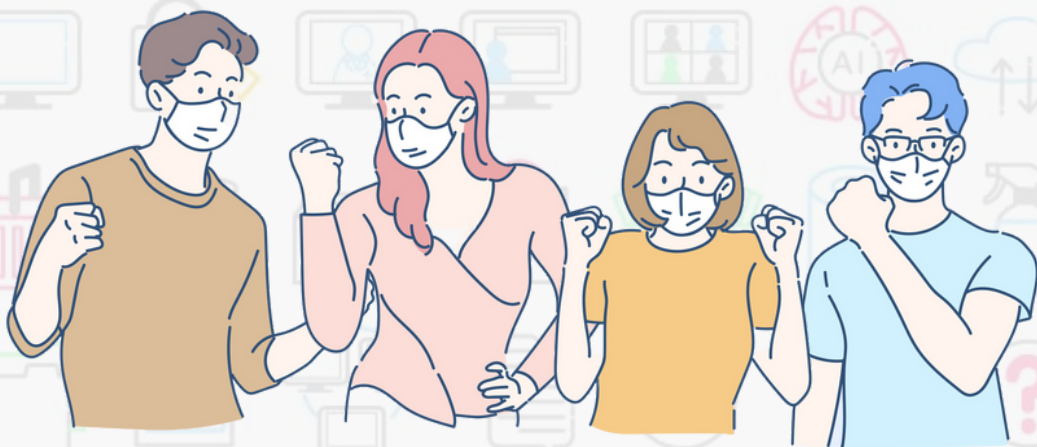


新竹縣COVID-19 關懷手冊

居家檢疫/隔離/照護



新竹縣政府
HsinChu County Government

1 縣長的話

1

2 同樣是居家，有何不一樣？

2

居家檢疫。居家隔離。居家照護

3 居家檢疫

4

4 居家隔離

5

5 居家照護

6

6 各項防疫規定

13

居家隔離。自主防疫。自主健康管理

7 生活資訊

15

1. 縣長的話

親愛的縣民朋友您好

國內COVID-19疫情日漸升溫，需要全民共同抗疫，維護社區安全。不論您是確診者、確診者的接觸者或是新入境人士，都有相對應的隔離及自主管理措施需要您的配合。在這段期間，縣府團隊會提供您必要的協助也在本手冊中提供各項關懷服務及必要的生活、就醫資訊。
謝謝您配合政府的防疫政策
敬祝 身體健康、闔家平安

ⓕ 楊文科 @WKYang.HC

縣長 楊文科 關心您



2. 同樣是居家，有何不一樣？



從國外回台
的入境者



居家
檢疫

4



確診個案的接觸者
居家照護同住者



居家
隔離

5



無症狀或輕症
的確診者



居家
照護

6

居家檢疫/隔離/照護期間注意事項

—環境篇—



一人一室

盡量不共用衛浴

如需共用衛浴設備
請於每次使用後
進行清消



消毒經常觸摸處

使用稀釋後
漂白水或酒精



避免接觸同住者

特別是長者、幼兒或
免疫力低下者



不共餐或共用物品

請家人準備食物飲水



佩戴口罩



注意手部衛生

—健康篇—



健康飲食



衛生福利部國民健康署-
「我的餐盤」均衡飲食_成年篇



居家運動



衛生福利部國民健康署-
我家也是健身房(故事篇)



