

# 大流行抗疫指南



## 省卫生官序言



与地震或水灾等短期灾情不同，大流行可以持续数月而且波及整个省份。因此，为一场持久战所作的准备功夫，相比为短暂事件的预备稍有分别。除了大流行发生前的一般准备工作，持续获取最新资讯、保持警觉和安全亦同样重要。此大流行抗疫指南尤如一幅地图，有助您为大流行作好规划，其中所提供的资源、支援和资讯，让您知道如何保护自己 and 他人安全。

与地震或水灾等短期灾情不同，大流行可以持续数月而且波及整个省份。因此，为一场持久战所作的准备功夫，相比为短暂事件的预备稍有分别。除了大流行发生前的一般准备工作，持续获取最新资讯、保持警觉和安全亦同样重要。此大流行抗疫指南尤如一幅地图，有助您为大流行作好规划，其中所提供的资源、支援和资讯，让您知道如何保护自己 and 他人安全。

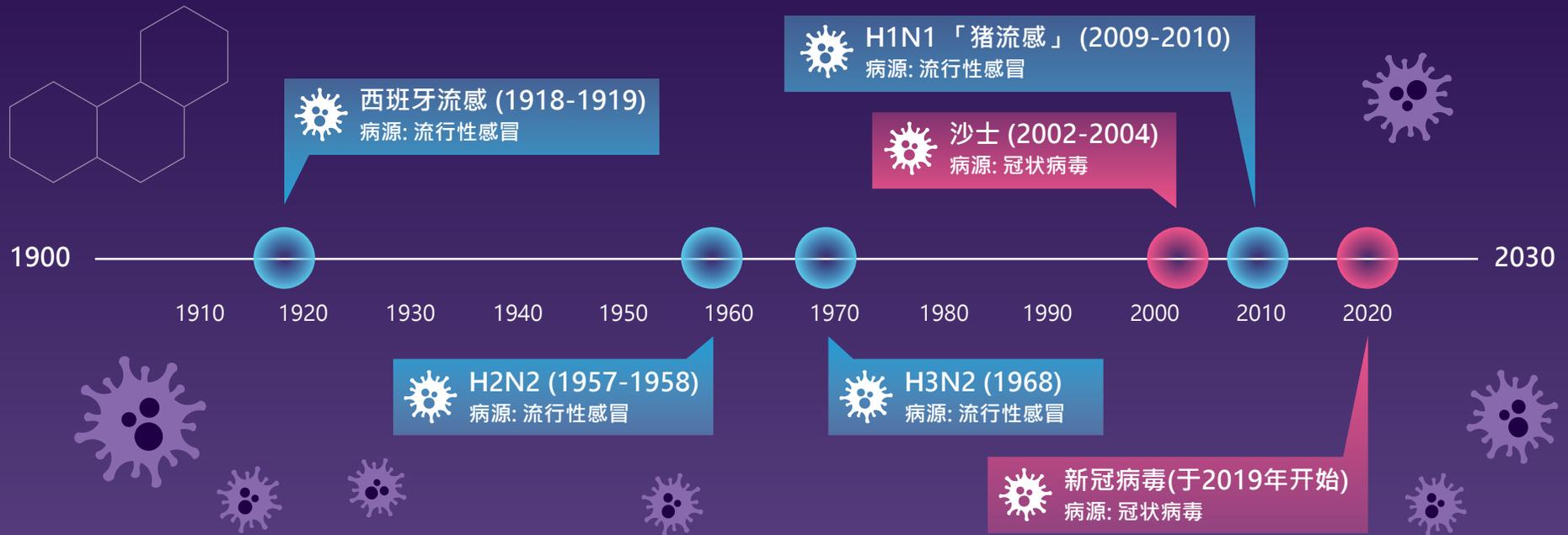
卑诗省和全球出现新冠病毒大流行期间，我们都留意到前景不明朗、焦虑和恐惧迅速涌现。当我们担心亲人或较容易出现严重并发症的朋友时，这些情绪便更强烈。面对特殊和未知的情况，保持镇静有助我们的情绪健康，得以有力照顾他人及以恩慈待人。

简单的措施足以拯救生命。除了洗手、不适便留在家中、保持只与少数人接触、在大流行期间作好准备及了解最新资讯，这些措施均能帮助卑诗省民保持冷静、恩慈和安全。

省卫生官

**Bonnie Henry** 医生





## 何谓大流行？

大流行指蔓延全球的新疾病。大流行每10至40年发生一次，最早可追溯至1600年时期或甚至更古远。

于上个世纪由流感造成的大流行共有4次。于1918至1919年期间，西班牙流感导致全球超过2千万人死亡。最近一次流感大流行是猪流感，于2009-2010年发生。

冠状病毒亦曾引致全球大流行。最近期的冠状病毒大流行包括沙士(2002-2004)及新冠病毒(于2019年开始)。

我们的世界互相紧扣，因此，新的病原体一旦出现，便迅即蔓延全球。尽早作好准备非常重要，万一大流行爆发，您亦可以及早行动。我们根据新冠病毒及过去大流行中汲取的经验，编制了这份指引，以向大家解释如何为日后的大流行作好准备，并在这次疫情不断演变的情况下，保持戒备。

