

新冠病毒 (COVID-19)

自我隔离：

看护者、家人及密切接触者指南

正在照顾新冠病毒感染者或与其同住的人即为“密切接触者”。

请拨打905-799-7700联系皮尔区公共卫生局，以了解如何监测自己的健康状况以及若身体不适该怎么办。请确保告知医护人员您与COVID-19患者有密切接触。

经常洗手

- 每次与患者接触后立即用肥皂和水洗手。
- 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。



佩戴口罩、手套和眼部护具

- 如果您会接触到患者的唾液或其他体液（如血液、汗液、唾液、呕吐物、尿液和粪便），请戴上口罩、手套和眼部护具。



手套和口罩每次用完后立即丢弃

- 结束护理后立即脱下手套、口罩和眼部护具，并将其丢弃在垫有塑胶袋的废纸篓中。
- 如果您的眼部护具可重复使用，请先用肥皂和水清洗，然后使用带药品识别号码（DIN）的硬质表面消毒剂对其进行消毒。
- 先脱下手套，然后用肥皂和水洗手，之后再取下眼部护具，最后脱口罩。
- 在触摸脸部或进行其他操作之前，请再次用肥皂和水洗手。



限制来家的访客人数。

- 除非必要（如看护者），不要接待访客。
- 如果必须接待访客，务必始终与他人保持至少两米的距离。
- 老年人以及患病风险较高的人士（如免疫系统较弱者和心脏病、糖尿病和癌症患者）应远离感染者。



避免共用居家物品

- 不要与自我隔离中的人士共用碗碟、水杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 这些物品在使用后应用肥皂或洗涤剂在温水中清洗。无需使用特别的肥皂。
- 可以使用洗碗机和洗衣机。
- 不要分享香烟。



清洁

- 使用家用清洁用品定期对家中进行清洁。
- 每日定期清洁经常接触的物体，如马桶、水池水龙头、门把手和床头柜。



彻底清洗衣物

- 衣物无需分开清洗，但处理衣物时应戴上手套。
- 脱下手套后应立即用肥皂和水洗手。



小心处理垃圾

- 所有垃圾都可以倒在普通的垃圾桶中。
- 倾倒废纸篓时，需小心不要让双手接触到用过的纸巾。在废纸篓内垫上塑料袋以便简单安全地处理垃圾。
- 倾倒完垃圾后需使用肥皂和水洗手。



本文件由安省公共卫生局（PHO）批准改编。安省公共卫生局对任何第三方翻译/变更/改编自PHO文件的出版物及其内容概不负责。

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6月23日的最新信息