

_____月自主健康管理表

單位：_____ 職稱：_____ 姓名：_____

測量方式： 耳溫 額溫 腋溫

※因應嚴重特殊傳染性肺炎，為保護您的健康，請您**每天在上班前自行量測體溫**，如有發燒（發燒標準：耳溫 ≥ 38 度，額溫、腋溫 ≥ 37.5 度）請立即就醫並在家休息，再以電話告知人事室，並進行線上請假手續。

※倘不方便在家量測體溫者，請於到校後至健康中心量測。

※本表請於**最後一天**登記完畢後，繳回人事室存檔備查。

※體溫紀錄表：

	日期	體溫	症狀註記
1	月 日		
2	月 日		
3	月 日		
4	月 日		
5	月 日		
6	月 日		
7	月 日		
8	月 日		
9	月 日		
10	月 日		
11	月 日		
12	月 日		
13	月 日		
14	月 日		
15	月 日		
16	月 日		
17	月 日		
18	月 日		
19	月 日		
20	月 日		
21	月 日		
22	月 日		
23	月 日		
24	月 日		
25	月 日		

※溫馨提醒：

自我健康管理方法~~

1. 保持個人、環境衛生及空氣流通。
2. 有咳嗽、打噴嚏時等症狀應用面紙或手帕遮住口鼻。
3. 如有呼吸道症狀，與人交談時應保持2公尺以上距離。
4. 若出現生病時應戴口罩並在家休息，除就醫外應避免外出。