

基本原則

配戴口罩

三級強制外出配戴
口罩、務必學會並
保持正確配戴方式

肥皂洗手

手心手背、指尖指
縫、前臂，未清洗
請勿摸眼睛口鼻。

減少出門

全國停課學生請在
家自習、雙親請防
疫假不扣考績

三級對應

餐飲外帶不內
用

非必要不去醫
院

娛樂場所全停
業

避免跨縣市移
動

聽從地方政府
指揮

北市
[fb.com/DoctorKoWJ](https://www.facebook.com/DoctorKoWJ)
新北 [fb.com/houyuih](https://www.facebook.com/houyuih)
台南
[fb.com/taiwanweicher](https://www.facebook.com/taiwanweicher)
屏縣
[fb.com/pan.menan1](https://www.facebook.com/pan.menan1)

停課不停學

國高中以下及公托
私托全面停課兩
週，改"酷課
雲"、"均一教育平
台"、"學習吧"、"因
材網"或其他軟體線
上教學，電視請看
公視 3 台下午一點
半至四點半"疫起線
上看"，請避免外
出。

檢疫相關

有症狀才快篩

台北請務必
有症狀才去快篩站，有接觸史請自我隔離。

有症狀積極就醫

市內電話請打 1922
或 1999 或 119

確診反向匡列 隔離最優先

減少 R0 值、避免繼續一傳十十傳百

簡訊實聯制

傳送店家代碼的"簡訊"給各電信商的 1922，不用網路也不需掃圖，不必裝 App，資料 28 天後自動銷毀。

安裝"社交距離"App

使用時請開啟手機藍芽

全台即日起陸續設置戶外快篩站

各大專責醫院、急救責任醫院已加開快篩

店家內用最基本防疫要求

實聯制

姓氏、電話、時間，基本上全台全面禁止內用。

量測體溫

手部消毒

梅花座

並肩相坐須設隔板

加強清潔

稀釋漂白水消毒

實聯制 (能正確聯絡上即可)

姓名

電話

時間

人數

"不需"身分證
字號

大眾運輸

載具實名

線上登記、綁定手機條碼

搭乘大眾公共運輸請多使用
已記名之悠遊卡、一卡通、iCash



飲食外食

內用管制、縮減座位

麥當勞*McD*、肯德基*KFC*、丹丹*Dain*、摩斯*mos*、四大超商等，基本上全台全面禁止內用。

路邊攤

【個人建議】不外用、不拿免洗餐具、不拿餐巾紙、請店員幫忙酒精噴霧消毒手部、減少找零錢動作、盡量使用行動支付無現金交易。建議店家跟外送業者合作。

自助餐

不內用、店員代夾

其他補充

實聯表單自動填寫

iOS 設定 → 聯絡資訊 → 我的資料

居家清潔

【個人建議】1:99 稀釋漂白水，每兩至三天，乾淨抹布沾濕，擦拭門把、洗臉台、馬桶沖水開關、樓梯扶手。

CT 值大於 30

CT 值指"循環數閾值"。如果檢體基因，要自我複製 30 次，即 2 的 30 次方，才能偵測到病毒，就算是低濃度、低傳染力，可以先出院，進檢疫所隔離。

簡訊實聯制、其他實聯制

硬體需求

傳送店家代碼到
1922，只要手機能
發送簡訊即可，手
機掃 QR Code 會直
接問是否要發簡
訊，不需要網路。

測試用



Google Lens 智慧鏡頭

安卓手機請安裝此
Google 官方程式以
辨識 QR Code 圖



店家申請

店家請至"簡訊實聯
制QR Code登記作
業"網站申請下載，
網址
emask.taiwan.gov.tw/real

"簡易查詢"是給已
申請完 QR code 的
重抓圖的，第一次
登記，請選"用這個
身分登記"的按鈕，
按指示完成註冊。



自家會員 App

全家超商
FamilyMart(目前
也有提供簡訊實聯
制了)

自家網站表單

郵局*中華郵政
iPost*、中國信託
CTBC Bank

屏東縣

各級學校及公
私立幼兒園全
面停課

停課不停學、用餐
不間斷

已設立戶外採
檢站

縣內 14 家專責醫院
見附表

三級警戒

一律外帶不內用、
強制出外戴口罩、
落實實聯制、全面
開罰未戴口罩、減
少跨縣市移動

急救責任分級	隔離 / 應變醫院	機構名稱
中度級	網區/縣市應變醫院	衛生福利部屏東醫院
一般級	-	高雄榮民總醫院屏東分院
重度級	隔離醫院	安泰醫療社團法人安泰醫院
中度級	隔離醫院	輔英科技大學附設醫院
中度級	隔離醫院	枋寮醫療社團法人枋寮醫院
中度級	隔離醫院	屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
中度級	隔離醫院	國仁醫院
一般級	-	國軍高雄總醫院附設屏東民眾診療服務處
中度級	隔離醫院	寶建醫療社團法人寶建醫院
一般級	-	南門醫療社團法人南門醫院
一般級	-	恆基醫療財團法人恆春基督教醫院
一般級	-	衛生福利部恆春旅遊醫院
一般級	-	大新醫院
一般級	-	安泰醫療社團法人潮州安泰醫院

