

[首頁](#)[傳染病與防疫專題](#)[傳染病介紹](#)[第五類法定傳染病](#)[嚴重特殊傳染性肺炎](#)[最新消息及疫情訊息](#)[新聞稿](#)

## 自3月1日至3月31日適度放寬防疫措施，並調整相關規定，請民眾自主落實防疫措施，共同維護國內社區安全



中央流行疫情指揮中心今(24)日表示，考量國內疫情目前已趨緩並且穩定控制，為兼顧與維持國內防疫量能、社會經濟活動及有效控管風險，經評估Omicron變異株特性、疫苗覆蓋率、醫療量能整備狀況，及國際防疫措施開放情形等，宣布今(2022)年3月1日至3月31日，將適度放寬防疫措施，相關規定調整如下：

一、放寬戴口罩規定，增加4種例外情形。除例外情形時得免戴口罩，外出應全程佩戴口罩：

(一)唱歌時，維持須戴口罩。

(二)下列場合得免戴口罩，但應隨身攜帶口罩，且如本身有相關症狀或與不特定對象無法保持社交距離時，仍應戴口罩：

- 1.於室內外從事運動時。
- 2.於室內外拍攝個人/團體照時。
- 3.自行開車，車內均為同住家人，或無同車者時。
- 4.直播、錄影、主持、報導、致詞、演講、講課等談話性質工作或活動之正式拍攝或進行時。
- 5.農林漁牧工作者於空曠處(如：田間、魚塭、山林)工作。
- 6.於山林(含森林遊樂區)、海濱活動。
- 7.於溫/冷泉、烤箱、水療設施、三溫暖、蒸氣室、水域活動等易使口罩潮濕之場合。

(三)外出時有飲食需求，得免戴口罩。

(四)於指揮中心或主管機關指定之場所或活動(如：藝文表演/劇組/電視主播等演出人員正式拍攝演出時、運動競賽之參賽選手及裁判於比賽期間等)，如符合指揮中心或主管機關之相關防疫措施，得暫時脫下口罩。

二、營業場所及公共場域(含交通運輸)應嚴格遵守：實聯制、量體溫、加強環境清消、員工健康管理、確診事件即時應變。

三、賣場、超市、市場：依營業場所/公共場域防疫措施，不另要求人流管制；開放試吃。

四、高鐵、臺鐵、公路客運、船舶(固定餐飲區除外)、國內航班：於運具內（車廂、船舶、航空器）開放飲食。

五、餐飲場所：嚴格落實實聯制、量體溫、提供洗手設備及消毒用品；宴席開放逐桌敬酒敬茶。違反上述實聯制等措施者依法裁處並限期改善，未完成改善者，不得提供內用服務。

六、宗教場所、宗教集會活動：依內政部規定之防疫措施辦理。

指揮中心呼籲，防疫工作人人有責，請民眾自主落實防疫措施，維持個人衛生好習慣，戴口罩、勤洗手、保持社交距離；出入公共場域落實實聯制、體溫量測等，降低病毒傳播風險，保護自己也保護他人，共同維護國內社區安全。

發佈日期 2022/2/24