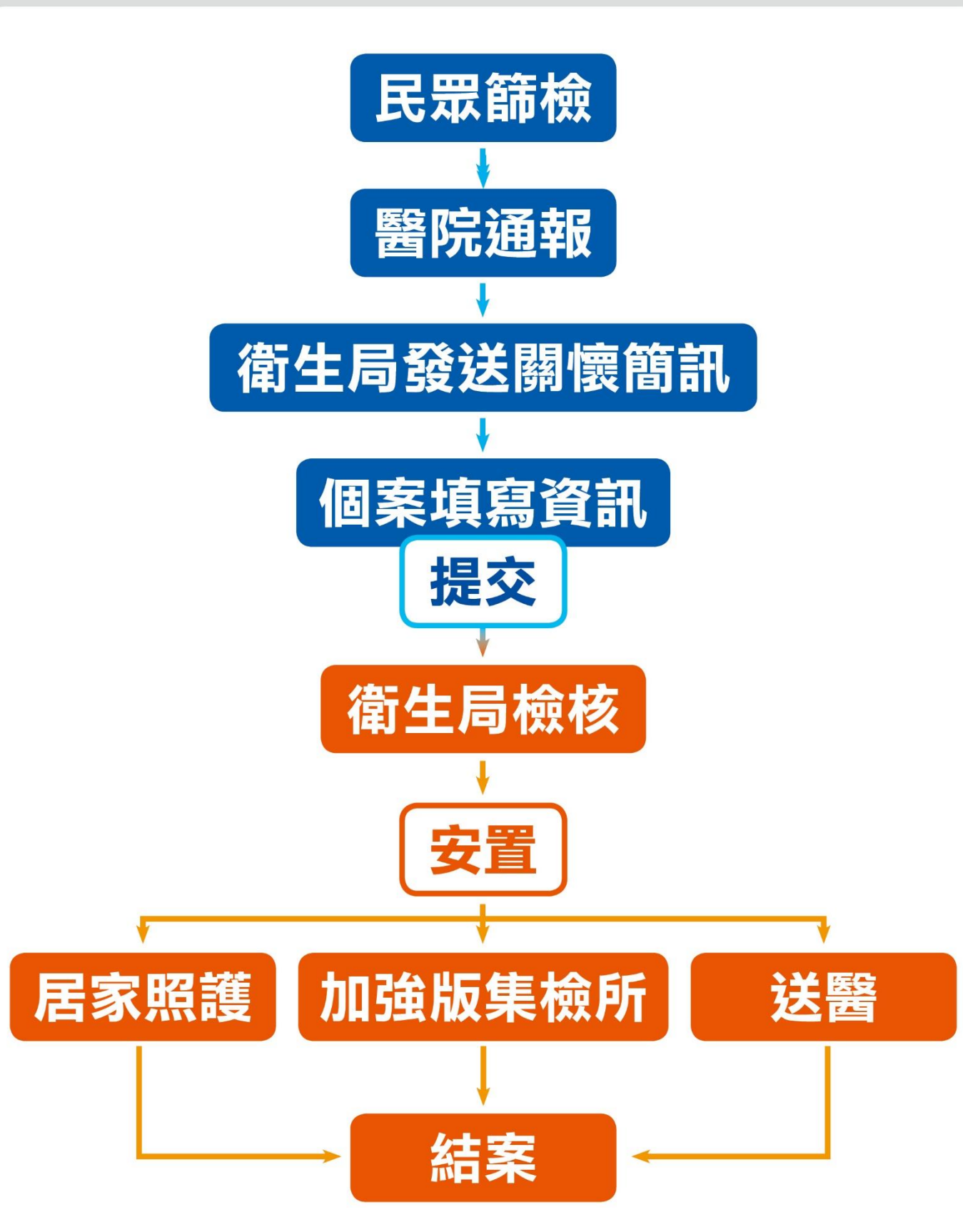
**居家隔離或
居家檢疫者：**

立即與衛生局聯繫
或撥**1922**，依指
示方式處理。

非居家隔離且非居家檢疫者

1. 儘速至鄰近的社區採檢院所檢測。
2. 請戴好口罩、勿搭乘大眾運輸工具
3. 採檢器材，請用塑膠袋密封包好，攜帶至社
區採檢院所交予院所人員判定

台中市確診者處置流程



臺中市防疫措施懶人包

防疫補償-申請資格、限制及方式

每人每日
補助\$1,000
(六日不列入)



居家**檢疫**者
居家**隔離**者

(NEW! 包含指定處所居家隔離)



集中**檢疫**者
集中**隔離**者

線上申請



照顧**生活不能自理**
的受隔離或檢疫者之**家屬**

- 隔離或檢疫期間無違規紀錄
- 隔離或檢疫期間無支領薪水或報酬
- 3月17日起，非必要前往第三級緊告國家或地區，取消防疫補償
- 入境填寫檢疫資料不確實（包括聯絡資料或漏填）不得領取

臺中市防疫措施的懶人包

隔離期間留意心理健康，必要時尋求協助



請圈選最近一個星期（含今天），對下列各項目造成困擾的嚴重程度

	😊 不會	😐 輕微	😓 中等	😞 嚴重	😡 非常嚴重
睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

♥ 1至5題之總分：

 得分 > 15分 重度情緒困擾 需高關懷，建議至身心健康科治療或接受專業輔導。	 得分 10~14分 中度情緒困擾 建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。	 得分 6~9分 輕度情緒困擾 建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。	 得分 0~5分 身心適應狀況良好。
--	--	---	---------------------------------

♥ 「有自殺的想法」單項評分：

★本題為附加題，若前5題總分小於6分；但本題評分為2分以上時，建議至身心科。



臺中市長 盧秀燕 關心您
臺中市政府衛生局 關心您



廣告

一、心理健康專線

- ♥ 24小時免付費安心專線：1925(依舊愛我)
- ♥ 張老師專線：1980
- ♥ 生命線專線：1995
- ♥ 臺中市社區心理衛生中心：04-25155148



二、新冠疫情心理諮詢服務簡介

- ♥ 服務對象：居家檢疫、居家隔離、居家照護個案及其照顧者。
- ♥ 服務方式：由心理師提供視訊/電話心理諮詢服務(1次/周)。
- ♥ 請洽區級關懷中心。

三、疫情期間心理健康照護口訣：安靜能繫望

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，建議30分鐘為限，保持平靜、減低焦慮。
- 能** 多運動，尋求合適的紓壓管道，增加對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話與親友維持聯繫，相互支持鼓勵。
- 望** 保持正向的希望，相信疫情終將過去。



四、心情溫度計：

疫情期間，建議每週檢測一次看看心情變化，讓健康從「心」開始！

臺中市長 盧秀燕 關心您
臺中市政府衛生局 關心您



廣告

臺中市防疫措施懶人包

更多資訊補充

衛生福利部疾病管制署
COVID-19專區

<https://healthtaichung.com/hb00rqbjb>



臺中市政府COVID-19專區
<https://healthtaichung.com/hb00rqbjb>



臺中市衛生局疫情QA專區
<https://healthtaichung.com/hb00lvRaN>



團結一心，共同守護
你我都是防疫英雄



一起齊心
攜手抗疫