



CHINOIS SIMPLIFIÉ / SIMPLIFIED CHINESE

## 在您可能已经接触到病毒但没有症状的情况下，如何在家中做免疫隔离（自我隔离）

感染 COVID-19 的人并非总是能发现自己的早期症状。即使您现在没有症状（症状尚未显现，或根本不会出现症状），也可能传播 COVID-19。

如果您有以下情况，则需要做免疫隔离（自我隔离）14 天：

- **从加拿大境外返回**（强制性免疫隔离）\*
- 与感染或疑似感染了 COVID-19 的人有过密切接触
- 公共卫生部门告诉您，您可能已经暴露于病毒，需要做免疫隔离（自我隔离）

**免疫隔离（自我隔离）**意味着在 14 天的时间里，您需要：

- **待在家里**监控自己是否有症状，即使只是一种轻度症状
- **避免与其他人接触**，以帮助在出现症状之前或疾病的早期阶段防止病毒传播
- **尽自己的一份力量**，通过在家里保持人际距离来预防疾病的传播
- **监视自己是否有症状**，例如出现咳嗽或咳嗽加剧、呼吸急促或呼吸困难、体温达到 38° C 或以上、感觉发烧、发冷、疲倦或虚弱、肌肉或身体疼痛、失去嗅觉或味觉、头痛、胃肠道症状（腹痛、腹泻、呕吐）、感觉非常不适。
- **每天测量并记录体温**（或按照公共卫生当局的指示去做），尽量不要用退烧药（例如对乙酰氨基酚，布洛芬）。这些药物可能掩盖 COVID-19 的早期症状。

如果您在做免疫隔离的14天内开始出现症状，则必须：

- 一旦察觉出现第一个症状，就要将自己与他人隔离
- 立即致电医疗保健专业人员或公共卫生部门，讨论您的症状和旅行史，并认真遵循他们的指示。
- 如果您有发生更严重疾病或并发症的风险，您应该监视自己是否有病情加重或紧急症状（例如明显呼吸困难、胸痛或胸部压迫感、神志不清或不容易醒）。如果您出现紧急症状，请拨打911或当地紧急救助热线，告诉他们你可能有COVID-19并很有可能发生并发症。

如果您所在的省或地区有在线自我评估工具，您也可以使用这种工具来确定是否需要进一步评估或测试。

**注意：**如果您与感染或疑似感染了COVID-19被隔离的人居住在一起，则您的自我隔离期可能会延长到14天以上。请向您所在地的公共卫生部门寻求指示。做免疫隔离（自我隔离）时，请采取以下措施：

### 限制与他人接触

- 如果在家中您无法将自居与同住的人隔离开，请不要在家里隔离。例如，如果您
  - 居住在集体或公共生活环境中，
  - 共用一处小公寓，
  - 与大家庭或很多人同住，
  - 有未曾与您一起旅行的室友，难以相互隔离，或
  - 居住在营地、学生宿舍或其它集体环境，那里会有密切接触，而且大家共享公共空间。



- 待在家中或您在加拿大的住所（请勿离开您的住所）。
- 只有在必须前去就医时才出门（为此请使用私家车）。
- 不要去上学、上班、去其它公共场所或使用交通工具（例如公共汽车，出租车）。
- 不要接待客人，即使在户外也不要接待。
- 避免接触有发生更严重疾病或并发症风险的人，包括老年人、有慢性病的人、免疫力低下的人以及肥胖症患者 (BMI > 40)
- 避免与家里的其他人接触，尤其是那些没有与您一起旅行的人。
- 如果您住在宾馆里，不要使用公用空间，如大厅、庭院、餐厅、健身房和游泳池。
- 如果无法避免接触，请采取以下预防措施：
  - 限制和减少与家中其他人的互动，如果无法保持 2 米的距离，则戴上口罩或面罩
  - 留在单独的房间里，并尽可能使用单独的浴室，这包括与未曾与您一起旅行的家人/朋友同住时。
- 有些人即使没有表现出任何症状也可能传播 COVID-19。如果无法避免与他人的近距离接触，请戴非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物做成，可以完全遮盖住口鼻，不留缝隙，并且通过扎带或耳圈将其固定在头上者），这样有助于保护您周围的人。
- 避免与动物接触，因为已经有人将 COVID-19 传给宠物的若干报道。

