

# 幫助減少 COVID-19 的傳播

由於 COVID-19 將繼續在社區以不同程度傳播，因此您必須：



完整接種 COVID-19 疫苗



注意您所在地區的公共衛生警示和信號



考慮到風險並就公共衛生措施的使用做出明智的選擇



旅行前查看旅行建議、通告和衛生通知

採用多重個人公共衛生措施有助於保護您及他人免受 COVID-19 的侵害。



當您生病或出現任何類似 COVID 的症狀 (即使是輕微症狀) 時，請留在家中。

快速檢測包可用於快速識別您是否感染了 COVID-19，如果結果為陽性，您可以自我隔離。



即使在不要求的情況下，在室內公共環境中也要佩戴大小合適的呼吸器或口罩。



改善住所或共同居住環境的室內通風。

如有可能，經常打開門窗，一次只打開幾分鐘也好。

採取措施確保您的供暖、通風和空調 (HVAC) 系統得到正確的安裝、維護和運行。



如果您沒有戴口罩，請對著紙巾或手臂彎曲處 (而不是手) 咳嗽和打噴嚏。

將用過的紙巾扔進襯有塑料袋子的垃圾桶中，並立即清洗雙手。



經常清潔雙手：

用肥皂和水清洗至少 20 秒或

使用酒精含量至少為 60% 的酒精類洗手液



對頻繁接觸的表面和物體，使用經批准的產品進行清潔和消毒。

瞭解更多關於 COVID-19 的資訊，請瀏覽 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 或撥打電話：1-833-784-4397。

