



冠状病毒疾病 (COVID-19)

您可能已接触到导致 COVID-19 的病毒

强制免疫隔离

加拿大政府已采取紧急措施，以减缓 COVID-19 在加拿大的引入和传播。根据《在加拿大最小化 COVID-19 冠状病毒疾病暴露风险 (强制隔离) 令》第 4 号令，您必须实行免疫隔离 14 天，提供联系方式，并监控自己的症状。

您对本命令的遵守情况将受到监控、验证和执法。违规者可能会面临转移至检疫设施中隔离以及罚款和/或入狱。

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ 确保您有适当的隔离地点，可以获得生活必需品。✓ 直接前往您要执行免疫隔离的地点，不得延误，并从抵达加拿大之日起在那里停留 14 天。✓ 在转移过程中，您必须佩戴适当的口罩或面罩。✓ 随时保持身体距离。✓ 尽可能使用私人交通工具前往隔离地点，例如私家车。 | <ul style="list-style-type: none">× 请勿在前往免疫隔离地点的途中做任何不必要的停留。× 避免在转移途中同他人接触：<ul style="list-style-type: none">✓ 尽可能留在车辆中；✓ 如果您需要加油，请在油泵处付款；✓ 如果您需要食物，请使用得来速通道；✓ 如果需要使用休息区，请戴上口罩，并注意保持身体距离和良好的卫生习惯。 |
|--|---|

一些省和地区还有其它旅行限制
(例如，不准非必要的旅行入省，限制访问省内某些地区等)。

有关更多信息，请参阅本材料背面的省和地区网站列表。

请注意，在 14 天的隔离期内，省/地区卫生当局也可能会与您联系。如果联邦与省/地区指南有不同，您应遵循最谨慎和最严格的要求。



您必须监测自身健康 14 天

发烧 咳嗽 呼吸困难

如果您开始感到任何 COVID-19 的症状（咳嗽、呼吸急促、发烧达到或超过 38°C 或有发烧迹象，例如发抖，皮肤潮红或出汗过多）：

- 将自己与他人隔离。
- 请与您当地的公共卫生部门联系（请参阅背面以获取联系信息）并遵循其指示。

如果您在隔离期间出现了 COVID-19 的任何迹象和症状，包括上面提到的那些症状，或如果您接触了有 COVID-19 迹象和症状的人或检测呈阳性的人，则要重新开始 14 天的隔离期。

了解 COVID-19 常见的其它症状，或了解哪些风险因素会增加接触到 COVID-19 和/或较严重疾病的机会，请参阅 <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#s>。

为帮助减少 COVID-19 的传播

直接前往隔离地点，并避免在转移过程中做任何停留。

到达后 48 小时内，在线通过 ArriveCAN app（<https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca>）或拨打 1-833-641-0343 报到。

在线通过 ArriveCAN app（<https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca>）或拨打 1-833-641-0343 每天报告症状直到 14 天隔离结束。



14 天免疫隔离期间您可以做什么和不能做什么

隔离期间禁止	隔离期间允许	
<ul style="list-style-type: none">• 除非要寻求医疗协助，否则您不得离开隔离地点。• 即使您在户外并且与他人保持 2 米的距离，也不可以接待任何访客。	<ul style="list-style-type: none">• 在隔离地点，您可以使用提供给您 的公用空间或私人户外空间：<ul style="list-style-type: none">• 避免接触未曾与您一同旅行过的人；• 用过的空间要消毒；• 如果无法与其他居住在隔离地点的人保持 2 米的距离，请佩戴适当的非医用口罩或面罩。	
<h3>推荐您在隔离期间</h3>		
经常用肥皂和温水洗手，或使用酒精含量至少为 60% 的酒精洗手液。	避免触摸自己的脸。	咳嗽或打喷嚏时要用胳膊遮住口鼻。
<p>在 14 天的隔离期当中，将有人从 1-888-336-7735 给您打电话，查验您是否按要求进行了隔离。</p>		



公共卫生部门

省和地区	电话号码	网站
不列颠哥伦比亚省	811	www.bccdc.ca/covid19
阿尔伯塔省	811	www.myhealth.alberta.ca
萨斯喀彻温省	811	www.saskhealthauthority.ca
马尼托巴省	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
安大略省	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
魁北克省	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
新不伦瑞克省	811	www.gnb.ca/publichealth
新斯科舍省	811	www.nshealth.ca/public-health
爱德华王子岛省	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
纽芬兰与拉布拉多省	811 或 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
努纳武特区	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
西北地区	811	www.hss.gov.nt.ca
育空地区	811	www.yukon.ca/covid-19

更多的信息请查询：

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus