



保持人際距離（簡介資料）

我們可以共同通過有意識地保持彼此之間的物理距離來減慢COVID-19的傳播。事實證明，保持人際距離是疫情暴發期間減少疾病傳播的最有效方法之一。依靠耐心與合作，我們都能盡自己的一份力量。

保持人際距離是什麼意思

這意味著要改變您的日常習慣，儘量減少同他人的密切接觸，包括：

- 避免擁擠的地方和聚會
- 避免通常的問候方式，例如握手
- 限制接觸高危人群（例如年長者和健康狀況不佳的人群）
- 儘可能同其他人保持至少2臂長（約2米）的距離

下面是保持人際距離的方法：

- 用揮手代替握手、親吻或擁抱
- 儘可能待在家裡，包括儘可能在家吃飯和娛樂
- 每星期只去一次購買食品日用品
- 在非高峰時間乘坐公共交通工具
- 進行虛擬會議
- 為孩子們舉辦虛擬玩耍約會
- 使用科技手段同親朋好友保持聯絡

如果可能的話，

- 使用送餐服務或線上購物
- 在家裡或戶外鍛煉
- 在家上班





注意：有些人即使沒有表現出任何症狀也可能傳播COVID-19。在難以保持人際距離的情況下，佩戴非醫用口罩或面罩（也就是製作成完全遮蓋住鼻子和嘴巴而沒有縫隙，並且通過帶子或耳圈將其固定在頭部上），可在您的呼吸道飛沫同您周圍的人和物體表面之間提供一種屏障。它也可以阻止您觸摸鼻子或嘴巴，這裏是病毒進入您體內的另一種途徑。

注意：加拿大政府已根據《檢疫法》實施了緊急命令。該命令意味著，通過空中、海路或陸路進入加拿大的每個人，都必須在家中停留14天，以限制COVID-19的傳播。14天期限從您進入加拿大之日開始。

- 如果您旅行過，並且沒有任何症狀，則必須做防疫隔離（自我隔離）。
- 如果您旅行過，並且有症狀，則必須隔離。

更多資訊請參見：Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397