

國立臺中科技大學附設空中進修學院

個人自主健康管理紀錄單(由個案填寫)

請連續 14 天每天測量兩次體溫(早, 午各一次)確實做好自主健康管理措施:

- 一、自主管理期間盡量於住處休養：應避免外出，如有需要外出應配戴口罩。
- 二、注意體溫及症狀：應於自主健康管理的 14 天，記錄體溫或感染症狀變化，並每日向學務組回報，由學校專人了解紀錄情形及主動通報地方衛生局/所。
- 三、為維持手部清潔：保持經常洗手習慣，使用肥皂或洗手乳和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生。盡量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 四、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：有咳嗽等呼吸道症狀時應配戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物，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，請戴上口罩並盡可能保持 1 公尺以上距離。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂搓手及徹底洗淨。
- 五、必要時就醫：如出現疑似症狀，請立即配戴口罩，主動通報當地衛生局/所或撥打免付費防疫專線 1922 協助就醫。
- 六、如有其他疑問，可撥打空中學院學務組 04-22195830 或衛生局諮詢專線。
- 七、請每日填寫下列健康狀況資料並於返校時繳回空院學務組。

★班級/單位：_____ 學號：_____ 填表人：_____

天數	日期	上午	下午	健康狀況
1		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
2		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
3		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
4		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
5		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
6		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
7		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
8		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
9		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
10		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
11		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
12		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
13		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：
14		度	度	<input type="checkbox"/> 發燒 <input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 肌肉痠痛 <input type="checkbox"/> 倦感 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 其他：

班導簽名	空院學務組