



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防及控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Technical Guidelines

編號：040.CDC-DPC.GL.2022
版本：2
制作日期：2022.05.12
修改日期：2022.06.16
頁數：1/3

預防新型冠狀病毒肺炎 - 完成 14 天集中隔離醫學觀察人士後 7 天自我健康監測的注意事項

[查閱最新版本（按此進入）](#)



(一) 對象

已完成 14 天集中隔離醫學觀察的人士。

(二) 自我健康監測期限

自完成集中隔離醫學觀察之日起計為自我健康監測的第 1 天，共為期 7 天。
如按入境日為第 0 天計，即入境後第 14 天完成集中隔離醫學觀察，當日為自我健康監測的第 1 天。

(三) 核酸檢測要求

- 3.1 自我健康監測的人士其澳門健康碼為綠碼，並須按指定時序進行新冠病毒核酸檢測。
- 3.2 新冠病毒核酸檢測時序：自我健康監測的第 2、4、6 天（即入境後的第 15、17、19 日）。
例子：如果 6 月 1 日完成集中隔離醫學觀察，即 6 月 1 日至 6 月 7 日便是自我健康監測期，故須於 6 月 2 日、6 月 4 日和 6 月 6 日進行新冠病毒核酸檢測。
- 3.3 相關人士如不按時序進行新冠病毒核酸檢測，其澳門健康碼會轉為黃碼，直至具有一次新冠病毒核酸檢測陰性結果。
- 3.4 相關人士須自行預約本澳的免費核酸排查服務或其他常規自費核酸站。
 - 免費核酸檢測：結果不上載至【澳門健康碼】，
<https://app.ssm.gov.mo/mandatorynatestbook>
 - 自費核酸檢測：結果上載至【澳門健康碼】，
<https://eservice.ssm.gov.mo/natestbook>



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防及控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Technical Guidelines

編號：040.CDC-DPC.GL.2022
版本：2
制作日期：2022.05.12
修改日期：2022.06.16
頁數：2/3

預防新型冠狀病毒肺炎 - 完成 14 天集中隔離醫學觀察人士後 7 天自我健康監測的注意事項

(四) 其他注意事項

- 4.1 在自我健康監測期間的首 4 天，不可以從澳門前往內地。
- 4.2 在家居以外的地方時，必須經常戴上口罩，除飲食、飲水等必須脫下口罩的行為外，其他情況下不應脫下口罩；脫下口罩期間亦須與他人保持社交距離或使用隔板與其他他人分隔。
- 4.3 注意個人衛生及留意健康狀況，並於每日早晚各一次測量體溫。
- 4.4 如出現發熱、乾咳、乏力、咽痛、嗅（味）覺減退、腹瀉或其他呼吸道症狀時，應儘快就醫並接受新冠病毒核酸檢測或抗原檢測，在未有檢測陰性結果前，不可乘搭大眾交通工具和不可到檢測機構以外的地方。
- 4.5 如無上述症狀，可參加不脫口罩的活動包括上班、上課等。
- 4.6 同住的人士亦須注意個人衛生和環境衛生，應經常打開窗戶以保持室內通風，儘量不使用空調。

有關個人衛生及環境消毒指引，詳見抗疫專頁：

<https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>

澳門特別行政區政府衛生局
疾病預防及控制中心



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防及控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Technical Guidelines

編號：040.CDC-DPC.GL.2022
版本：2
制作日期：2022.05.12
修改日期：2022.06.16
頁數：3/3

預防新型冠狀病毒肺炎 -
完成 14 天集中隔離醫學觀察人士後 7 天自我健康監測的注意事項

附表

健康監測記錄表

Health Monitoring Record

姓名 Name :						
日期 Date	時間 Time	體溫 (°C) Body Temp.	症狀 Symptoms	時間 Time	體溫 (°C) Body Temp.	症狀 Symptoms
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						