

## 冠状病毒疾病2019 (COVID-19)

# 如何自我隔离

遵照医疗服务提供者给您的建议。

如果您有疑问，或您开始感觉变差，请联系您的医疗服务提供者、Telehealth（健康热线）(1-866-797-0000)或当地的公共卫生部门。

## 呆在家里

- 不要使用公共交通工具、出租车或网约车。
- 不要去上班、上学或去其他公共场所。
- 您的医疗服务提供者或公共卫生部门会通知您什么时候可以安全地出门。



## 限制家中来访者的人数

- 只接待您必须要见的来访者，来访逗留时间要短。
- 远离长者和有慢性病症者（例如，糖尿病、肺部疾病、免疫缺陷）。



## 避免与其他人接触

- 尽可能呆在家中远离其他人的单独房间里，如果能做到，使用单独的卫生间。
- 确保共用房间通风良好（即可以开窗）。



## 保持距离

- 如果您与其他人同处一室，至少与人保持两米距离，带上口罩，盖住鼻子和嘴。
- 如果您无法戴口罩，与您同处一室的其他人应戴上口罩。



## 咳嗽和打喷嚏时捂住口鼻。

- 咳嗽/打喷嚏时用纸巾捂住口鼻。
- 对着衣袖上部或臂弯咳嗽或打喷嚏，不要用手捂口鼻。
- 将用过的纸巾丢入内衬塑料袋的垃圾桶，并要洗手。  
垃圾桶内衬上塑料袋，处理垃圾时更方便更安全。
- 清空垃圾桶后要洗手。



## 洗手

- 经常用肥皂和水洗手。
- 用厨用纸巾擦干手，或用您自己的不与别人共用的毛巾擦干手。
- 如果没有肥皂和水，可用含酒精的手部消毒液。



## 戴口罩盖住鼻子和嘴

- 如果您必须离家去看医疗服务提供者，戴上口罩。
- 当您与其他人相距在两米以内时，戴上口罩。



## 联系公共卫生部门

## 了解新冠病毒

COVID-19是一种新病毒。它通过感染者的呼吸道飞沫传播给与其有密切接触的其他人，如居住在同一家庭或提供照护的人。

您还可以在安省卫生厅的网站上查看有关COVID-19的最新信息：

[ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)

本文中的信息截至2020年2月14日。

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 