

* **請不要下載此文**，以免檔案更新後舊檔副本流傳造成資訊混淆的困擾 *

我會期望在我需要的時候會有一份像這樣的建議指引，不過我也理解它不存在的原因，因為這中間有行政程序的責任問題。我雖然還是整理出來，但也沒有期望會發揮效果，因為按照程序邏輯它會需要權責單位的檢查、更正，確保資訊正確才適合發布，否則可能也只是多增加了一筆不一致的資訊。但我還是寫了，所以就分享給您參考一下。

此文寫於民國 111 年 9 月 22 日

同住家人確診或甚至自己確診時你會開始須要根據防疫規定調整工作模式，一些規定的細節平常你多半不會去注意在這個時候變得很重要。因為防疫規定過一段時間就會根據當時的狀況做滾動式修正，於是你會發現當你需要的時候去詢問或查找這些資訊時得到的答案可能會有不一致的情況。有幾個時間點你會在有時間限制的情況下須要做決定，這時候不一致的資訊會讓你感到不知所措，甚至因為決定錯誤反而造成防疫的破口，讓家人暴露在原本不必要的風險中。

以下就我最近的經歷分享一下這個歷程中釐清的幾個要點。希望能夠保護到你所愛的家人。

首先先釐清兩個名詞「居家隔離」和「自主防疫」以及什麼是「3+4」和「0+7」¹？

A. 「居家隔離」和「自主防疫」

簡單說「居家隔離」是你被關在家裡，不能出門到街上趴趴走。

「自主防疫」是你可以出門，但要 (1) 先自行快篩陰²，快篩陰之後要 (2) 隨時戴口罩，(3) 不能到人口密集的地方例如學校，可以到餐廳買外賣回家吃但 (4) 不能在餐廳用餐。

¹ 免責聲明：正式定義請查詢疾病管制單位公佈之資訊。

² 要「先快篩陰」這點非常重要。根據此文成文時的防疫規定，你自行快篩的結果只要自己留紀錄就好，沒有機制（例如拍照上傳）檢核，也就是防疫工作成功與否端賴你是否誠實。

我先是家人確診自主防疫，自己開始有症狀時我第一次做快篩陰性，隔天症狀加劇時想說可能是感冒，在想要不要節省快篩劑，就用前一天陰性的結果出門看醫生。這個時候你是在一個生病的狀態，判斷力其實是降低的。我後來是有想到我如果再快篩陰出去就可以再買快篩劑才沒有犯錯帶疫出門。

B. 「3+4」和「0+7」

當你同住家人確診時，你就至少要做「自主防疫」，醫師通報他確診事實的隔天³，他會收到疾管單位的簡訊要求他做自主回報，簡訊上的連結點入後⁴有一連串的問題要填答，其中填到同住家人時開始和你有關，他會需要你的個資，然後幫你做一個「3+4」或「0+7」的選擇。

這個填答介面在「3+4」的地方同時註寫為「居家隔離」而「0+7」則註寫為「自主防疫」。這其實是一個用詞的不精準地方：

?? 前面的數字代表的是本文 A. 段中所提到「居家隔離」的天數，後面的數字則是「自主防疫」的天數。

如果你已打滿三劑疫苗，你可以選擇「0+7」，也就是 1 天都不用關 (0 天)，7 天全部自主防疫，執行「自主防疫」規定的步驟你就可以出門在開闊的街道空間走動。⁵

而如果你沒有打滿三劑疫苗，那你就必須選擇「3+4」，也就是關 3 天，然後接著 4 天自主防疫。這種情況你會有「居家隔離通知書」⁶，起迄是你被確診者通知需要「居家隔離」開始 3 天。

這個選項在 24 小時內可以修改一次。溫馨提醒一下這個時間點是潛在的防疫破口。此時確診者剛確診有可能症狀最明顯，你應該儘量避免跟他密切接觸，但是有時候需要詢問一些基本的個

³ 在我同住家人和我的經驗是隔天，我們都是晚上時讓醫生確診。不確定早上讓醫生確診的話，他是否會更早通報以至於收到的簡訊是當天稍晚。

⁴ 這個操作輪到我自己確診時，我試圖把網址打在電腦上的瀏覽器但沒有成功。介面設計得算是專業，但是因為題目不少，用手機操作有點辛苦，特別對年長的長輩而言。我父親是可以自己操作的，但是後來為了一個本來是不必要的更改，我必須和他在剛確診的時間點密切接觸，雖然科學上無從證實，但我推測我是因此感染的。

⁵ 這個選項下你不會有「居家隔離」的事實，也就不會有疾管單位核發的「居隔單」或「居家隔離通知單」或正式的名稱是「嚴重特殊傳染性肺炎個案接觸者居家隔離通知書」。如果你工作的單位細節不清楚卻為了程序需求需要你提供「居隔單」，你提供不出來，你如果去問疾管單位要的話是在現在疫情爆發他們工作量暴增壓力大的情況下徒增他們的困擾，請不要這樣做。

以他們現在的業務量不管什麼文書都需要時間產生，你如果被要求急著提供什麼文書那真的只能自求多福。這個時候你的工作單位要你證明你不是不想去工作場所上班騙他們的那就是同住家人的居隔書，因為他有確診，就會有居家隔離通知書 (後敘)。但是還是需要幾天才會有。

⁶ 經詢問需要 3 天作業時間，我也確實在 3 天後藉由健保快易通 App 看到。但等到你遇到的時候是不是還是 3 天或更多或更少則此時無法說準。

資就可能要接觸。如果能和他透過線上溝通就盡量用遠距溝通的方式，如果是老人家就想想其他辦法。這個時刻有時間限制，確診者也不舒服中，會有一點壓力。

接著無論你選擇 3+4 或 0+7，這 7 天就算該做的都做了（如快篩陰、戴口罩等）都不能到人口密集的地方如學校。衛生單位按照規定會配發每人 3 份快篩（約 1~3 天一篩）到你家，因為你會需要，不過在我們的案例，他們可能太忙了，打電話到「關懷中心」提醒他們後他們才配送。

自主防疫的最後一天快篩陰拍照上傳才能解除自主防疫。這個時候開始就回復到原來一般的出入作息，遵守防疫規定，沒有出入場所的限制。

不過，如果你在這段期間也不幸染疫了 ...

