



## 因COVID-19导致严重病症的高危人群

尽管疾病会使任何人痛苦，但由于潜在的健康问题和年龄，一些大人更容易患上严重的并发症。如果您有出现并发症的风险，则可以采取措施降低患COVID-19的可能。

### 谁属于高风险？

- 患有如下疾病的人：
  - 心脏病
  - 高血压
  - 肺部疾病
  - 糖尿病
  - 癌症
- 由于健康状况或治疗（例如化疗）而导致免疫系统减弱的人
- 老年人

### 做好准备

- 了解COVID-19，并通过访问[www.canada.ca/coronavirus](http://www.canada.ca/coronavirus)随时了解最新信息。
- 访问您的省/地区和市政卫生网站，了解您所在社区中有关COVID-19的最新信息。
- 如果您不得不待在家里几个星期，请储存所需的用品，例如食品日用品、宠物食品和清洁用品。
- 与您的医疗保健提供者讨论如何自我保护并确保您有足够的处方药和医疗用品。
- 准备通过电话或电子邮件与他人保持联系。
- 请家人、邻居或朋友帮忙处理必须外出办的事情（例如，领取处方药，购买食品）。
- 找出哪些服务机构可以送食物或药物上门。
- 监控自身症状

### 如何降低您染上COVID-19的风险

- 如果可能，只有在必要的情况下才外出看医生。
- 不接触患病的人。
- 避免与他人接触，尤其是那些旅行过或接触过病毒的人。





- 如果无法避免接触，请采取以下预防措施：
  - 与他人之间保持至少2米的距离
  - 用招手代替握手、亲吻或拥抱。
  - 保持互动简短
- 经常用肥皂和水清洁双手至少20秒钟，或者如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的酒精类洗手液
- 避免用手触摸自己的口、鼻、眼和/或食物。
- 外出时携带酒精含量至少为60%的酒精类洗手液。
- 避免在公共场所触摸门把手、扶手和电梯按钮等高接触表面。
- 如果需要在公共场所触摸物体表面，请用纸巾或袖子接触。
- 每天至少一次，清洁和消毒您经常触摸的表面，如马桶、床头柜、门把手、电话和电视遥控器。
- 消毒时，请仅使用带有药物识别号（DIN）经批准的硬质表面消毒剂。DIN是加拿大卫生部核发的一个8位数号码，用于确认消毒剂产品已获批准并且可以在加拿大安全使用。
- 如果没有经批准的硬质表面消毒剂，对于家庭消毒来说，则可以制备稀释的漂白剂溶液，只要按照标签上的说明，或者按每5毫升(mL)漂白剂配250毫升水的比例，或20毫升漂白剂配一升水的比例，制备稀释的漂白剂溶液。该比率是基于漂白剂含5%的次氯酸钠，稀释后得到0.1%次氯酸钠溶液。请按照说明正确使用家用（氯）漂白剂。
- 对高接触的电子设备（例如键盘、触摸屏），如果它们能够承受使用液体进行消毒的话，可使用70%的酒精至少每天消毒一次。
- 提醒其他生病或可能接触过病毒的人保持距离。
- 避开人群和大型聚会。
- 避免加拿大境外的邮轮和非必须的旅行。

### 如果出现COVID-19症状怎么办

- COVID-19的症状包括：
  - 新出现的咳嗽或慢性咳嗽恶化，或
  - 发烧，或
  - 呼吸困难



- 如果您出现症状，请留在家中并致电您的医生/护士或当地公共卫生部门，告知他们您的症状。
- 在去看医生/护士或医疗保健机构之前，请务必提前打电话，这样他们可以防止他人接触到病毒。
- 以下症状应被视为紧急情况：
  - 呼吸有严重困难（例如，无法呼吸，大口喘气）
  - 胸痛或压迫
  - 新出现的迷惑或者难以醒来
- 如果出现这些紧急症状，请致电**911**，并告知他们您可能患有**COVID-19**，并且极有可能出现并发症。

我们都可以尽自己一份努力，防止COVID-19的传播。更多信息请参见：

[Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 或

致电**1-833-784-4397**