出現發燒症狀

可用退燒藥
減緩不適症狀
盡量臥床
休息和飲水

3

居家檢疫

■ 【相關問題請洽公所，聯繫方式請參閱第16頁】

入境流程

事前準備

- 可上網的個人手機
- 2日內PCR檢驗報告
- 防疫旅館訂房證明或符合1人1戶檢疫處所

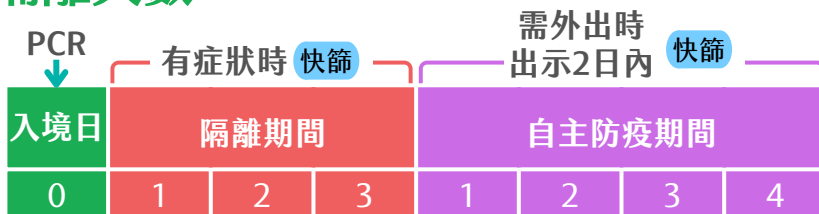
搭機前線上申報

- 填寫「入境檢疫系統」
- 選擇檢疫處所
- 機場check-in出示
 - 啟程地申報證明
 - 2日內PCR檢測報告

抵達國門

- 落地採檢
 - 陽性>收治隔離
 - 陰性>入境檢疫通關

隔離天數



- 若快篩呈現陽性，請參閱第14頁。

配合事項

- 檢疫處所維持住所1人1戶或入住防疫旅宿，以於同一檢疫地點完成3天居家檢疫及4天自主防疫為原則。
- 考量移工、漁工及學生之居檢疫共同生活模式，群聚感染風險較高，自主防疫期間不得到校上課、工作，非必要不得外出。
- 入境時由國際港埠現場工作人員向2歲以上旅客發放2劑家用抗原快篩試劑，提供檢疫期間有症狀時及自主防疫期間首次外出時使用。
- 除搭乘防疫車隊外，得採親友或機關團體車輛接送，並參照防疫車隊之防疫規範，落實各項防疫措施。

【隔離天數及篩檢規定依中央政策滾動調整】

4

居家隔離

- 【相關問題請洽衛生局及衛生所，聯繫方式請參閱第16頁】

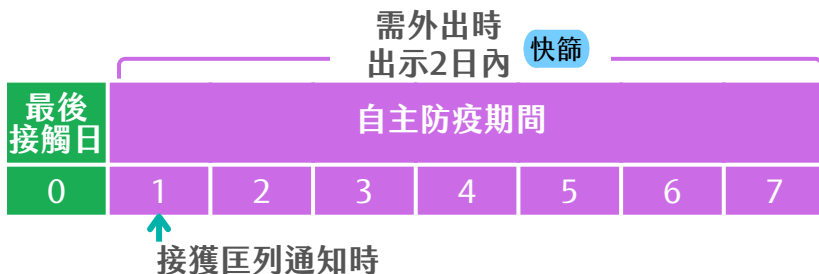
居家隔離方式 (依疫苗接種劑次分)

- 未完整接種3劑疫苗者



- 維持「3天居家隔離+4天自主防疫」，隔離期間應留在家中，禁止外出，於隔離期滿後繼續4天自主防疫，另須配合於隔離期間完成匡列時進行快篩，自主防疫期間，如需外出工作及採買生活必需品，需有2日內家用抗原快篩陰性證明，有症狀時建議在家休息，並以快篩試劑進行快篩。

- 完整接種3劑疫苗



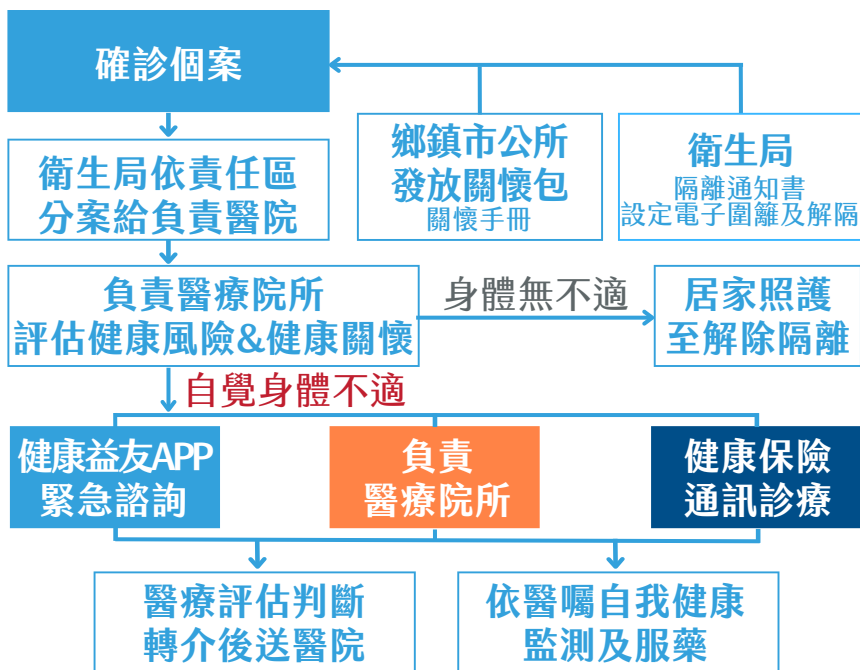
- 免居家隔離，但需配合7天自主防疫，期間應遵守自主防疫規範，如需外出工作及採買生活必需品，需有2日內家用抗原快篩陰性證明，有症狀時建議在家休息，並以快篩試劑進行快篩。

