



2019冠状病毒病 (COVID-19)

患上COVID-19时如何在家自我隔离

隔离是指当您患上**COVID-19**时要留在家中并且避免与其他人接触。自我隔离可以防止把疾病传播给您的家人和社区中的其他人。

如果您被确诊患有**COVID-19**，您应该采取以下措施。

限制与他人接触

除非有绝对必要（例如就医），否则不要离开家。

不要上学，上班，去其他公共场所或使用公共交通工具（例如公共汽车、出租车）。

安排他人将日常生活用品和补给品放在家门口以尽量减少接触。

呆在单独的房间里，如果可能的话，不与他人共用卫生间。

如果您必须与他人接触，请保持至少2米的距离。保持互动简短并且戴口罩。

避免接触患有慢性病和免疫系统缺陷的人以及年长者。

避免接触同住的其他人也可能碰触的宠物。

保持双手清洁

经常用肥皂和水洗手至少20秒钟，然后用一次性纸巾或可重复使用的干毛巾擦干双手，干毛巾湿后应及时更换。

您也可以用湿纸巾清除污垢，然后再使用酒精类洗手液。

避免触碰自己的眼、鼻、口。

咳嗽或打喷嚏时用手臂或纸巾遮挡。





避免污染常用物品及表面

至少每天一次清洁和消毒您经常触摸的表面，例如座便器、床头柜、门把手、电话和电视遥控器等。

不要与他人共用私人物品，例如牙刷、毛巾、床单、餐具或电子设备。

消毒时使用常规的家用消毒剂或稀释的漂白剂（一份漂白剂加九份水）。

将无法清洁的污染物品放在有塑料袋内衬的容器中，封好后与其他生活垃圾一并处理。

冲水之前先放下座便器盖。

照顾自己

根据您的医疗服务提供者或**公共卫生部门**的指示监控自己的症状。

如果症状恶化，请立即与您的医疗服务提供者或**公共卫生部门**联系并遵循他们的指示。

您应该充分休息，饮食均衡，使用“通讯设备”与他人保持联系。

自我隔离时家中需要储备的用品

- 外科/手术口罩（不要重复使用）
- 护目用具：
- 一次性手套（不要重复使用）
- 一次性纸巾
- 面巾纸
- 有塑料袋内衬的垃圾桶
- 体温计
- 非处方退烧药（例如布洛芬或对乙酰氨基酚）
- 自来水
- 洗手皂
- 酒精含量至少60%的酒精类消毒剂
- 洗碗剂
- 普通洗衣皂
- 常用家庭清洁用品
- 漂白剂（5%次氯酸钠）以及一个单独的稀释容器（一份漂白剂加九份水）



- 酒精湿巾
- 安排日用品送货上门

齐心协力，共同抗疫。

要了解更多信息，请访问

Canada.ca/coronavirus或联系