



如果您有或可能有 COVID-19，如何在家隔離

隔離有助於防止 COVID-19 傳播給他人。由於加拿大人對變種病毒傳播的憂慮，隔離在此時尤其重要。請遵循當地公共衛生當局關於何時以及如何隔離的指導建議。

如果您最近去過加拿大以外的地方，有關隔離期的建議可能會有所不同。在 travel.gc.ca/travel-covid 查閱最新的旅行限制、豁免和建議。

隔離（可能接觸了病毒的情況）

如果您**沒有症狀**但接觸過被診斷出或可能感染了 COVID-19 的人，您可能需要隔離。

如果您或您的任何家庭成員接種了 COVID-19 疫苗，可能相應會有不同的隔離要求。請遵循當地公共衛生當局的衛生指引。

如果您已接受 COVID-19 檢測並正在等待結果，您必須隔離直至：

您收到了陰性結果**或**

您當地的公共衛生當局告訴您，您不再需要隔離

如何隔離

在隔離期間，您必須：

- 在家裏或合住空間裏
- 監視自己的症狀（即使只有一種輕微症狀）
- 每天或按照當地公共衛生部門的指示記錄您的體溫
- 盡可能避免使用退燒藥物，例如，對乙酰氨基酚或布洛芬，因為這些藥物可能會掩蓋 COVID-19 的早期症狀
- 遵循當地公共衛生當局關於檢測說明的建議

如果您處於隔離狀態並且沒有與傳播 COVID-19 給您的人住在一起，請在以下情況下佩戴製作良好且貼合良好的**非醫用口罩**：

- 單獨或與他人在室內共用空間，例如：
 - 門廳過道
 - 廚房
 - 洗手間
- 您的家庭成員與您一起在私人戶外空間，例如：
 - 陽台
 - 後院
- 您需要護理（直接的身體接觸護理或近距離互動）
 - 您的看護人也應佩戴非醫用口罩





如果您在隔離期間出現症狀：

- 一旦發現哪怕是一個輕微的症狀，就要立即將自己與他人隔離開
- 戴上醫用口罩
 - 如果沒有，請佩戴製作良好且貼合良好的非醫用口罩
- 立即聯繫您的醫療保健提供者或當地公共衛生當局以獲取指導建議

隔離（感染了病毒或有症狀的情況）

以下情況下必須隔離：

- 您已被診斷出感染了 COVID-19，無論您是否有症狀或
- 您有任何 COVID-19 症狀，即使是輕微症狀，並且：
 - 接觸過被診斷出或可能感染了 COVID-19 的人，或
 - 已接受 COVID-19 測試並正在等待結果或
 - 當地公共衛生當局通知您需要隔離

如果您在家隔離，您的家庭成員在與您接觸後可能需要進行隔離。您當地的公共衛生當局將根據多種因素確定他們的隔離時間，包括：

- 您的疫苗接種狀況和
- 他們在您的家中或合住環境中與您分開的程度（例如您是否可以使用單獨的臥室和洗手間）

如何隔離

- 直接回到並留在您的家中或共同生活環境中。
- 監測您的症狀。
 - 如果您的症狀惡化，請立即聯繫您的醫療保健提供者或當地公共衛生當局並遵循他們的指示。
- 遵循當地公共衛生當局關於檢測的建議。

在以下情況下佩戴**醫用口罩**：

- 單獨或與他人在室內共用空間，例如：
 - 門廳過道
 - 廚房
 - 洗手間
- 您的家庭成員與您一起在私人戶外空間，例如：
 - 陽臺



- 後院
- 您需要護理（直接的身體接觸型護理或近距離互動）
 - 您的看護人也應該戴上醫用口罩

如果您必須與家庭成員共用室內或私人室外空間，他們應佩戴：

- 醫用口罩或
- 製作良好和貼合良好的非醫用口罩

由於年齡或慢性疾病，一些家庭成員可能因 COVID-19 面臨更嚴重的疾病或後果的風險。在與您共用室內或私人室外空間時，他們應該戴上醫用口罩。

如果推薦使用醫用口罩但沒有，請佩戴結構良好且貼合良好的非醫用口罩。

在隔離期間您可以做什麼和不可以做什麼

可以做的

在隔離期間，您應該：

- 遵循當地公共衛生當局的所有建議和指示
- 與其他家庭成員盡可能保持最大的身體距離
- 可能的時候，打開窗戶保持房間通風
- 對頻繁接觸的表面和物體做清潔和消毒
- 經常用肥皂和水洗手
 - 如果沒有，請使用酒精含量至少為 60% 的洗手液

如果可能，您還應該：

- 在家里工作
- 在家做鍛煉
- 休息並做到飲食均衡
- 到您的私人陽台、露臺或後院活動身體
- 請家人、鄰居或朋友為您遞送必需品
- 使用視頻通話等技術與家人和朋友保持聯繫



確保您和您的家庭成員在適當的條件下佩戴推薦類型的口罩。

2 歲以下的兒童不應戴口罩。2 至 5 歲的兒童在以下情況下可以戴口罩：

- 可以忍受口罩
- 有人看護
- 知道如何戴上和摘下

5 歲以上的兒童應在與成人相同的情況或環境中佩戴口罩。

通過以下方式對您的寵物採取預防措施：

- 保持良好的衛生習慣
- 避免與寵物緊密接觸
- 只在您自己的宅院內遛寵物
- 讓另一位家庭成員照顧您的寵物
 - 如果不可能，找人幫助照顧寵物，例如家人、朋友或社會服務

不可以做的

隔離期間，不可以：

- 到公共區域
- 上班或上學
- 看望朋友或家人
- 讓客人到您家做客
- 參加家庭團體活動，例如：
 - 共享膳食
 - 家庭遊戲
 - 一起看電視
- 除非您需要醫療護理，否則請不要離開您的家或共同生活環境
- 不與任何會發生更嚴重疾病或後果風險的人接觸（根據他們的年齡或慢性病）
- 共用個人物品



請勿與家庭成員共用室內空間或私人室外空間。 如果不可能，請使用單獨的：

- 臥室，或者如果不可能：
 - 睡在單獨的床上，頭對腳，腳對頭，以保持最大的人際距離
- 洗手間，或如果不可能：
 - 打開窗戶
 - 沖水前先蓋上馬桶
 - 對接觸過的表面和物體，每次使用後清潔和消毒

如果您出現嚴重症狀

如果您出現嚴重症狀，請撥打 **911** 或您當地的緊急電話號碼，例如：

- 嚴重呼吸困難
- 胸痛或胸悶
- 出現神智不清
- 難以醒來

如果您叫救護車前往醫院，請告訴調度員您感染或可能感染了 **COVID-19**。

如果您乘私家車前往醫院，請提前致電告訴他們您感染或可能感染了 **COVID-19**。如果可能，只應由一名健康的人駕車送您。在車上時：

- 您應該保持身體距離（坐在車後遠離司機的座位）
- 您和任何其他乘客應佩戴醫用口罩（如果沒有，請佩戴製作良好且貼合良好的非醫用口罩）
- 去醫院途中打開車窗

除非別無選擇，否則**不要**使用公共交通工具前去就醫。

瞭解更多資訊：**1-833-784-4397** Canada.ca/coronavirus

ID 04-05-04 / DATE 2021.07.27