

# 帮助减少COVID-19的传播

由于 COVID-19 将继续在社区以不同程度传播, 因此您必须:



完整接种COVID-19 疫苗



注意您所在地区的公共卫生警示和信号



考虑到风险并就公共卫生措施的使用做出明智的选择



旅行前查看旅行建议、通告和卫生通知

采用多重个人公共卫生措施有助于保护您及他人免受COVID-19的侵害。



当您生病或出现任何类似COVID的症状 (即使是轻微症状) 时, 请留在家中。

快速检测包可用于快速识别您是否感染了 COVID-19, 如果结果为阳性, 您可以自我隔离。



即使在不要求的情况下, 在室内公共环境中也要佩戴大小合适的呼吸器或口罩。



改善住所或共同居住环境的室内通风。

如有可能, 经常打开门窗, 一次只打开几分钟也好。

采取措施确保您的供暖、通风和空调 (HVAC) 系统得到正确的安装、维护和运行。



如果您没有戴口罩, 请对着纸巾或手臂弯曲处 (而不是手) 咳嗽和打喷嚏。

将用过的纸巾扔进衬有塑料袋子的垃圾桶中, 并立即清洗双手。



经常清洁双手:

用肥皂和水清洗至少 20 秒或

使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液



对频繁接触的表面和物体, 使用经批准的产品进行清洁和消毒。

了解更多关于COVID-19的信息,

请浏览 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 或拨打电话: 1-833-784-4397.