暫時關閉

長照托嬰機構

除特殊需求外

縣屬設施

圖書館、美術館、
校園、游泳池等

終身學習場所

社區大學、樂齡學
習中心、部落大
學、勞動大學等

文化處會館

社福館舍

社區關懷據點

原鄉文健站

宗教場所

流動商展夜市

活動停止

長照托嬰服務

除特殊需求外

文化處演出活
動

各社團交流活
動

黑鮪魚季

宗教活動

觀光相關

旅宿須實名制

加強清潔消毒

一律配戴口罩

加強管制

婚喪喜慶

縮小規模、落實實
聯制

政府公所

人流管制、落實實
聯制

其他

加強消毒頻率

公共區域

減少異地洽公

各單位非必要之異地洽公

防疫措施升級

車站、轉運站、候船室

簡訊實聯制

鼓勵店家及民眾使用簡訊實聯制，快速免費不用安裝App。

民眾使用

方法一

掃描店家QR Code,自動出現店家代碼簡訊與收件人1922,送出簡訊即完成實聯。



方法二

使用疾管家官方LINE帳號,開啟下方右側掃碼功能,掃描店家QR Code,按下連結並發送簡訊。

方法三

沒有照相功能的手機,請打開簡訊功能,在收件人輸入1922,訊息欄位輸入店家代碼,再發送簡訊。

台北市

重點

三級警戒

沒事給我待在家，
外出要戴口罩，不
要在外吃東西。

擴大量能

採檢站、專責醫
院、專責病床、防
疫旅館等

籲請配合

相信市民會主動遵
守人數規定、向國
軍三總借醫護人力
等

積極快篩

有症狀者，請積極
前往快篩，快篩正
確率 95%，PCR 跟
快篩同時進行，加
速檢疫。

勞工防疫假

家庭照顧假及防疫
照顧假，不支薪且
不扣考績，公司違
規罰責兩萬元到三
十萬元，從嚴認定
及擬定提高罰責。

集中管制資源

疫苗、醫護、醫
院、隔離所

捐款專戶

目前可與"台北市社
會局人團科"詢問如
何捐助，近日會開
設捐款專戶。

北市三級對應

確診輕症者

確診者約 75% 為輕症或無症狀，確診者若 3 天內未收到衛生局通知，請主動聯繫 2375-3782 防疫專線。搭乘防疫巴士，前往集中檢疫所，或防疫旅館，由醫護協助健康監控，視情況可提早返家，請照地方政府指示。

請打疫苗

醫護警消、公車司機等，市府有告知疫苗能打，請施打。

避免醫院進入 清零

院內感染發生時，採人數管制，避免醫院完全停擺。

移工特赦令

無牌、無證件移工請積極加入防疫及篩檢

不配合防疫直接開單

未戴口罩，警察直接開單開罰。

徵用退休退職 醫護人員

北市請至此報名並等候通知及訓練備用



社會福利中心

生活上有緊急需求、煩惱不安，市內提供 12 處社福中心求助，附表如下。

臺北社會福利服務中心（12處）

行政區	電話	地址
中山區	2515-6222	合江街137號3樓
大同區	2597-4452	昌吉街57號6樓
中正區	2396-2340	延平南路207號6樓
萬華區	2336-5700	梧州街36號5樓
大安區	2703-0523	四維路198巷30弄5號2樓之9
文山區	2932-3587	興隆路二段160號6樓
松山區	2756-5018	民生東路五段163-1號9樓
信義區	2761-6515	松隆路36號5樓
內湖區	2792-8701	星雲街161巷3號4樓
南港區	2783-1407	市民大道八段367號3樓
士林區	2835-0247	基河路140號1樓
北投區	2894-5933	新市街30號5樓

篩檢與自我隔離、回溯匡列

隔離者請保持 冷靜

配合醫護及防疫人員指示，每日服藥、抽血、量測體溫，不要攻擊醫護。

隔離十天，症狀有改善者，再觀察七天，就會解隔離。

隔離期間，家屬可送餐或生活需求品，至專責醫院或檢疫所，有疑問請向防疫人員諮詢。

快篩前後

有症狀、或有收到接觸史通知，請前往所在縣市之快篩站。

快篩完成後，如為陽性，請告知"出現症狀前三天到接受隔離"的活動與接觸史。

中、重度症狀者，會由救護車送至專責病房醫院，輕症者，請採自我隔離。

自我隔離採一人一室浴廁不共用，戴口罩少出門，不去公共場所，不搭乘大眾運輸，勤洗手、多消毒環境，量測體溫，等候後續 PCR 篩檢結果。

陰性請照三級警戒標準，維持自我防護。

手機有裝口罩實名制的健保快易通 App 的，裡面的"健康存摺"可線上查詢陽性與否。

確診前後

快篩會採檢兩次，一次用於快篩，一次用於 PCR 核酸篩檢。

快篩陽性先採前述自我隔離，或建議坐防疫巴士至檢疫所，等候 1 到 3 天後的 PCR 結果。

PCR 核酸篩檢為陽性，請遵守衛生局指示，依症狀輕重，會分別送至專責病房醫院，或集中檢疫所。

若快篩陽性後，3 天內未接到衛生局通知，請主動聯繫所在縣市防疫專線。

篩檢速度差異

快篩

快篩只要約 15 分鐘就可知道，較便宜但快速的 PCR 約 20 分鐘跑出結果，**正確率都是 95%**。

PCR 核酸篩檢

跑最嚴謹的 PCR 篩檢，費用高昂，一般是選兩天跑出結果的 5,000 元方案，較少選擇一天完成的 7,000 元方案。

校正回歸的原因

不管哪種篩檢，都會因為大量傳播，而檢驗塞車，無法在預定時間內提供確診數量。

所以會有今天送的，量過多，得過好幾天才能排去驗。

目前公布的確診，實際上是兩天前送驗的。

結論

越快篩出陽性，越早圍堵，就越早切斷傳染鍊。

所以務實來講，應把快篩陽性當成確診，盡快隔離，之後有問題再去修正數字。