

新冠病毒 (COVID-19)

如何自我隔离

请遵循医护人员向您提供的建议。

如果您有任何问题，或症状恶化，请联系您的医护人员、安省健康热线（1-866-797-0000）或皮尔区公共卫生局（905-799-7700）。

留在家中

- 不要使用公共交通、出租车或共享乘车服务。
- 不要去上班、上学或前往公共场所。



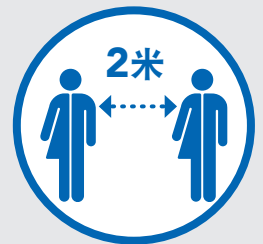
避免与他人接触

- 除非必要（如看护者），不要接待访客。
- 远离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。
- 在家中尽可能地待在单独的房间中远离他人，如有条件，使用单独的卫生间。
- 确保共用的房间有良好的通风（如开窗通风）。
- 如上述措施不可行，请时刻与他人保持至少两米的距离。



保持距离

- 如果您与他在同一房间内，请至少保持两米的距离，并佩戴口罩以遮盖口鼻。
- 如果您不能戴口罩，与您同处一室的其他人则应佩戴口罩。



清洗双手

- 经常用肥皂和水洗手。
- 用厨房纸拭干双手，或者使用自己专用的毛巾擦干。
- 如果身边没有肥皂或清水，也可以使用含酒精的手部消毒液。



遮挡咳嗽和喷嚏

- 当您在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮掩口鼻。
- 如无纸巾，则应用衣袖或手肘遮挡，而不是手。
- 将用过的纸巾扔到垫有塑料袋的废纸篓，然后洗手。在废纸篓内垫上塑料袋以便简单安全地处理垃圾。
- 倾倒完垃圾后需清洁双手。



佩戴口罩以遮盖口鼻

- 如果您必须离家就医，请佩戴口罩。
- 当您与他人的距离少于两米时请佩戴口罩，或待在一个单独的房间。
- 如果您没有口罩，请与他人保持两米的距离，并在咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻。



了解新冠病毒

COVID-19是一种新型病毒。它通过被感染者的呼吸道飞沫传播给与其有密切接触的人，如看护者或与其住在一起的人士。

获得可靠的信息：peelregion.ca/coronavirus
或 **905-799-7700**，卡利敦镇 **905-584-2216**

上述内容为截至2020年4月20日的最新信息