



因COVID-19而面临严重疾病（或后果）风险的人

因 COVID-19 感染，有些人比其他人更容易引起严重疾病（或后果）。

如果您属于以下情况，您可能面临更高的风险：

- 是老年人（每十年风险增加一级，尤其是超过 60 岁的人）
- 孕妇
- 患有唐氏综合症
- 尚未接种所有推荐的 COVID-19 疫苗
- 患有慢性疾病，包括：
 - 哮喘（中度至重度）
 - 痴呆症
 - 心脏疾病
 - 高血压
 - 肾脏疾病
 - 肺部疾病
 - 中风
- 免疫功能低下，包括如果您：
 - 有潜在的健康状况，例如癌症
 - 服用降低免疫反应的药物，例如化疗
 - 接受过整体器官或造血干细胞移植
- 有肥胖症（如果您的体重指数 [BMI] 为 40 或以上）

某些环境及活动有较高的 COVID-19 传播风险，例如：

- 下列环境：
 - 拥挤环境
 - 通风不良
- 下列活动：
 - 涉及歌唱、喊叫或剧烈呼吸的
 - 需要您在家人以外的人周围摘下口罩，例如在公共场所用餐或饮水



当接触病毒的风险较高时，可以采用多项个人公共卫生措施，例如：

- 佩戴您可以得到的质量最好、大小最合适的呼吸器或口罩
- 避免在高风险环境中逗留或限制逗留的时间
- 通过定期打开门窗来改善家里或共同居住环境的通风，即使一次只打开几分钟也好
- 与家人以外的人保持尽可能大的物理距离
- 定期清洗双手

避免与以下人接触或共享空间：

- 患有COVID-19或出现相关症状的人
- 接触过或可能接触过COVID-19病人

如果您必须在共用空间中，请限制您在该空间中的时间，并遵循所有公共卫生措施以降低传播风险。这包括佩戴大小合适的呼吸器。如果没有呼吸器，建议您佩戴大小合适的医用口罩。如果两者都没有，您应该佩戴制作良好且大小合适的非医用口罩。

您以外的其他人应该为处于隔离状态的人提供照顾。这可以降低您生病的风险。

确保与您同住的人知道您有较高风险因COVID-19患上严重疾病（或后果）。这样他们就会引起注意，采取措施保护自己免受感染并帮助防止 COVID-19 进入家庭。

与您的医疗保健提供者咨询，了解如何最好地保护自己免受 COVID-19 的侵袭。

了解有关 COVID-19 的更多信息：

- Canada.ca/coronavirus
- 免费电话：1-833-784-4397

报告此页面上的问题或错误