

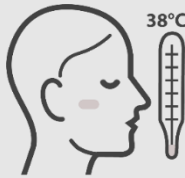
2019 冠状病毒病 (COVID-19)

如何自我监控

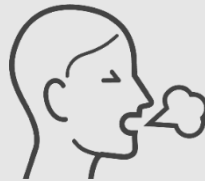
遵循医护人员提供的建议。

如果您有疑问或开始感到不适，请联系您的医疗服务提供者，
Telecare (1-866-797-0000) 或您本地的公共卫生部门。

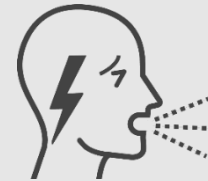
接触传染源后须监控以下症状 14 天



发热



咳嗽



呼吸困难

尽量不去公共场所

- 如果您病了，请不要去拥挤的公共场所和无法轻易与他人保持距离（至少两米）的地方。
- 如果无法保持两米的距离，请佩戴非医用口罩或面罩，保护他人不被潜在的传染性飞沫感染。

如果出现上述或任何其他症状该怎么办

- 立即开始自我隔离，同时联系您本地的公共卫生部门和您的医疗服务提供者。
- 自我隔离时您需要：
 - [如何自我隔离](#) 说明书
 - 清洁双手用的肥皂、水和/或酒精类洗手液
- 当您去见您的医疗服务提供者时，请避免使用地铁、出租车和共乘车辆等公共交通工具。如果无法避免，请戴上口罩并与其他人保持 2 米以上距离，在乘坐轿车时应坐在后排座位。

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。