註：自主防疫期間首次外出後，後續有繼續外出需求，可於健保特約藥局及偏鄉衛生所等地點透過實名制或其他販售管道購買家用快篩試劑。

【隔離天數及篩檢規定依中央政策滾動調整】

5 . 居家照護

居家照護期間就醫管道



- 由健康益友APP緊急醫療諮詢，判斷是否由119立即送醫或後續進行健保通訊診療。
- 由負責醫院評估後安排通訊診療或就醫：
 - 通訊診療後由親友代領藥或社區藥師送藥到家，負責醫院持續每日健康關懷至解除隔離。
 - 就醫後輕症返家持續居家照護，負責醫院持續每日健康關懷至解除隔離。
 - 就醫後中重症收治專責醫院，由負責醫院通知衛生局。
- 與醫療院所約定通訊診療時間，通訊診療後由親友代領藥或社區藥師送藥到家，負責醫院持續每日健康關懷至解除隔離。

隔離天數

採檢日	隔離期間							自主健康管理期間						
0	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

- 醫護團隊健康關懷
- 7天期滿後**無需採檢**即可解隔離

【隔離天數及篩檢規定依中央政策滾動調整】

成人新冠肺炎重症警示症狀!! 7種情況 請立即就醫



喘/呼吸困難



持續胸痛/胸悶



意識不清



皮膚/唇/指甲發青



無發燒(體溫 $<38^{\circ}\text{C}$)
心跳 >100 次/分鐘



無法進食/
喝水/服藥



過去 24小時
無尿或尿量顯著減少

兒童新冠肺炎警示症狀!!