### 何谓流行病？

流行病指在某一区域内蔓延的新疾病。卑诗省其中一个历来最严重的流行病便是1862年的天花爆发。该次爆发对原住民社区构成灾难性影响，导致原住民人口临近崩溃，亦大幅改变了原住民的传统生活和习惯。

## 大流行之前

大流行发生前，我们可预先做很多准备工作。如果在大流行爆发前便依照这些提示做最为理想，但即使已经发生仍值得执行。

### 联络及个人健康资料

要知道并存起家人的联络和个人健康资料。如果您或和您同住的家人生病，医护人员能尽快得悉这些资料，有助病人能获得适切的照料(详情请参阅第19页)。

#### 家人的健康资讯:

全名	联络资料	医疗号码	医疗需要
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

#### 医护人员:

姓名	联络资料	地址
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## 订立计划

订立应急计划是预备大流行等任何紧急情况的最佳部署之一。这些部署可以简单如与家人讨论。以下我们会透过不同环节为您讲解订立基本应急计划可考虑的内容。当您和家人商讨时，可利用以下空间填写资料。您亦可在这网站找到和下载填充式的应急计划:

[preparedbc.ca/emergencyplan](http://preparedbc.ca/emergencyplan)

**提示:** 定期做例行健康护理，例如洗牙、疫苗注射及眼科检查等。大流行进入某些阶段时，病人或会较难预约部分例行检查。

### 准备紧急包

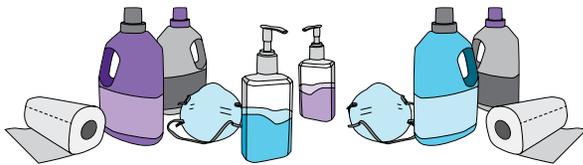
您为地震或其他紧急事故而预备的紧急包，对大流行而言亦有帮助。要应付大部分的紧急事故，您所需的储备最少要足够您留在家中3至7天之用。

大流行期间，若您需要自我隔离，留在家中的日子便更长。您要额外增加紧急包中的食物，以便随时预备好在家隔离。同时，考虑添置应对大流行的所需用品，例如额外的洗手液和口罩(要了解选用哪种口罩，可参阅第23页)。



#### 基本求生用品

- 水 (每个人每天有4公升水，作饮食及清洁用途)
- 罐头等可储存食物(3-7天供应量)
- 手动罐头刀



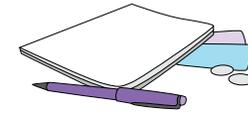
#### 卫生用品及大流行的预备物品

- 表面和家居的清洁剂
- 消毒剂
- 抹手纸
- 纸巾
- 洗衣液
- 肥皂
- 含酒精成份洗手液
- 口罩 (参阅第23页)
- 额外食粮(若不能外出仍能安心留在家中 – 详情参阅第18页)



#### 保健及医药

- 急救包
- 个人药物
- 后备眼镜/隐形眼镜
- 牙膏、牙刷及其他梳洗用品
- 探热器



#### 确保安心

- 原子笔及笔记本
- 以少量纸币作现金后备
- 保险证明等重要文件副本
- 紧急计划副本

**提示:** 如果您有长期服用药物，请向医生或药剂师查询应如何在紧急包中储备足够的药物。您必须定期检查紧急包，并在药物过期前作补充。



#### 保暖和安全

- 紧急保暖被
- 季节性衣服
- 电筒 (电池供电或手动式)
- 哨子



#### 通讯

- 电话充电器
- 外置充电器
- 手提收音机(电池供电或手动式)
- 额外电池

**提示:** 了解装备紧急包更多详情，可上网到：  
[preparedbc.ca/emergencykit](http://preparedbc.ca/emergencykit)

### 保持双手清洁

洗手是既简单又能预防多种疾病传播的有效方法。专家建议采用以下步骤来清洁双手：



**提示:** 清洁双手的最好方法是水和肥皂, 但如果双手没有明显污渍, 您可以使用最少含60%乙醇或异丙醇的洗手液或酒精成份抹手。这类洗手液亦有助杀菌。

经过以下活动后您必须洗手：

- 触碰身体任何不清洁的部位
- 使用洗手间
- 咳嗽、打喷嚏或使用手巾或即弃纸巾
- 处理或预备食物, 尤其触碰过生肉、家禽、鱼、贝类海产或鸡蛋
- 触碰过动物、动物粪便、宠物的食物或食粮
- 触碰经常接触的表面, 例如公众场所的门把和密码键盘
- 换尿片、处理垃圾、使用电话或握手

