

2019 冠狀病毒病 (COVID-19)

如何自我隔離

如果您出現 COVID-19 症狀或者可能接觸過 COVID-19，您必須與他人隔離。
如果您開始感到不適，請聯絡您的醫療服務提供者或 Telehealth (1-866-797-0000)。

留在家中

- 不要使用公共交通工具、計程車或共乘車輛。
- 不要上班、上學或去其他公共場所。



避免與他人接觸

- 除非有必要 (例如護理人員)，否則謝絕來訪
- 遠離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。
- 盡可能住在單獨的房間中，與家中其他人分開。在可能的情況下使用單獨的衛生間。
- 確保共用房間通風良好 (例如打開窗戶)。
- 如果上述措施無法實行，至少應做到始終與他人保持兩米以上距離。



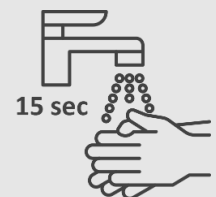
保持距離

- 如果您與其他入共處一室，人與人之間應至少保持兩米距離，且應戴上口罩或面罩遮住口鼻。
- 如果您無法戴口罩，則其他與您共處一室的人應戴口罩。



洗手

- 經常用肥皂和水洗手。
- 用紙巾或自己獨用的毛巾擦乾雙手。
- 在沒有肥皂和水的情況下使用酒精類洗手液。



咳嗽和打噴嚏時要遮擋

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住口鼻。
- 咳嗽或打噴嚏時應以衣袖或肘部遮擋，不要用手。
- 將用過的紙巾丟在有內襯的垃圾桶內，然後洗手。
- 在垃圾桶內套上塑膠袋可使垃圾處理更安全。
- 清空垃圾桶後應清潔雙手。



戴口罩遮住口鼻

- 如果必須離家看醫生或接受 COVID-19 檢測，請戴上口罩。
- 當您與他人相距不到兩米時請戴上口罩，或者留在單獨的房間裡。
- 如果沒有口罩，請與他人保持 2 米以上距離，咳嗽和打噴嚏時要遮擋。
見[保持社交距離](#)。



如果我出現了症狀該怎麼辦？

- 完成[COVID-19 自我評估](#)。
- 聯絡 Telehealth (1-866-797-0000) 或您的醫療服務提供者。
- 在您的症狀開始之前兩天內或症狀開始之後與您有過密切身體接觸的任何人 (例如您的家人) 亦應自我隔離。
如果您對此有疑問，請致電[本地公共衛生部門](#)。
- 從症狀開始時算起須隔離 14 天。
- 14 天后，如果您不再發燒並且症狀有改善則可以停止隔離，但您應繼續採取[保持社交距離措施](#)。
- 如果 14 天后您仍有不適，請聯絡 Telehealth 或您的醫療服務提供者。

瞭解病毒

COVID-19 是一種新型病毒。它透過已感染者的呼吸道飛沫傳播給密切接觸者，例如住在同一住宅內的人或提供護理的人。

您亦可以到安大略省衛生廳網站查閱有關 COVID-19 的最新資訊：ontario.ca/coronavirus。

若需更多資訊，請聯絡：_____

本文資訊截至 2020 年 7 月 31 日為最新。