

2019 冠状病毒病（COVID-19）

如何自我隔离

如果您出现 COVID-19 症状或者可能接触过 COVID-19，您必须与他人隔离。
如果您开始感到不适，请联系您的医疗服务提供者或 Telehealth（1-866-797-0000）。

留在家中

- 不要使用公共交通工具、出租车或共乘车辆。
- 不要上班、上学或去其他公共场所。



避免与他人接触

- 除非有必要（例如护理人员），否则谢绝来访
- 远离老年人和患有慢性疾病（例如糖尿病、肺部疾病、免疫缺陷等）者。
- 尽可能住在单独的房间中，与家中其他人分开。在可能的情况下使用单独的卫生间。
- 确保共用房间通风良好（例如打开窗户）。
- 如果上述措施无法实行，至少应做到始终与他人保持两米以上距离。



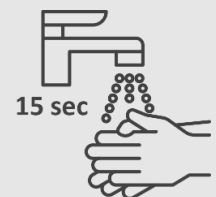
保持距离

- 如果您与其他人共处一室，人与人之间应至少保持两米距离，且应戴上口罩或面罩遮住口鼻。
- 如果您无法戴口罩，则其他与您共处一室的人应戴口罩。



洗手

- 经常用肥皂和水洗手。
- 用纸巾或自己独用的毛巾擦干双手。
- 在没有肥皂和水的情况下使用酒精类洗手液。



咳嗽和打喷嚏时要遮挡

- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。
- 咳嗽或打喷嚏时应以衣袖或肘部遮挡，不要用手。
- 将用过的纸巾丢在有内衬的垃圾桶内，然后洗手。
- 在垃圾桶内套上塑料袋可使垃圾处理更安全。
- 清空垃圾桶后应清洁双手。



戴口罩遮住口鼻

- 如果必须离家看医生或接受 COVID-19 检测，请戴上口罩。
- 当您与他人相距不到两米时请戴上口罩，或者留在单独的房间里。
- 如果没有口罩，请与他人保持 2 米以上距离，咳嗽和打喷嚏时要遮挡。见[保持社交距离](#)。



如果我出现了症状该怎么办？

- 完成[COVID-19 自我评估](#)。
- 联系 Telehealth (1-866-797-0000) 或您的医疗服务提供者。
- 在您的症状开始之前两天内或症状开始之后与您有过密切身体接触的任何人的家人也应自我隔离。
如果您对此有疑问，请致电[本地公共卫生部门](#)。
- 从症状开始时算起须隔离 14 天。
- 14 天后，如果您不再发烧并且症状有改善则可以停止隔离，但您应继续采取[保持社交距离措施](#)。
- 如果 14 天后您仍有不适，请联系 Telehealth 或您的医疗服务提供者。

了解病毒

COVID-19 是一种新型病毒。它通过已感染者的呼吸道飞沫传播给密切接触者，例如住在同一住宅内的人或提供护理的人。

您也可以到安大略省卫生厅网站查阅有关 COVID-19 的最新信息：ontario.ca/coronavirus。

若需更多信息，请联系：_____

本文信息截至 2020 年 7 月 31 日为最新。