

COVID-19

如何自我隔离

应对COVID-19压力很大。我们在一起适应力很强，可以减少社区传播。

如果您有疑问或开始感觉更糟，联系您的医疗保健提供者，Health Connect Ontario (以前是Telehealth Ontario)，电话是 811 (TTY: 1-866-797-0007)；或致电公共卫生部门，电话是 905-799-7700。

呆在家里

- 不要使用公共交通、出租车或拼车服务。
- 不要去上班、去上学、去其他公共场所或其他私人住宅。



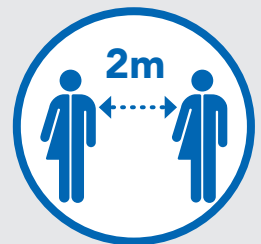
避免与他人接触

- 除非有必要 (例如，护理提供者)，否则不接待访客。
- 远离老年人和患有慢性病 (如糖尿病、肺病、免疫缺陷) 的人。
- 呆在单独的房间里，远离您家里的其他人，尽可能佩戴一个合适的口罩。使用单独的浴室，如果您有的话。
- 确保共享的房间有良好的空气流通 (例如，打开的窗户)。
- 如果这些步骤不可行，请尽可能保持至少两米的距离。
- 如果可能的话，家里的另一名照顾者应在您隔离时照顾家里的孩子。如果你们不能分开，您的孩子需呆在家里。



保持2米距离

- 如果您和其他人在一个房间里，保持至少两米的距离，且佩戴合适的口罩遮住鼻和嘴。



洗手

- 经常用肥皂和水洗手。
- 用纸巾或用您自己的毛巾擦干您的手。
- 如果没有肥皂和水，请使用含酒精的洗手液。



遮住您的咳嗽和喷嚏

- 当您咳嗽或打喷嚏时,用纸巾捂住嘴和鼻。
- 对着您的袖子上方或肘部咳嗽或打喷嚏,而不是对着您的手。
- 将用过的纸巾扔进包上塑料袋的废纸篓并洗手。废纸篓里包上塑料袋可使废物处理更安全。
- 倒空废纸篓后,清理您的手。



佩戴口罩, 遮住您的鼻和嘴

- 当您离别人不到两米时,要戴上口罩。
- 确保您的口罩适合您的脸,完全覆盖您的鼻、嘴和下巴,不留缝隙。
- 如果您必须离家去见医护人员,请佩戴口罩。
- 如果您没有戴口罩,请与他人保持两米的距离,并遮住咳嗽和喷嚏。



需要时共同隔离

- 为日常生活(如洗澡、进食、穿衣)需要帮助的须隔离的孩子或人士提供照顾和支持。
- 护理人员应采取更多措施保护自己 and 家中的其他人,包括戴口罩、经常洗手、与他人分开。



COVID-19自愿隔离住房计划

如果您不能在家里安全自我隔离,在Peel可以提供免费的隔离酒店。我们的COVID-19自愿隔离住房计划提供一个私人和安全的酒店高品质房间。若需更多信息,请致电Peel Region Human Services,电话是905-281-1269,或访问我们的网站: peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home

该文件经安大略省公共卫生部门许可改编。安大略省公共卫生部门对因第三方翻译/更改/修改PHO文件而产生的任何出版物的内容不承担任何责任。

本文件中的信息截至2022年5月6日。

CDS-0526 22/05

若想了解更多信息,请访问 peelregion.ca/coronavirus

