



冠狀病毒病（COVID-19）：在您可能已接觸到病毒但沒有症狀的情況下，如何在家中做防疫隔離（自我隔離）

感染 COVID-19 的人並非總能發現自己的早期症狀。即使您現在沒有症狀（症狀尚未顯現，或根本不會出現症狀），也可能傳播 COVID-19。

如果您有以下情況，則需要做防疫隔離（自我隔離）14 天：

- 從加拿大境外返回（強制性防疫隔離）*
- 同感染或疑似感染了 COVID-19 的人有過密切接觸
- 公共衛生當局告訴您，您可能已經接觸了帶菌者，需要做防疫隔離（自我隔離）

防疫隔離（自我隔離）意味著在 14 天的時間裏，您需要：

- 留在家裏監控自己的症狀，即使只是一種輕度症狀
- 避免同其他人接觸，以幫助在出現症狀之前或疾病的早期階段防止病毒傳播
- 盡自己的一份力量，通過在家裏實行保持人際距離來預防疾病的傳播

如果您在做防疫隔離的 14 天內開始出現症狀，則必須：

- 一旦注意到出現第一個症狀，就要將自己同他人隔離
- 立即致電醫療專業人員或公共衛生當局，討論您的症狀和旅行史，並認真遵循他們的指示。

如果您所在的省或地區有線上自我評估工具，您也可以使用這種工具來確定是否需要對 COVID-19 做進一步評估或測試。

注意：如果您同感染或疑似感染了 COVID-19 而被隔離的人一起居住，則您的自我隔離期可能會延長到 14 天以上。請向您所在地的公共衛生當局尋求指示。

做防疫隔離（自我隔離）時，請採取以下措施：

限制同他人接觸

- 留在家中或您在加拿大的住所（請勿離開您的住所）。





- 只有在必須前去就醫時才出門（為此請使用私家車）。
- 不要上學、上班，去其他公共場所或使用交通工具（例如公共巴士，的士）。
- 不要讓別人來訪。
- 避免同年長者，或有健康狀況的人接觸，因為他們患嚴重疾病的風險更高。
- 避免同他人接觸，尤其是那些沒有旅行過或未接觸過病毒的人。
- 如果無法避免接觸，請採取以下預防措施：
 - 同他人之間保持至少 2 米的距離
 - 互動要簡短
 - 如果可能的話，留在單獨的房間並使用單獨的浴室
- 有些人即使沒有表現出任何症狀也可能傳播 COVID-19。如果無法避免同他人的近距離接觸，請配戴非醫用口罩或面罩（即製作用來完全遮住口鼻，不留縫隙，用繩帶繫在頭上或套在耳朵上的），這樣有助於保護您周圍的人。
- 避免同動物接觸，因為已經有了人將 COVID-19 傳給寵物的若干報道。

防疫隔離（自我隔離）時可以做的事情

在同他人保持 2 米物理距離的同時，您可以：

- 用揮手代替握手、親吻或擁抱
- 請家人、鄰居或朋友幫忙處理必須外出辦的事情（例如，取處方藥，購買食品）
- 使用送餐服務或線上購物
- 在家做運動
- 使用視頻通話等技術，通過線上晚餐和遊戲同家人和朋友保持聯繫
- 在家上班
- 僅在自己家的範圍內活動：去陽臺或露臺上放風，到院子裏散步，或者發揮創造力，在院子裏畫粉筆畫或跑障礙賽和做遊戲



保持雙手清潔

- 經常用肥皂和水洗手，每次洗至少 20 秒鐘，然後用一次性紙巾或乾燥的重複用毛巾擦乾，毛巾弄濕後更換。
- 您也可以用濕紙巾清除污垢，然後使用酒精基洗手液。
- 避免觸摸眼睛和口鼻。
- 咳嗽或打噴嚏時用臂彎處或面巾紙遮住。

保持物體表面清潔，避免共用個人物品

- 每天至少一次，清潔和消毒您經常觸摸的表面，如馬桶、床頭櫃、門把手、電話和電視遙控器。
- 進行消毒時，請僅使用帶有藥物識別號（DIN）經批准的硬質表面消毒劑。DIN 是加拿大衛生部核發的一個 8 位數號碼，用於確認消毒劑產品已獲批准並且可以在加拿大安全使用。
- 如果沒有經批准的硬質表面消毒劑，對於家庭消毒來說，則可以製備稀釋的漂白劑溶液，只要按照標籤上的說明，或者按每 5 毫升（mL）漂白劑配 250 毫升水的比例，或 20 毫升漂白劑配一升水的比例，製備稀釋的漂白劑溶液。該比率是基於漂白劑含 5% 的次氯酸鈉，稀釋後得到 0.1% 次氯酸鈉溶液。按照說明正確使用家用（氯）漂白劑。
- 對頻繁接觸的電子設備（例如鍵盤、觸控式螢幕），如果它們能夠承受使用液體進行消毒的話，可使用 70% 的酒精至少每天消毒一次。
- 請勿同他人共用個人物品，例如牙刷、毛巾、床單、非醫用口罩、餐具或電子設備。



監控自身是否有症狀

- 監控自己是否有症狀，尤其是發燒和呼吸道症狀，例如咳嗽或呼吸困難。
- 每天測量並記錄體溫（或遵照您所在地公共衛生當局的指示），並盡可能避免使用退燒藥物（例如撲熱息痛、布洛芬）。這些藥物可能會掩蓋 COVID-19 的早期症狀。

防疫隔離（自我隔離）時要在家備有的用品

- 非醫用口罩或面罩（即製作用來完全遮住口鼻，不留縫隙，用繩帶繫在頭上或套在耳朵上的）
- 一次性紙巾
- 溫度計
- 自來水
- 洗手肥皂
- 含量至少為 60% 的酒精類洗手液
- 洗碗劑
- 普通洗衣粉
- 普通家庭清潔產品
- 具有藥物識別號（DIN）的硬質表面消毒劑，或如果沒有，則使用濃縮的（5%）液體漂白劑和單獨的稀釋容器
- 適用於頻繁接觸電子產品的恰當清潔產品

* 檢疫法

加拿大政府已根據《檢疫法》做出一項緊急指令，該指令要求進入加拿大的人 - 不論是空中、海路還是陸路 - 如果是無症狀的，必須做防疫隔離（自我隔離）14 天，以限制 COVID-19 的傳入和傳播。14 天期限從進入加拿大之日開始。



基本服務工作者的旅行

某些人員經常過境是為了確保貨物和基本服務的持續流動，另一些人為加拿大人提供其他基本服務，這些人只要是無症狀的（沒有 COVID-19 的症狀），無需因在加拿大境外旅行而做防疫隔離（自我隔離）。

他們必須：

- 保持人際距離。
- 自我監控症狀（如果您出現症狀，請遵循當地公共衛生當局的指示）
- 盡可能留在自己的住所。

如果公共衛生當局出於任何其他原因指示您做防疫隔離（例如，您同某感染者有過近距離接觸），請告知您當地的公共衛生當局您是基本服務工人的身份，並遵照他們的指示行事。

我們都可以盡自己一份努力，防止 COVID-19 的傳播。

有關更多資訊，請訪問 Canada.ca/coronavirus 或致電 [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)