



CHINOIS SIMPLIFIÉ / SIMPLIFIED CHINESE

当您可能感染了 COVID-19 时如何在家中隔离

隔离就是说，当您有 COVID-19 的症状或有可能接触了冠状病毒时，要留在家里。通过避免同他人接触，您可以帮助防止把疾病传播给您的家人和小区中的其他人。

您必须：

- 在以下情况下，**直接回家和/或留在家里别出来**：
 - 被诊断出感染了 COVID-19，或正等待 COVID-19 的化验结果
 - 有 COVID-19 症状（即使是很轻微），并且
 - 接触过疑似、可能或确诊的 COVID-19 病例
 - 公共卫生当局通知您（直接通知，通过公众通讯或通过自我评估工具），您可能已经接触了 COVID-19
- 从加拿大境外返回并出现 COVID-19 症状（强制性）*
- 根据医疗保健提供者或公共卫生当局的指示监控症状，直到他们通知您不再有将病毒传播给他人的风险为止
- 如果您的症状加重，请立即联络您的医疗保健提供者或公共卫生当局，并执行他们的指示

限制同他人接触

- 除非需要马上就医，否则不要离开家。
- 请勿使用公共交通工具（例如公共巴士、的士和共享车辆）。
- 安排将食品、日用品放在您家门口，以尽量减少接触。
- 如果您无法与同住一处的人隔离开，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，
 - 共用一个小公寓，
 - 与大家庭或很多人同住一起，
 - 有室友，他们没有和您一起旅行，但您无法避开他们，或者
 - 您居住的地方是营地、学生宿舍或其他集体环境，那里有密切接触，而且大家共享公共空间。
- 如果可能，在家里使用单独的房间和单独的卫生间。这包括您与没有跟您一起旅行的朋友/家人同住时。
- 公共区域使用后要定期彻底清洁
- 如果您不得不同他人接触，请保持人际距离，即同他人保持至少 2 米的距离。
- 避免接触有可能发生严重疾病或并发症的人。
- 如果您住在宾馆，不要离开房间。不要使用公用空间，如大厅、庭院、餐厅、健身房和游泳池。
- 互动交谈要力求简短，并在可能的情况下佩戴医用口罩，或在没有医用口罩的情况下戴非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物做成，可以完全遮盖住鼻子和嘴巴，不留缝隙，并且通过扎带或耳圈将其固定在头上者）以遮住咳嗽、喷嚏，或者应对您需要与家人同在一个房间的情况。
- 按照在线说明，安全使用、处置或清洗面罩，或按照公共卫生当局的说明进行。
- 避免与动物接触，因为已经有多起人将 COVID-19 传给宠物的报导。

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。**



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada



- 您也可以用湿纸巾清除污垢，然后用含酒精至少 60%的酒精基洗手液洗手。
- 避免触摸眼睛和口鼻。
- 咳嗽或打喷嚏时用臂弯处或面巾纸遮住口鼻。

避免污染常见物品和表面

- 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。
- 请勿同他人共享个人物品，例如牙刷、毛巾、床单、餐具或电子设备。
- 进行消毒时，请仅使用带有药物识别号（DIN）经批准的硬质表面消毒剂。DIN 是加拿大卫生部核发的一个 8 位数号码，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。
- 将无法清洁的受污染物品放在带衬袋的容器中，捆扎牢固并同其他生活垃圾一起处理掉。
- 冲厕之前，盖上马桶盖。
- 佩戴口罩，包括非医用口罩和面罩（即用至少两层密织织物做成，可以完全遮盖住鼻子和嘴巴，不留缝隙，并且通过扎带或耳圈将其固定在头上者），可以捕捉呼吸飞沫，使其不会污染周围物体表面-但戴口罩依旧要常清洗物体表面。

自我照顾

- 遵照您的医疗保健提供者或公共卫生当局的指示监控自身症状。
- 如果您的症状加重，请立即同您的医疗保健提供者或公共卫生当局联络，并遵循他们的指示。
- 如果您有发生更严重疾病或并发症的风险，则应监控自己是否恶化或出现紧急症状，例如：
 - 出现咳嗽或咳嗽加重
 - 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
 - 头疼
 - 胃肠道症状（腹痛、腹泻、呕吐）
 - 感觉非常不适
- 如果出现紧急症状，拨打 911 或本地紧急帮助热线，告诉他们：
 - 您可能感染了 COVID-19
 - 有很大出现并发症的风险
- 注意休息，饮食均衡，并通过通信工具同他人保持联络。

隔离时要在家里备有的用品

- 如可能，为病人和看护者准备医用口罩，如没有，准备非医用口罩或面罩（即用至少两层密织织物做成，可以完全遮盖住鼻子和嘴巴，不留缝隙，并通过扎带或耳圈将其固定在头上者）
- 看护者用的防护眼罩（防护面罩或眼镜）
- 看护者用的一次性手套（不要重复使用）
- 一次性纸巾
- 面巾纸
- 带塑料衬袋的废物桶



- 温度计
- 非处方退烧药（例如布洛芬或扑热息痛）
- 自来水
- 洗手肥皂
- 含量至少为 60% 的酒精洗手液
- 洗碗剂
- 普通洗衣粉
- 普通家庭清洁产品
- 硬质表面消毒剂，或如果没有，可使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的稀释容器
- 用于清洁高接触电子产品的酒精消毒湿巾或适当清洁品

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 或致电 1-833-784-4397

*检疫法

加拿大政府正在根据《检疫法》实施一项紧急令，该指令要求进入加拿大的人 - 不论是空中、海路还是陆路 - 如果有 COVID-19 症状，必须隔离 14 天，或者如果没有症状，必须做防疫隔离（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算起。