

## 2019 冠状病毒疾病（COVID-19）

# 降低您染上 COVID-19 的风险

本情况说明书适用于因 COVID-19 而有严重疾病风险的人群，  
例如老年人和患有慢性病的人，  
将有助于您决定可以采取什么措施来降低接触 COVID-19 的风险。

### 谁的风险更高？

由于 COVID-19 而导致住院或死亡的风险随着以下因素而增加：

- 年龄越大，风险越大，尤其是老年人；
- 患有慢性疾病，包括肥胖症、糖尿病、肺/心/肾/肝疾病、中风、高血压以及削弱免疫系统的疾病（例如，某些癌症、未经治疗的 HIV 病毒/艾滋病）；
- 服用会削弱免疫系统的药物（例如化疗、口服类固醇药物）。

### 限制靠近您的人数

- 除了与您住在一起的人以外：
  - 限制靠近您的人数；
  - 尽量与人保持距离（至少 2 米/6 英尺）。
- 尽可能通过电话、视频聊天或短信与朋友和家人保持联系。
- 如果可能，在家工作。
- 尽可能通过虚拟方式与您的医疗保健提供者（例如医生、理疗师）联系。

### 避免封闭的室内空间和拥挤的地方

- 拜访您的朋友和家人时尽可能在户外。
- 如果必须在室内聚会，请尽可能打开门窗以改善通风。
- 尽可能避免拥挤的商店和其他室内空间。选择比较不繁忙时间去购物，使用送货服务，或者托其他人为您代收食品和用品。
- 限制使用公共交通工具、出租车和共享车辆。如果必须使用这些交通工具，请尽量选择比较不繁忙的时间，保持身体距离，戴口罩并经常洗手。如果您必须乘坐出租车或共享车辆，请戴上口罩，确保驾驶员戴上口罩，坐在后座，并打开车窗。

## 戴上口罩，并确保近旁的人也这样做

- 佩戴非医用口罩，以帮助您避免传染他人。
- 当您在室内与外人一起时，要戴上口罩，并确保身边的人也这样做（假设您认识他们，并且可以安全地与他们讨论使用口罩的事情）。
- 当您在室外，与外人处于 2 米/6 英尺范围内时，都要戴上口罩，并确保身边的人也这样做。

## 经常清洁双手

- 经常使用肥皂和水洗手。不要共用毛巾。
- 如果没有肥皂和水，请随身携带并使用含有酒精的擦手液（60%-90%酒精）。
- 每当您触摸别人触摸过的物体或表面时，以及触摸他人时，都要清洁双手。避免触摸面部，如果需要，请先清洁双手。

## 其他有助于保持健康的策略

- 有流感疫苗要去接种，以保护您免受流感病毒的侵害。
- 清洁和消毒家中经常接触的表面（例如门把手、电灯开关）。
- 如果您出现类似 COVID-19 的症状，遵照[卫生厅](#)的指引与您的医疗保健提供者联系或访问评估中心。
- 如果您担心自己或亲人的心理健康，请寻求帮助。

## 资源

- 加拿大公共卫生局：[弱势群体和 COVID-19](#)
- 加拿大支持老年人联盟  
心理健康：
  - [在这种公共卫生状况下对抗焦虑的方法](#)
  - [在保持身体距离的同时可以做的事情](#)
- 卫生部：[疫情期间经历心理健康和成瘾问题的安大略省民可求助的资源](#)
- 加拿大癌症协会：[癌症与 COVID-19](#)
- 关于儿童健康：[给免疫受损儿童和患有慢性病儿童的父母的信息](#)
- 安大略省公共卫生局：[公共资源](#)

## 了解冠状病毒

要了解更多信息并获取有关 COVID-19 的最新信息，请访问安大略省卫生部的网站 [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)。

如欲了解更多信息，请联系：\_\_\_\_\_

本文档中的信息为 2020 年 11 月 20 日的最新更新