

居家隔離、居家檢疫該做好的 5 種防疫！

中央流行疫情指揮中心

居家隔離或是居家檢疫可以跟家人同住，但在家中免不了可能會互相接觸，所以最好可以做好 5 種防疫措施，避免跟家人互相傳染。

一、禁止外出，在家中必須戴上口罩

由於待在家中 14 天是要「觀察」是否有感染，同時在可能發病前，就把感染源阻斷，所以千萬不能出門，更不可以搭乘大眾交通工具；而即使在家裡也要戴上口罩，尤其是打噴嚏、咳嗽的時候更不能拿下來。

二、跟家人保持 1 公尺以上的距離

而飛沫傳染的威脅性，大約要在 1 公尺以內接觸 15 分鐘以上，所以如果在居家檢疫、居家隔離期間，要跟其他家人保持 1 公尺以上距離，並遵守以下規範：

- 1、最好能有獨立房間、空間，減少接觸。
- 2、避免同桌共餐，最好分開吃飯。
- 3、避免擁抱、親吻、性行為等親密接觸。

三、共用空間、設備每日以稀釋漂白水消毒 3 次

除了飛沫傳染之外，另一個可能傳染的方式是「接觸傳染」，居家檢疫、居家隔離的人，最好可以有獨立衛浴、獨立房間，儘量不要跟任何人接觸；但如果不得已一定有共用的衛浴、桌椅等，每天一定要進行 3 次消毒。

- 用酒精擦拭消毒：建議小範圍的物品，例如開關、門把等，切記酒精不能針對食具、食材消毒。
- 用次氯酸水擦拭消毒：建議可以用在食具、食材上，但因為不可食用，消毒完畢後要記得用清水沖乾淨。
- 用稀釋漂白水擦拭消毒：建議大範圍的空間，例如衛浴、桌椅等。

四、不可跟家人混洗衣服

另一個容易接觸傳染的則是衣物，建議居家檢疫、居家隔離的人，不髒的衣物可以吊掛在通風處，髒衣物可以 1~2 天洗一次，但千萬不能跟家人的衣物混洗。

五、所有垃圾要分類、分開，並確實密封

最後，很容易被忽略的是「垃圾」的接觸，由於唾液、鼻涕、痰液、糞便、尿液中也可能有病毒，所以居家檢疫、居家隔離的人的垃圾必須要確實跟其他的人垃圾分開，同時密封，避免尖銳物品刺破垃圾袋；請家人或親友倒完垃圾之後，也要記得用肥皂徹底洗手。

如果沒有人可以協助倒垃圾，可以跟每天到府關懷的衛生單位人員提出「垃圾到府收運」的需求，安排環保單位專人每 2 天定時到府收運一次。

我的同住者正在 居家隔離／居家檢疫 我該怎麼做？

- ◆和居家隔離 / 檢疫者**保持1公尺以上距離**，
減少接觸（例如：同桌用餐）。
- ◆**盡量配戴口罩**。
- ◆**肥皂勤洗手**。觸摸眼口鼻前應先洗手。
- ◆出現**不適症狀立刻通知**居家隔離 / 檢疫
通知書上之聯絡人、所在地衛生局，或
撥1922，**依指示就醫**。