



如果您有或可能有COVID-19，如何在家隔离

隔离有助于防止COVID-19传播给他人。由于加拿大人对变种病毒传播的忧虑，隔离在此时尤其重要。请遵循当地公共卫生当局关于何时以及如何隔离的指导建议。

如果您最近去过加拿大以外的地方，有关的隔离期可能会有所不同。在 travel.gc.ca/travel-covid 查阅最新的旅行限制、豁免和建议。

隔离（可能接触了病毒的情况）

如果您**没有症状**但接触过被诊断出或可能感染了 COVID-19 的人，您可能需要隔离。

如果您或您的任何家庭成员接种了COVID-19疫苗，可能相应会有不同的隔离要求。请遵循当地公共卫生当局的卫生指引。

如果您已接受 COVID-19 检测并正在等待结果，您必须隔离直至：

您收到了阴性结果或

您当地的公共卫生当局告诉您，您不再需要隔离

如何隔离

在隔离期间，您必须：

- 在家里或合住空间里
- 监视自己的症状（即使只有一种轻微症状）
- 每天或按照当地公共卫生部门的指示记录您的体温
- 尽可能避免使用退烧药物，例如，对乙酰氨基酚或布洛芬，因为这些药物可能会掩盖 COVID-19的早期症状
- 遵循当地公共卫生当局关于检测说明的建议

如果您处于隔离状态并且没有与传播COVID-19给您的人住在一起，请在以下情况下佩戴制作良好且贴合良好的**非医用口罩**：

- 单独或与他人在室内共用空间，例如：
 - 门厅过道
 - 厨房
 - 洗手间
- 您的家庭成员与您一起在私人户外空间，例如：
 - 阳台
 - 后院





- 您需要护理（直接的身体接触护理或近距离互动）
 - 您的看护人也应佩戴非医用口罩

如果您在隔离期间出现症状：

- 一旦发现哪怕是一个轻微的症状，就要立即将自己与他人隔离开
- 戴上医用口罩
 - 如果没有，请佩戴制作良好且贴合良好的非医用口罩
- 立即联系您的医疗保健提供者或当地公共卫生当局以获取指导建议

隔离（感染病毒或症状的情况）

以下情况下必须隔离：

- 您已被诊断出感染了 COVID-19，无论您是否有症状或
- 您有任何 COVID-19 症状，即使是轻微症状，并且：
 - 接触过被诊断出或可能感染了 COVID-19 的人，或
 - 接受 COVID-19 测试并正在等待结果或
 - 当地公共卫生当局通知您需要隔离

如果您在家隔离，您的家庭成员在与您接触后可能需要进行隔离。您当地的公共卫生当局将根据多种因素确定他们的隔离时间，包括：

- 您的疫苗接种状况和
- 他们在您的家中或合住环境中与您分开的程度（例如您是否可以使用单独的卧室和洗手间）

如何隔离

- 直接回到并留在您的家中或共同生活环境中。
- 监测您的症状。
 - 如果您的症状恶化，请立即联系您的医疗保健提供者或当地公共卫生当局并遵循他们的指示。
- 遵循当地公共卫生当局关于检测的建议。



在以下情况下佩戴**医用口罩**：

- 单独或与他人在室内共享空间，例如：
 - 门厅过道
 - 厨房
 - 洗手间

- 您的家庭成员与您一起在私人户外空间，例如：
 - 阳台
 - 后院

- 您需要护理（直接的身体接触型护理或近距离互动）
 - 您的看护人也应该戴上医用口罩

如果您必须与家庭成员共用室内或私人室外空间，他们应佩戴：

- 医用口罩**或**
- 制作良好和贴合良好的非医用口罩

由于年龄或慢性疾病，一些家庭成员可能因COVID-19面临更严重的疾病或后果的风险。在与您共享室内或私人室外空间时，他们应该戴上医用口罩。

如果推荐使用医用口罩但没有，请佩戴结构良好且贴合良好的非医用口罩。

在隔离期间您可以做什么和不可以做什么

可以做的

在隔离期间，您应该：

- 遵循当地公共卫生当局的所有建议和指示
- 与其他家庭成员尽可能保持最大的身体距离
- 可能的时候，打开窗户保持房间通风
- 对频繁接触的表面和物体做清洁和消毒
- 经常用肥皂和水洗手
 - 如果没有，请使用酒精含量至少为 60% 的洗手液



如果可能，您还应该：

- 在家里工作
- 在家做锻炼
- 休息并做到饮食均衡
- 到您的私人阳台、露台或后院活动身体
- 请家人、邻居或朋友为您递送必需品
- 使用视频通话等技术与家人和朋友保持联系

确保您和您的家庭成员在适当的条件下佩戴推荐类型的口罩。

2岁以下的儿童不应戴口罩。2至5岁的儿童在以下情况下可以戴口罩：

- 可以忍受口罩
- 有人看护
- 知道如何戴上和摘下

5岁以上的儿童应在与成人相同的情况或环境中佩戴口罩。

通过以下方式对您的宠物采取预防措施：

- 保持良好的卫生习惯
- 避免与宠物紧密接触
- 只在您自己的宅地内遛宠物
- 让另一位家庭成员照顾您的宠物
 - 如果不可能，找人帮助照顾宠物，例如家人、朋友或社会服务

不可以做的

隔离期间，不可以：

- 到公共区域
- 上班或上学
- 看望朋友或家人
- 让客人到您家做客
- 参加家庭团体活动，例如：
 - 共享膳食
 - 家庭游戏
 - 一起看电视
- 除非您需要医疗护理，否则请不要离开您的家或共同生活环境
- 不与任何会发生更严重疾病或后果风险的人接触（根据他们的年龄或慢性病）



- 不共用个人物品

请勿与家庭成员共享室内空间或私人室外空间。如果不可能，请使用单独的：

- 臥室，或如果不可能：
 - 睡在单独的床上，头对脚，脚对头，以保持最大的人际距离
- 洗手间，或如果不可能：
 - 打开窗户
 - 冲水前先盖上马桶
 - 对接触过的表面和物体，每次使用后清洁和消毒

如果您出现严重症状

如果您出现严重症状，请拨打 911 或您当地的紧急电话号码，例如：

- 严重呼吸困难
- 胸痛或胸闷
- 出现神智不清
- 难以醒来

如果您叫救护车前往医院，请告诉调度员您感染或可能感染了 COVID-19。

如果您乘私家车前往医院，请提前致电告诉他们您感染或可能感染了 COVID-19。如果可能，只应由一名健康的人驾车送您。在车上时：

- 您应该保持身体距离（坐在车后面远离司机的座位）
- 您和任何其他乘客应佩戴医用口罩（如果没有，请佩戴制作良好且贴合良好的非医用口罩）
- 去医院途中打开车窗

除非别无选择，否则**不要**使用公共交通工具前去就医。

了解更多信息：1-833-784-4397 Canada.ca/coronavirus

ID 04-05-04 / 日期 2021.07.27