### 打喷嚏要保持的良好习惯

当受感染者咳嗽或打喷嚏时, 便会传播疾病。即使您没有觉得不适, 保持遮盖飞沫的良好习惯仍然重要。

咳嗽时用手肘遮盖, 或在打喷嚏时以即弃纸巾盖着口鼻。把所有使用过的纸巾即时弃置在适当的垃圾箱内, 然后立刻洗手。

**提示:** 戴上口罩亦有助预防飞沫从您的口鼻散播出来 (有关如何使用口罩等详情可参考第 23 页)

### 照顾自己的健康

对抗疾病其中一个最佳防卫便是健康的免疫系统和强壮的体魄。我们可以透过健康饮

食、休息和运动来维持健康:



#### 饮食

- 进食大量蔬菜和水果、全穀食物和蛋白质食物。多点选择来自植物的蛋白质食物。
- 限量进食大量加工的食物和含有大量盐、糖或饱和脂肪的食物。
- 详情可参考加拿大卫生局的食物指南：[food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca)



#### 睡眠

- 大部分成人每天如能有7至8小时的睡眠便有最佳状态。
- 缺乏充足睡眠可能会削弱您的免疫系统，严重者甚至会引致其他健康



#### 体能活动

- 成人 (18-64 岁) 应每周最少要有 2.5 小时运动，以中度至剧烈的带氧运动为主，例如跑步和踏自行车。
- 儿童和青少年 (5-17岁) 每天应有一小时中度至剧烈的体能活动。
- 详情可参考加拿大卫生局的建议：[www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html)

### 紧急联络人

记下并为紧急时可求助的联络人资料存盘。

最理想的做法，是最少有一位联络人住在您的邻近社区，万一您生病，这些联络人可给予帮忙(详情参阅第19页)。如果能在您身处的社区以外有多一位联络人，一旦您的所属社区受山火、水灾或海啸等灾情影响，这位联络人便可提供支持。

#### 就近我住处的联络人:

姓名	联络资料
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

#### 住在我社区以外的联络人:

姓名	联络资料
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### 当大流行在蕴酿中



我们有一个强大的全球监察系统，当有足以引发大流行的新病毒出现时，这系统便能侦察出来。如果大流行正在蕴酿中，世界卫生组织(World Health Organization, 简称WHO)便会提供有关资讯，并建议我们应如何回应。联邦、省政府以及区域卫生局亦会向公众发放讯息。

### 要知道从哪里获取资讯

在大流行蕴酿期间，定期接收最新资讯十分重要。您可留意以下可靠的消息来源:

#### 世界卫生组织(WHO)

[www.who.int](http://www.who.int) @WHO [facebook.com/WHO](https://facebook.com/WHO)

#### 加拿大公共卫生局

[canada.ca/en/public-health](http://canada.ca/en/public-health) @GovCanHealth  
 [facebook.com/HealthyCdns](https://facebook.com/HealthyCdns) @CPHO\_Canada

#### 原住民卫生局(FNHA)

[fnha.ca](http://fnha.ca) @FNHA [facebook.com/firstnationshealthauthority](https://facebook.com/firstnationshealthauthority)