C. 如果快篩陽 ...

居家隔離+自主防疫或全部自主防疫這段期間你會做幾次快篩⁷，假如做出陽性的結果，那你就需要做視訊看診讓醫生做專業的程序判斷，如果他視訊診斷你為確診，他會做通報，而你也成為一位確診者。醫生會開藥給你，你要有人能夠幫你取藥。藥是有效的，取了遵囑服用才能盡快康復。

這個時候你可能在一個不舒服的狀態，你最需要的其實是休息，趕快讓症狀減低才能保護你其他家人，但你還是有一些步驟需要處理，有的一樣是有時間限制，你會有壓力，如果又得到不一致的訊息，你會感到混亂。此時像這樣的分享你應該會感到有點用處。

首先是安置，如果你居住的環境無法符合一人一室，一般防疫旅館不會收住確診者，因為現在量能吃緊，集中檢疫所需要符合的規定要求很高，所以疾管單位以確診者可同住一室，浴室鼓勵消毒等為原則處理安置的問題。⁸

其次是工作，你確診了，需要休息，符合公假資格⁹。公假是確診日開始 7 天¹⁰，如果你身體覺得可以，你可以放棄部分或全部¹¹，但不能往後延。

⁷ 做快篩不是一個舒服的經驗，特別是第一次，不過我建議還是要盡量確實做，好保護你的家人。在我的經驗，因為快篩劑沒有及時配達，我僅有一份跟同住確診者借用的快篩劑在我開始症狀比較不舒服時無奈先用上，雖然結果是有效陰性，但現在回頭看我不確定不知道會不會是因為怕不舒服沒採樣夠。

⁸ 免責聲明：請以即時聯絡疾管單位所得之資訊為準。

⁹ 免責聲明：請以工作單位行政處室提供之資訊為準。

¹⁰ 跨週末，所以實際是 5 個上課/工作天或遇週六補課的話 6 個。

¹¹ 建議好好休息、盡快康復，確保家人不被傳染好做好防疫。

這個時候又是一個關鍵點，你可能必須在身體狀況不理想的情況下查詢資料並做決定。首先，你要決定是否立刻開始你的公假，行政單位的免責聲明會提醒你日期以確診後你會收到的文件上面的日期為主，所有的文件都會需要時間產生，但是你無法坐時光機到兩天後看文件的日期，再回來說你要請公假，你如果去詢問行政處室通常會是怎樣或前例是怎樣為了免責他也不會給你答案。這個時候你只能放手自行承擔風險，我的作法而且是我的建議是：算了，沒有什麼比保護家人更重要。

至於這個文件是什麼文件，後來詢問人事單位是「居隔書」。上面會有你「居家隔離」的起日。你的公假權利從這個日期開始生效。如果你的主管問你要其他文書名稱：例如「檢驗結果數位證明」，這個也是有的，而且在健保快易通上比居隔書更早產生。

前面有了這段經驗，我釐清了我能釐清的，幫忙處理了支援單位人力吃緊可能沒能來得及在嚴格規定要求下滿足的操作後，就放手了。這段期間疾管單位或傳簡訊或來電通知關懷的你要做之外，沒有什麼是能夠趕快申請會有的，該有的文書疾管單位本來就會產生給你，但都會需要作業時間。

所以接下來放手，你有 7 天的時間好好休息，一個學期少這 7 天，天不會塌下來，你的學生不會因此少了 7 分。好好休息才能在需要康復重返現場打拼時如願。

D. 「自主健康管理」

在歐美許多國家，「和病毒共存」這件事已經是生活中的一部分。根據我們疾管單位目前的規定，確診後需要隔離 7 天，7 天後毋須快篩進入「自主健康管理」的階段。在「自主健康管理」期間，可進入校園，但需全程配戴口罩、單獨始用隔板用餐，禁止聚餐聚會或到人潮擁擠場所。

匿名

P.S. 規定可能有其必要讓我們感覺不夠人性化，所以在不違反規定和其他更重要價值的前提下，我會盡量留點空間、讓別人少點壓力，當然也期望同樣受到對等的體諒，特別在身體不舒服或行動自由受到限制、許多事情無能為力的情況下。世界很寬廣、時間還會很久遠。

另外就是流程文書資訊的及時完整溝通和佈達能讓這過程減少很多各方的困擾，減輕壓力。前例碰到的困難能夠設法讓可能的後例知道而有所準備，避免同樣的坑重複被踩，也是分享此文的動機。

資訊及用語使用的正確與精準是我力求的重點之一，這點我相信很多地方是比我原來得到許多訊息更為成立，也是此文的目的之一，不過還是要謙卑保守一點提出仍可能存在修正或更正空間的免責聲明。還有關於如防疫醫學專業用語的使用，也已盡量謹慎，但也是一樣須要提出免責聲明：僅供參考。