



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: 9.0  
制作日期: 2020.03.02  
修改日期: 2022.01.01  
頁數: 1/2

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 自我健康管理的注意事項

1. 需自我健康管理的人士應避免前往有人群聚集的地方。
2. 請經常戴上口罩及注意個人衛生，包括經常洗手、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。
3. 每天自行測量體溫兩次，並填寫健康監測記錄表(附表)。
4. 任何時候出現發熱、乾咳、乏力、咽痛、嗅(味)覺減退、腹瀉或其他呼吸道症狀時，應戴上口罩，儘快求醫，並向醫生詳述接觸史及旅遊史；如醫生診症後認為需要在家中休息，請遵照醫生指示。
5. 不建議學生在自我健康管理期間上學，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。
6. 在工作方面，自我健康管理的人士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，包括調離前線接待的崗位、安排獨立的工作環境、避免接觸其他同場人士、做好清潔消毒工作等等。
7. 如有緊急或必要原因需要進入公共部門，應準備好當日的【澳門健康碼】，並配合部門的防疫安排。
8. 儘量避免使用公共交通工具。
9. 儘量減少接觸同住的家人、同事或同學，避免與他人同桌進食。
10. 謝絕訪客到家中探望或逗留。
11. 注意如廁衛生：如廁後，應蓋上廁板後沖廁，並立即洗手。
12. 注意環境衛生：保持室內通風，經常打開窗戶，儘量不使用空調；常用稀釋家用漂白水清潔消毒家居及廁所，詳見【家居消毒指引】。

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: 9.0

制作日期: 2020.03.02

修改日期: 2022.01.01

頁數: 2/2

**預防新型冠狀病毒肺炎 - 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.						