



# 保持人际距离: 如何减缓冠状病毒病 (COVID-19) 的传播

我们可以通过共同努力, 有意识地保持彼此之间的物理距离来减缓 COVID-19 的传播。实践证明, 保持人际距离是疾病流行期间减缓疾病传播的最有效方法之一。用耐心与合作, 我们都能尽自己的一份力量。

## 保持人际距离是什么意思

这意味着要改变日常的行为习惯, 尽量减少与他人的密切接触, 包括:

- 避开拥挤的地方和人群
- 避免握手等通常的问候方式
- 限制与高危人群(例如老年人和健康状况不佳者)的接触
- 尽可能与其他人保持至少两臂长(约 2 米)的距离

## 您可以通过以下方法来保持人际距离:

- 打招呼时用挥手代替握手、亲吻和拥抱
- 尽可能待在家里, 包括吃饭和娱乐活动
- 每周采购一次日用杂货
- 在非高峰时间乘坐公共交通工具
- 开网络虚拟会议
- 给孩子办虚拟聚会
- 用技术手段与亲戚朋友保持联系





如果可能，

- 使用食品送货上门服务或在线购物
- 在家里或户外做运动
- 在家工作

**注：**有些人即使没有任何症状也可能传播 COVID-19。在有些难以保持人际距离的情况下，配戴非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物制作，用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，并通过扎带或环形带子固定在头部的）可在自己的呼吸道飞沫及您周围的人和各种表面之间提供一道屏障。它也可以防止您触摸鼻子或嘴巴，而这里是病毒进入体内的另一种通道。

**注：**加拿大政府已根据《检疫法》实施了一项紧急令。该指令要求，通过空中、海路或陆路进入加拿大的每个人，都必须在家中待够 14 天，以限制 COVID-19 的传播。这个 14 天的期限从您进入加拿大之日开始。

- 如果您旅行过，并且没有任何症状，则必须做防疫隔离（自我隔离）。
- 如果您旅行过，并且有症状，则必须隔离。

了解更多信息：[Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 1-833-784-4397