5種情況 請諮詢醫療團隊



發燒超過48小時或
高燒 ≥ 39 度合併
發冷/冒冷汗



退燒後
持續活動力不佳



退燒後
仍持續呼吸急促
/喘或胸悶胸痛



持續嘔吐/頭痛/腹痛



超過12小時
未進食或未解尿

**若出現下列6種情況
請Call 119或手機連上24小時緊急醫療諮詢平台**



抽搐



意識不佳



呼吸困難或
有胸凹現象



唇色發白或發紫



血氧飽和度
低於94%



肢體冰冷/
皮膚斑駁/冒冷汗

健康益友APP

1



輸入
手機號碼註冊

2



輸入驗證碼
選擇
一般使用者

3



選擇
居家隔離
檢疫方案

4



填寫基本資料
待審核完成
即可使用

APP
下載處



Android iOS

使用
手冊



聯繫
客服



健康保險通訊診療

民眾與醫療院所
約定通訊診療時間

進行通訊診療

親友至醫療院所
批價、領藥



新竹縣通訊診療
醫療院所名單



責任醫院聯繫電話

僅限居家照護個案使用

竹北市 新埔鎮 湖口鄉 新豐鄉 芎林鄉

東元綜合醫院
0965-116016

中國醫藥大學
新竹附設醫院
0965-095-346

國立臺灣大學醫學院附設
醫院新竹臺大分院
生醫醫院(竹北院區)
03-6677690

天主教仁慈醫療
財團法人仁慈醫院
03-5993500分機2191

大安醫院
0931-362929

新仁醫院
0978-282508

竹東鎮 橫山鄉 關西鎮 尖石鄉 五峰鄉
北埔鄉 峨眉鄉 寶山鄉

國立臺灣大學醫學院附設
醫院新竹臺大分院
生醫醫院(竹東院區)
03-6677690

臺北榮民總醫院
新竹分院
日 0938-910-262
夜 03-5962134
分機421/422
日：8AM-10PM、夜：10PM-8AM

居家照護期間處方箋領藥方式

步驟1

是否使用「健康益友APP」看診取得電子處方箋

是

跳轉至
「藥師調劑諮詢用藥到府服務」
執行畫面

否

持有紙本慢性處方箋、
其他電子處方箋或
其他非處方藥品需求

步驟2

查詢鄰近可送藥到府的藥局

使用APP查詢

直接查詢鄰近
可送藥到府的藥局

至藥師公會全聯會官網「送藥到宅專區」
查詢「藥局地圖」，
如有困難，電洽02-2595-3856

配合藥局名冊



步驟3

需自行聯繫藥局並與藥師確認以下資訊：

1. 身份別：確診者本人、親友
2. 確診者通報單號
3. 處方類型：電子處方箋、紙本處方箋
4. 用藥需求：一般箋、慢箋、非處方藥
5. 領取方式：親友代領、藥師送藥到宅
6. 領藥或送藥時間
7. 送藥地點：需親送者住家場所類型(如是否有社區是否有管制人員進出? 藥品放置地點等)

步驟4

提供處方箋予藥師

於APP上確認指定藥局，
輸入藥師提供之驗證碼，
藥師即可取得電子處方箋

與藥師於電話中討論
提供處方箋的方式

步驟5

決定領藥方式(2選1)

★ 親友代領

藥師於指定時間交付藥品
並做相關用藥指導及諮詢

★ 藥師送藥到府

藥師於指定時間地點交付藥品
並以電話或視訊完成用藥指導及諮詢



Q 成人輕症居家照護期間，出現哪些徵兆須盡速就醫？

A 若出現喘氣／呼吸困難、持續胸痛／胸悶、意識不清／抽搐、皮膚／嘴唇／指甲床發青等症狀，立即撥打119。

Q 確診者如果遲遲未收到隔離通知書或隔離通知書資料有誤要如何申請補發？

A 如果您是確診者，已經收到PCR陽性通知，且已經接受完疫調2天但仍未收到隔離通知書或隔離通知書有誤植需修正，請填寫表單由專人處理。

補開確診者通知單
申請表單連結



Q 輕症者可申請「清冠一號」，該如何取得？

A 中醫師處方用藥「清冠一號」可供無症狀、輕症個案治療需要，可協助降低輕症個案轉為重症風險，自行利用新竹縣政府衛生局網站，查詢通訊診療院所名單及聯絡方式。診療後，委託親友至通訊診療的中醫院所領藥。

更多問題
詳見網站



清冠一號
診所名單



6

各項防疫規定

100%

居家隔離

確診個案之同住家人，3+4天方案前3天

- 居家隔離期間，須待在家中以**1人1室**，**不得外出**。
- 完成接觸者匡列後篩檢。

80%

自主防疫

確診個案之同住家人，3+4天方案後4天，以及0+7方案7天內

- 如**需外出**工作及採買生活必需品，需有**2日內家用抗原快篩陰性證明**。
- 不可到校：教職員工及學生**。
- 禁止**：餐廳內用餐、聚餐、聚會、前往人潮壅擠場所，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，不得去員工餐廳。

50%

自主健康管理

確診個案/居家檢疫者，解隔後7天

- 無症狀，**不需快篩**即可外出，可正常生活。
- 避免**：出入無法保持社交距離、或容易近距離接觸不特定人士、或無法落實佩戴口罩之公共場所等場域。
- 禁止**：與他人從事聚餐、聚會、公眾集會等近距離或群聚行活動。

