

## 新型冠状病毒(新冠肺炎COVID-19) 如何进行自我隔离（无症状的返程旅客）

您最近去过加拿大以外的任何地方，并且在返程后已接到健康热线、您的医护人员或您当地的公共卫生部门要求您进行自我隔离的通知。

请遵循以下指导，以降低将疾病传播给他人的风险：

- **从机场乘出租车/共享车辆回家**
  - 如果您必须乘坐出租车/共享车辆回家，务请保持车窗开着。
- **购买家庭日用品**
  - 网购或请家庭成员代购。
- **待在家里**
  - 请勿上班、上学或到公共场所。
  - 请勿使用公共交通工具、出租车或共享车辆
- **限制您家的访客数量**
  - 只接待您必须见面的访客，并尽量缩短会见时间。
  - 远离年长者和慢性疾病患者（例如糖尿病、肺部疾病、免疫系统不良）。
- **避免与他人接触**
  - 尽可能与您家中的其他人分别待在不同的房间，如果可能请使用单独的浴室。
  - 确保共用的房间通风良好（例如打开窗户）。
- **保持距离**
  - 如果您与其他人同在一个房间，请尽可能与他人保持两米以上的距离，并戴上口罩遮住您的口鼻。
  - 如果您不能佩戴口罩，与您同在一个房间时的其他人应该戴口罩。
- **咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻**
  - 咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮住口鼻
  - 咳嗽或打喷嚏时用上衣袖或臂肘遮住，而不是用手。
  - 将用过的纸巾扔到有内衬的废纸篓里，然后清洁双手。在废纸篓内套上塑料袋，可使垃圾处理更容易、更安全。
  - 清空废纸篓后，清洁双手。
- **清洁双手**
  - 经常用肥皂和水清洗双手至少15秒钟。用纸巾或自己单独使用的毛巾擦干手。
  - 如果您的手不是明显变脏，可使用含酒精的手用消毒液。
  - 避免用不干净的手触摸眼睛、鼻子和嘴。

- **清洁房屋**
  - 使用普通的家用清洁剂清洁您的房屋。
  - 每天经常清洁接触过的物品，例如马桶、水槽的龙头把手、门把手和床头柜。
- **避免共用家居用品**
  - 勿与他人共用碗碟、饮料杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
  - 在使用后，应使用肥皂或清洁剂在温水中清洗这些物品。无需使用特殊的肥皂。
  - 可以使用洗碗机和洗衣机。
  - 不要分享香烟。
- **彻底清洗衣服**
  - 衣物无需分开清洗。
  - 洗完衣服后，立即用肥皂和水或含酒精的手用消毒液清洁双手。
- **接触垃圾时要小心**
  - 所有垃圾都可以送进普通垃圾箱。
  - 清空废纸篓时，应注意不要用手接触用过的纸巾。在废纸篓内套上塑料袋，可使垃圾处理更容易、更安全。
  - 清空废纸篓后，立即用肥皂和水或含酒精的洗手液清洁双手。
- **观察您的症状**
  - 如果您出现轻度症状，请继续自我隔离至少7天，直到症状消失至少48小时。
  - 如果您对自己的症状有疑问，请致电健康热线1-866-797-0000或与您的医护人员联系。
  - 如果您需要紧急医疗，请联系911。
- **在往返医院或医疗机构时：**
  - 不要使用公共交通工具。
  - 如果可能，自己开车。
  - 如果无法自己开车，请安排朋友或家人送您。确保打开汽车车窗，在后排就坐；如果您有口罩/您能佩戴，请戴上口罩。
  - 如果没有人能送您，请乘坐出租车或联系汽车服务公司。确保打开汽车车窗，在后排就坐；如果您有口罩/您能佩戴，请戴上口罩。请记下出租车或汽车服务公司的名称和汽车牌照号码。
  - 如果您需要紧急医疗，请联系911。
- **更多信息**
  - 如果您还有更多疑问，请致电健康热线1-866-797-0000、联系您的医护人员或联系您当地的公共卫生部门。
    - Toronto Public Health.Novel Coronavirus (COVID-19) <https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/diseases-medications-vaccines/coronavirus/>
    - Public Health Agency of Canada.Coronavirus disease (COVID-19) <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

2020年3月15日