

## 2019 冠狀病毒疾病 ( COVID-19 )

# 降低您感染 COVID-19 的風險

本情況說明書適用於因 COVID-19 而有嚴重疾病風險的人群，  
例如老年人和患有慢性病的人，  
有助於您決定採取何種措施以降低接觸 COVID-19 的風險。

### 誰的風險更高？

由於 COVID-19 而導致住院或死亡的風險隨著以下因素而增加：

- 年齡越大，風險越大，尤其是老年人；
- 患有慢性疾病，包括肥胖症、糖尿病、肺/心/腎/肝疾病、中風、高血壓以及降低免疫系統的疾病（例如，某些癌症、未經治療的 HIV 病毒/愛滋病）；
- 服用會降低免疫系統的藥物（例如化療、口服類固醇藥物）。

### 限制靠近您的人數

- 除了與您住在一起的人以外：
  - 限制靠近您的人數；
  - 儘量與人保持距離（至少 2 米/6 英尺）。
- 盡可能透過電話、視頻聊天或短信與朋友和家人保持聯絡。
- 如果可能，在家工作。
- 盡可能透過虛擬方式與您的醫療保健提供者（例如醫生、理療師）聯絡。

## 避免封閉的室內空間和擁擠的地方

- 拜訪您的朋友和家人時盡可能在戶外。
- 如果必須在室內聚會，請盡可能打開門窗以改善通風。
- 盡可能避免擁擠的商店和其他室內空間。選擇比較不繁忙時間去購物，使用送貨服務，或者托其他人為您代收食品和用品。
- 限制使用公共交通工具、計程車和共用車輛。如果必須使用這些交通工具，請儘量選擇比較不繁忙的時間，保持身體距離，戴口罩並經常洗手。如果您必須乘坐計程車或共用車輛，請戴上口罩，確保駕駛員戴上口罩，坐在後座，並打開車窗。

## 戴上口罩，並確保身旁的人也這樣做

- 佩戴非醫用口罩，以幫助您避免傳染他人。
- 當您在室內與外人一起時，要戴上口罩，並確保身邊的人也同樣這麼做（假設您認識他們，並且可以安全地與他們討論使用口罩的事情）。
- 當您在室外，與外人處於 2 米/6 英尺範圍內時，都要戴上口罩，並確保身邊的人也同樣這麼做。

## 經常清潔雙手

- 經常使用肥皂和水洗手。不要共用毛巾。
- 如果沒有肥皂和水，請隨身攜帶並使用含有酒精的擦手液（60%-90%酒精）。
- 每當您觸摸別人觸摸過的物體或表面時，以及觸摸他人時，都要清潔雙手。避免觸摸面部，如果需要，請先清潔雙手。

## 其他有助於保持健康的策略

- 有流感疫苗要去接種，以保護您免受流感病毒的侵害。
- 清潔和消毒家中經常接觸的表面（例如門把手、電燈開關）。
- 如果您出現類似 COVID-19 的症狀，請遵照[衛生廳](#)的指引與您的醫療保健提供者聯絡或訪問評估中心。
- 如果您擔心自己或親人的心理健康，請尋求幫助。

## 資源

- 加拿大公共衛生局：[弱勢人群和 COVID-19](#)
- 加拿大支持老年人聯盟  
心理健康：
  - [在這種公共衛生狀況下對抗焦慮的方法](#)
  - [在保持身體距離的同時可以做的事情](#)
- 衛生部：[疫情期間經歷心理健康和成癮問題的安大略省民可求助的資源](#)
- 加拿大癌症協會：[癌症與 COVID-19](#)
- 關於兒童健康：[給免疫受損兒童和患有慢性病兒童的父母的資訊](#)
- 安大略省公共衛生局：[公共資源](#)

## 瞭解冠狀病毒

要瞭解更多資訊並獲取有關 COVID-19 的最新資訊，請訪問安大略省衛生部的網站 [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)。

如欲瞭解更多資訊，請聯絡：\_\_\_\_\_

本文檔中的資訊為 2020 年 11 月 20 日的最新更新