

COVID-19

如何自我隔離

應對COVID-19壓力很大。我們在一起適應力很強，可以減少社區傳播。

如果您有疑問或開始感覺更糟，聯繫您的醫療保健提供者，Health Connect Ontario (以前是Telehealth Ontario)，電話是 811 (TTY: 1-866-797-0007)；或致電公共衛生部門，電話是905-799-7700。

呆在家裡

- 不要使用公共交通、計程車或拼車服務。
- 不要去上班、去上學、去其他公共場所或其他私人住宅。



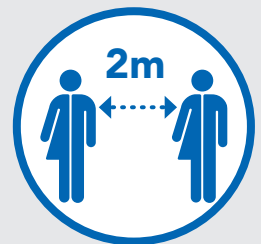
避免與他人接觸

- 除非有必要(例如，護理提供者)，否則不接待訪客。
- 遠離老年人和患有慢性病(如糖尿病、肺病、免疫缺陷)的人。
- 呆在單獨的房間裡，遠離您家裡的其他人，盡可能佩戴一個合適的口罩。使用單獨的浴室，如果您有的話。
- 確保共用的房間有良好的空氣流通(例如，打開的窗戶)。
- 如果這些步驟不可行，請盡可能保持至少兩米的距離。
- 如果可能的話，家裡的另一名照顧者應在您隔離時照顧家裡的孩子。如果你們不能分開，您的孩子需呆在家裡。



保持2米距離

- 如果您和其他人在一個房間裡，保持至少兩米的距離，且佩戴合適的口罩遮住鼻和嘴。



洗手

- 經常用肥皂和水洗手。
- 用紙巾或用您自己的毛巾擦乾您的手。
- 如果沒有肥皂和水，請使用含酒精的洗手液。



遮住您的咳嗽和噴嚏

- 當您咳嗽或打噴嚏時，用紙巾捂住嘴和鼻。
- 對著您的袖子上方或肘部咳嗽或打噴嚏，而不是對著您的手。
- 將用過的紙巾扔進包上塑膠袋的廢紙簍並洗手。廢紙簍裡包上塑膠袋可使廢物處理更安全。
- 洗手。用塑膠袋包裝廢紙簍，使廢物處理更安全。



佩戴口罩，遮住您的鼻和嘴

- 當您離別人不到兩米時，要戴上口罩。
- 確保您的口罩適合您的臉，完全覆蓋您的鼻、嘴和下巴，不留縫隙。
- 如果您必須離家去見醫護人員，請佩戴口罩。
- 如果您沒有戴口罩，請與他人保持兩米的距離，並遮住咳嗽和噴嚏。



需要時共同隔離

- 為日常生活 (如洗澡、進食、穿衣) 需要幫助的須隔離的孩子或人士提供照顧和支援。
- 護理人員應採取更多措施保護自己和家中的其他人，包括戴口罩、經常洗手、與他人分開。



COVID-19自願隔離住房計劃

如果您不能在家裡安全自我隔離，在Peel可以提供免費的隔離酒店。我們的COVID-19自願隔離住房計畫提供一個私人和安全的酒店高品質房間。若需更多資訊，請致電Peel Region Human Services，電話是905-281-1269，或訪問我們的網站：peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home

該文件經安大略省公共衛生部門許可改編。安大略省公共衛生部門對因協力廠商翻譯/更改/修改PHO檔而產生的任何出版物的內容不承擔任何責任。

本檔中的資訊截至2022年5月6日。

CDS-0526 22/05

若想瞭解更多資訊，請訪問 peelregion.ca/coronavirus