#### **免疫隔离（自我隔离）时可以做的事情**

在与他人保持 2 米人际距离的同时，您可以：

- 用挥手代替握手、亲吻或拥抱
- 请家人、邻居或朋友帮忙处理必须外出办的事情（例如，取处方药，购买食品）
- 使用送餐服务或在线购物
- 在家锻炼
- 使用视频通话等技术，通过在线晚餐和游戏与家人和朋友保持联系
- 在家上班
- 到外面的自家阳台或露台上放松，到院子里散步，或者发挥创造力，在院子里画粉笔画或跑障碍赛和做游戏

#### **保持双手清洁**

- 经常用肥皂和水洗手，每次洗至少 20 秒钟，然后用一次性纸巾或干燥的重复用毛巾擦干，毛巾弄湿后更换。
- 您也可以湿纸巾清除污垢，然后使用酒精含量至少 60% 的酒精基洗手液洗手。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴。
- 咳嗽或打喷嚏时用臂弯处或面巾纸遮住。

#### **保持物体表面清洁，避免共用个人物品**

- 每天至少一次，清洁和消毒您经常触摸的表面，如马桶、床头柜、门把手、电话和电视遥控器。
- 进行消毒时，请仅使用带有药物识别号（DIN）经批准的硬表面消毒剂。DIN 是加拿大卫生部核发的一个 8 位数码，用于确认消毒剂产品已获批准并且可以在加拿大安全使用。
- 如果没有经批准的硬质表面消毒剂，对于家庭消毒来说，则可以制备稀释的漂白剂溶液，只要按照标签上的说明，或者按每 5 毫升（mL）漂白剂配 250 毫升水的比例，或 20 毫升漂白剂配一升水的比例，制备稀释的漂白剂溶液。该比率是基于漂白剂含 5% 的次氯酸钠，稀释后得到 0.1% 次氯酸钠溶液。按照说明正确使用家用（氯）漂白剂。



- 对频繁接触的电子设备（例如键盘、触摸屏），如果它们能够承受使用液体进行消毒的话，可使用 70% 的酒精至少每天消毒一次。
- 请勿与他人共用个人物品，例如牙刷、毛巾、床单、非医用口罩、餐具或电子设备。

#### **免疫隔离（自我隔离）时需要在家备有的用品**

- 非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物做成，可以完全遮盖住口鼻，不留缝隙，并且通过扎带或耳圈将其固定在头上者）
- 一次性纸巾
- 温度计
- 自来水
- 洗手肥皂
- 含量至少为 60% 的酒精类洗手液
- 洗碗剂
- 普通洗衣粉
- 普通家庭清洁产品
- 具有药物识别号（DIN）的硬质表面消毒剂，或如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的稀释容器
- 适用于频繁接触电子产品的恰当清洁产品

#### **基本服务工作者的差旅**

某些人员经常过境是为了确保货物和基本服务的持续流动，另一些人为加拿大人提供其它基本服务，这些人只要是无症状的（没有 COVID-19 的症状），无需因在加拿大境外旅行而进行免疫隔离（自我隔离）。

#### **他们必须：**

- 在公共场合时，如果无法保持人际距离，要佩戴非医用口罩或面罩
- 持续监视您的健康状况，注意 COVID-19 的迹象和症状，包括每次入境加拿大时自我监控 14 天。
- 遵守您旅居地区的公共卫生指引和指示以及工作场所的预防措施。尽可能待在您的居住地。

如果公共卫生部门出于任何其它原因指示您做免疫隔离（例如，您与某病例有过密切接触），请告知您当地的公共卫生部门您是基本服务工人的身份，并遵照他们的指示行事。

**我们都可以尽自己一份努力，防止 COVID-19 的传播。**

**有关更多信息，请访问 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 或致电 1-833-784-4397**

#### **\* 检疫法**

加拿大政府已根据《检疫法》做出了一项紧急指令，该指令要求进入加拿大的人 - 不论是空中、海路还是陆路 - 如果是无症状的，必须做免疫隔离（自我隔离）14 天，以限制 COVID-19 的传入和传播。14 天期限从进入加拿大之日开始。