- 有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味覺異常或呼吸道症狀，禁止搭乘大眾運輸工具，主動與衛生局聯繫或撥1922，依指示儘速就醫。
- 如就醫後經醫院安排採檢，返家後亦應佩戴口罩，與他人交談時應保持1公尺以上距離，於接獲檢驗結果前，應留在居所不可外出。

居家檢疫/隔離期/自主防疫期間 快篩陽性怎麼辦？

使用家用抗原快篩試劑檢測結果陽性

優先方案 透過遠距/視訊診療醫師協助評估確認快篩陽性結果

替代方案 委託親友代為前往居家照護診所評估

※請先行準備相關資料並攜帶至醫療院所

- 判讀陽性之檢測卡匣/檢測片
 - a. 寫上檢測者姓名及檢測日期
 - b. 與健保卡放在一起拍照
 - c. 應以夾鏈袋或塑膠袋密封包好
- 快篩陽性民眾『健保卡』及『身分證』
- 委託親友『身分證』
- 病患簽名具結的『代為看診委託書』

民眾及醫師對評估陽性結果是否達成共識

是

健保卡上傳陽性結果自動通報或至法傳系統
通報後，系統自動研判為確診

確診民眾在家等待地方衛生局安排收治隔離處所

地方衛生局依「確診個案分流收治原則」
安排至指定處所隔離，並開立隔離通知書

否

醫師建請至
社區篩檢站
PCR採檢

詳細資訊



7. 生活資訊

各項關懷服務窗口資訊

服務項目	服務單位	連絡電話
弱勢家戶協助	社會處	0932-239-836
學生關懷	教育局	03-5518101 分機2860/2810 0972-368-668 0982-815-102
勞移工協助	勞工處	03-5518101 分機3020 0928-331-456
關懷包	民政處	03-5518101 分機2120/2121 0917-666-453
垃圾清運	環保局	03-5519345 分機5503 0965-071-571
寵物照顧	家畜疾病防治所	03-5519548 0932-592-065 0963-031-509
防疫旅館	交通旅遊處	0988-502-329
心理諮詢	衛生局	03-6567138、1925

鄉鎮市公所/衛生所聯繫資訊

鄉鎮市	連絡電話	鄉鎮市	連絡電話
竹北市公所	03-551-5919	竹北市衛生所	03-553-3381
竹東鎮公所	03-596-6177	竹東鎮衛生所	03-594-3566
新埔鎮公所	03-588-1311	新埔鎮衛生所	03-588-2017
關西鎮公所	03-587-3180	關西鎮衛生所	03-587-2454
湖口鄉公所	03-599-3911	湖口鄉衛生所	03-599-2654
新豐鄉公所	03-559-1116	新豐鄉衛生所	03-559-1150
芎林鄉公所	03-592-1135	芎林鄉衛生所	03-592-4787
橫山鄉公所	03-593-2002	橫山鄉衛生所	03-593-2004
北埔鄉公所	03-580-2204	北埔鄉衛生所	03-580-2304
寶山鄉公所	03-520-0090	寶山鄉衛生所	03-520-3054
峨眉鄉公所	03-580-0116	峨眉鄉衛生所	03-580-0314
尖石鄉公所	03-584-1001	尖石鄉衛生所	03-584-1011
五峰鄉公所	03-585-1001	五峰鄉衛生所	03-585-1005

新竹縣防疫專線
03-5511287或1922

各大電商平台連結



7-11便利商店



全家便利商店



全聯福利中心



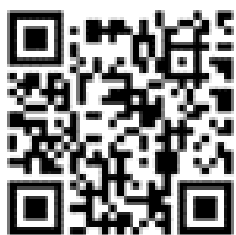
家樂福



momo購物網



PChome



蝦皮購物



foodpanda



Uber Eats



新竹縣政府衛生局
Public Health Bureau of
HsinChu County Government

📍 新竹縣政府衛生局 @hchchg

🌐 <https://www.hcshb.gov.tw/>