



## 冠狀病毒病（COVID-19）

您的症狀可能是由 COVID-19 引起的

### 強制性隔離

加拿大政府已採取緊急措施，以減緩 COVID-19 在加拿大的傳入和傳播。根據《最大限度降低加拿大接觸到 COVID-19 冠狀病毒病風險令（強制隔離令）》第 2 號，您**必須隔離 14 天並監視自己的症狀**。

您對本命令的遵守情況將可能受到監控、驗證和執法。違規者可能會面臨在檢疫設施中拘留以及罰款和/或入獄。

### 您必須立即執行隔離

- 直接前往您要執行隔離的地點，不得延誤，並從抵達加拿大之日起在那裡停留 14 天。
- 請勿在容易接觸到**脆弱**人士的地方執行隔離，包括那些患有潛在疾病、免疫系統因為疾病或治療而受損的人，或 65 歲以上的人。
- 確保您有適當的隔離地點，可以獲得生活必需品。
- 確保**佩戴適當的口罩或面罩**，尤其是在轉移過程中。
- 始終保持人際距離
- **不要乘坐公共交通工具**。僅使用私人交通工具，例如私家車。
- **避免在轉移途中同他人接觸**，也不要做任何不必要的停留：
  - 盡可能留在車輛中；
  - 不要入住酒店；
  - 如果您需要加油，請在油泵處付款；
  - 如果您需要食物，請使用得來速通道；
  - 如果需要使用休息區，請戴上口罩，並注意保持人際距離和良好的衛生習慣。





## 您必須繼續監控自己的健康狀況，注意是否有：

### 發燒 咳嗽 呼吸困難

如果您的症狀惡化（咳嗽、呼吸急促或發燒達到或超過 38°C，或有發燒跡象，例如打寒顫、皮膚潮紅、出汗過多），請立即致電您所在地的公共衛生當局，描述您的症狀和旅行史，並遵循他們的指示。

## 隔離期間

#### 要注意做到：

- 勤用肥皂和溫水洗手至少 20 秒鐘，如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液。
- 避免觸摸自己的臉。
- 咳嗽或打噴嚏時要用手臂遮住口鼻。
- 限制同隔離地點內的其他人接觸，包括兒童以及那些沒有旅行過或未接觸過病毒的人。

#### 您必須：

- 在您的隔離地點留在室內。
- 除非是要尋求醫療護理，否則請不要離開隔離地點。
- 請勿使用公共交通工具（例如公共巴士、的士）。
- 不要接待訪客。
- 不要去學校、工作或任何其他公共場所。
- 安排將生活必需品（例如食品、藥品、清潔用品）送到您的隔離地點。

請遵循提供給您的指示或線上的說明：

[www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/covid-19-how-to-isolate-at-home.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/covid-19-how-to-isolate-at-home.html)



## 公共衛生當局

省和地區	電話號碼	網站
卑詩	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a>
亞伯達	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a>
萨斯喀徹溫	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a>
曼尼托巴	1-888-315-9257	<a href="http://www.manitoba.ca/covid19">www.manitoba.ca/covid19</a>
安大略	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>
魁北克	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/en/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>
紐賓士域	811	<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>
諾瓦士高沙	811	<a href="http://www.nshealth.ca/public-health">www.nshealth.ca/public-health</a>
艾德華王子島	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca/covid19">www.princeedwardisland.ca/covid19</a>
紐芬蘭和拉布拉多	811 或 1-888-709-2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a>
努那武特地區	867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>
西北地區	811	<a href="http://www.hss.gov.nt.ca">www.hss.gov.nt.ca</a>
育空地區	811	<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>

瞭解更多資訊:

1-833-784-4397

[canada.ca/coronavirus](http://canada.ca/coronavirus)