

新冠病毒 (COVID-19)

如何自我隔離

請遵循醫護人員向您提供的建議。

如果您有任何問題，或症狀惡化，請聯繫您的醫護人員、安省健康熱線（1-866-797-0000）或皮爾區公共衛生局（905-799-7700）。

留在家中

- 不要使用公共交通、計程車或共享乘車服務。
- 不要去上班、上學或前往公共場所。



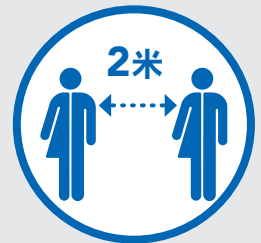
避免與他人接觸

- 除非必要（如看護者），不要接待訪客。
- 遠離老年人和患有慢性疾病（如糖尿病、肺部疾病、免疫缺陷等）的人士。
- 在家中盡可能地待在單獨的房間中遠離他人，如有條件，使用單獨的衛生間。
- 確保共用的房間有良好的通風（如開窗通風）。
- 如上述措施不可行，請時刻與他人保持至少兩米的距離。



保持距離

- 如果您與他人在同一房間內，請至少保持兩米的距離，並佩戴口罩以遮蓋口鼻。
- 如果您不能戴口罩，與您同處一室的其他人則應佩戴口罩。



清洗雙手

- 經常用肥皂和水洗手。
- 用廚房紙拭乾雙手，或者使用自己專用的毛巾擦乾。
- 如果身邊沒有肥皂或清水，也可以使用含酒精的手部消毒液。



遮擋咳嗽和噴嚏

- 當您在咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮掩口鼻。
- 如無紙巾，則應用衣袖或手肘遮擋，而不是手。
- 將用過的紙巾扔到墊有塑膠袋的廢紙簍，然後洗手。在廢紙簍內墊上塑膠袋以便簡單安全地處理垃圾。
- 傾倒完垃圾後需清潔雙手。



佩戴口罩以遮蓋口鼻

- 如果您必須離家就醫，請佩戴口罩。
- 當您與他人的距離少於兩米時請佩戴口罩，或待在一個單獨的房間。
- 如果您沒有口罩，請與他人保持兩米的距離，並在咳嗽或打噴嚏時遮掩口鼻。



了解新冠病毒

COVID-19是一種新型病毒。它通過被感染者的呼吸道飛沫傳播給與其有密切接觸的人，如看護者或與其住在一起的人士。

獲得可靠的資訊：peelregion.ca/coronavirus
或 **905-799-7700**，卡利敦鎮 **905-584-2216**

上述內容為截至2020年4月20日的最新資訊