

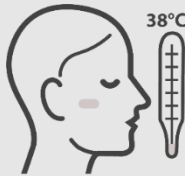
2019 冠狀病毒病 (COVID-19)

如何自我監控

遵循醫護人員提供的建議。

如果您有疑問或開始感到不適，請聯絡您的醫療服務提供者，
Telecare (1-866-797-0000) 或您本地的公共衛生部門。

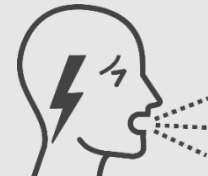
接觸傳染源後須監控以下症狀 14 天



發熱



咳嗽



呼吸困難

儘量不去公共場所

- 如果您病了，請不要去擁擠的公共場所和無法輕易與他人保持距離（至少兩米）的地方。
- 如果無法保持兩米的距離，請佩戴非醫用口罩或面罩，保護他人不被潛在的傳染性飛沫感染。

如果出現上述或任何其他症狀該怎麼辦

- 立即開始自我隔離，同時聯絡您本地的公共衛生部門和您的醫療服務提供者。
- 自我隔離時您需要：
 - [如何自我隔離說明書](#)
 - 清潔雙手用的肥皂、水和/或酒精類洗手液
- 當您去見您的醫療服務提供者時，請避免使用地鐵、計程車和共乘車輛等公共交通工具。如果無法避免，請戴上口罩並與他人保持 2 米以上距離，在乘坐轎車時應坐在後排座位。

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。