

## 指揮中心自 11 月 7 日起鬆綁 COVID-19 確診者及接觸者管制措施

指揮中心公布，11 月 7 日起，密切接觸者從現行「3 天居家隔離+4 天自主防疫」或「7 天自主防疫」擇一，全面統一為 7 天自主防疫、免居家隔離，自主防疫期間，外出須持有 2 天內快篩陰性證明。而確診者隔離措施，從「7 天隔離+7 天自主健康管理」改為「7 天隔離」，隔離期滿後快篩陰性，即可解除自主健康管理。

### 自主防疫是什麼？哪些人需要自主防疫？可以上班、上學嗎？ 自主防疫五大 QA 一次看

自主防疫是我國中央流行疫情指揮中心針對新冠肺炎制定的防疫政策，比起居家隔離、居家檢疫者只能待在家中，自主防疫可以在符合規範下外出。究竟自主防疫規定有哪些？自主防疫可以出門嗎？

#### 哪些人需要自主防疫？自主防疫幾天？

入境者：免居家檢疫，採 7 天自主防疫。

密切接觸者：11 月 7 日起，不論是否打滿三劑疫苗，一律 7 天自主防疫即可。

#### 自主防疫要在哪裡完成？

自主防疫地點應為一人一室的自宅、親友住所或旅館，原則上需符合獨立衛浴的條件；但若自主防疫者每次使用浴廁後均能適當清消，便可住在不含獨立衛浴設備的個人專用房間。需注意的是，同住者需採取適當防護措施，包括落實配戴口罩、勤洗手、保持良好衛生習慣和維持社交安全距離，切記不可共食。

倘若家戶中，所有同住者皆為自主防疫對象，自主防疫地點則不受上述一人一室的限制，不過仍建議每次使用浴廁後進行適當清消。

### 自主防疫期間可以請假嗎？

勞動部表示，勞工自主防疫期間，如身體不適，可請病假、事假或特休。即便勞工沒有任何症狀，打算居家休養，亦可請事假或特休，或與雇主協議在家上班，以減少接觸。

當勞工的家庭成員進行自主防疫，且需勞工親自照顧時，勞工另可依性別工作平等法第 20 條，請家庭照顧假。

### 自主防疫外出規定有哪些？

自主防疫可以出門嗎？

自主防疫期間可以外出，但須持有「兩日內快篩陰性證明」，並且配戴口罩、保持社交距離。有病症時，即便快篩陰性，還是建議在家休息。

### 自主防疫可以搭乘大眾交通工具嗎？

自主防疫期間，若無新冠肺炎相關症狀，且持有兩日內快篩陰性證明，可以搭乘大眾交通運輸工具，搭乘時請遵守：

全程確實配戴口罩。

準備酒精或乾洗手，隨時進行手部或座位清潔消毒。

車內盡量避免飲食，有需要者應於用畢後立即配戴口罩。

盡量避免近距離接觸老人或幼兒等高風險族群。

盡量利用離峰時段或前往人潮較少的車廂搭乘。

### 自主防疫可以上班、上學嗎？

自主防疫期間可以外出上班、上，全程需維持社交距離且戴上口罩，有飲食需求時可以短暫拿下口罩。

### 自主防疫可以餐廳內用嗎？

獨自或與特定對象共餐；離開座位及餐點使用完畢後，則應立即配戴口罩。

### 自主防疫可以探病、陪病嗎？

按照醫院因應 COVID-19 醫療應變措施，民眾自主防疫期間，原則上禁止前往醫院探病、陪病。符合以下例外情形，經醫療機構評估同意，並出具探視當日採檢的自費家用快篩陰性證明後，則可探病、陪病：

病人實施手術、侵入性檢查或治療等，須由家屬陪同，或依法規須家屬親自簽署同意書或文件。

急診、加護病房或安寧病房等特殊單位，因應病人病情說明的需要。

急診、加護病房或安寧病房等特殊單位，因應病人病情說明的需要。

病人病情惡化或病危探視。

其他特殊原因，經評估有探病必要且經醫療機構同意。

### 自主防疫可以看醫生嗎？

非急迫性、非必要性的醫療或檢查，指揮中心建議以延後為原則。

### 自主防疫期間有症狀怎麼辦？

發現身體不適時，就應待在家休息，並進行快篩。要是快篩陽性，應盡速透過視訊看診通報；或委由親友接送、地方政府衛生局安排，前往醫療院所(含衛生所)，評估快篩陽性結果。

確診後如有就醫需求，可自行開車、騎車、步行、家人親友載送(雙方全程配戴口罩)，或依地方衛生局安排就醫；禁止搭乘大眾運輸工具。就醫時，須配戴醫用口罩。

### 自主防疫保險會理賠嗎？

產險業者指出，由於自主防疫不是隔離處置，民眾不會收到政府發放的隔離通知書，因此無法理賠。