#### 卑诗疾病控制中心(BCCDC)

[bccdc.ca](http://bccdc.ca) @CDCofBC

## 知道从哪里获取资讯(续)

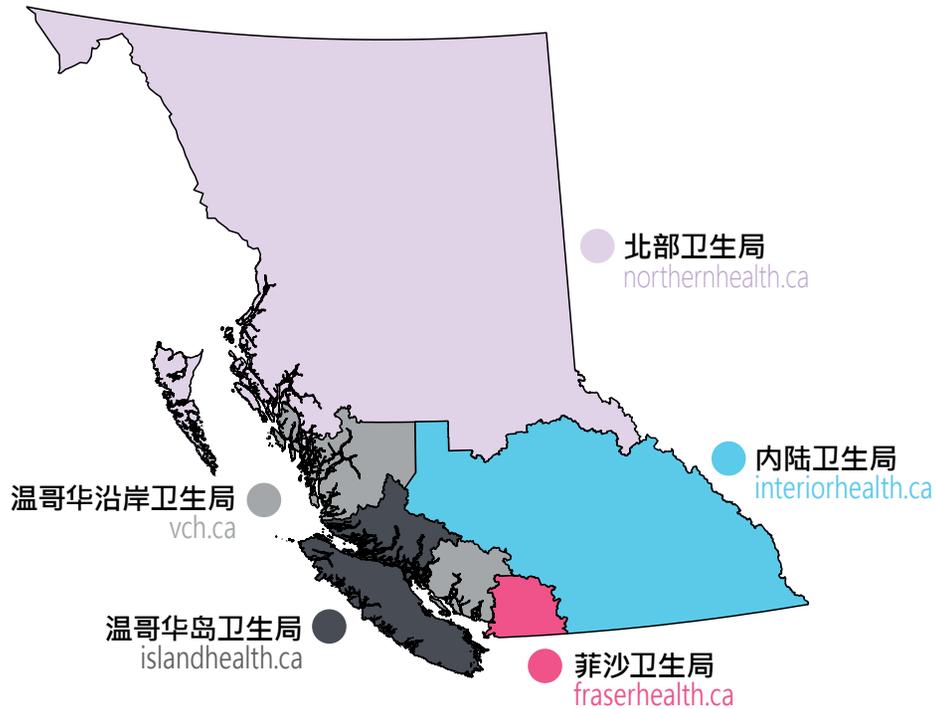
卑诗卫生结连HealthLinkBC

 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

 8-1-1

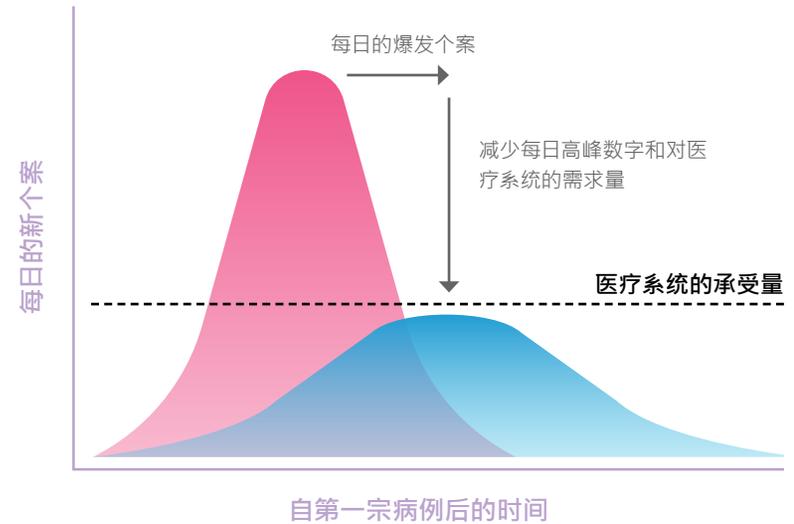
## 区域卫生局

卑诗省总共有5个区域卫生局，分别在辖下区域管理、计划和提供医疗护理服务。您所属的区域卫生局亦是可靠的资讯来源：



## 「拉平曲线」

在新冠病毒及过去的大流行期间，要控制疫情的其中一个有效方法是「拉平曲线」。换言之，把新感染过案分散在较长时期，以令医疗系统能为每个人提供他们所需的护理。



卫生局和政府掌握到新疾病是如何传播后，会建议市民应采取甚么步骤来避免接触病源。省卫生官或会根据公共卫生法，将部分措施转为指令，以强制执行。同时间，省卫生官、卫生厅和卫生局亦会提供指引。市民必须遵守这些指令和指引。只有大家齐心协力，我们才能把曲线拉平。

### 了解自我隔离

在大流行期间，接触了病毒的人或需要**自我隔离**，换言之，他们要留在家中，避免所有接触他人的情况。

自我隔离是停止病毒传播的重要措施。自我隔离的时间多长，视乎疾病类别而定。



### 补充紧急包

您可能要没有任何警示之下展开自我隔离。若您有足够的食粮和日用品，便可迅速作好准备。紧急包(第8页) 此时最为方便。

当您知道大流行正蕴酿中，最好先检视一下您的紧急包，于需要时补充用品。您可能要添置少量物品，以防自我隔离的一周内无法安排运送食物或其他用品。因为担心缺货而购买过量(恐慌性抢购)会导致他人无法购买足够用品。

**提示:** 如果您定期服药，请向药剂师查询如何维持药物供应持续无间。尽量培养习惯，在药物服完前的1-2周便要补充。

### 大流行期间寻找扶持者

尽量在家庭以外找个您可以信赖的扶持者，一旦您和您的家人必须自我隔离，这位扶持者便可给予支持，例如为您运送日常用品或购药：

姓名

联络资料

**提示:** 您在第 14 页 写下的紧急联络人，亦可以作为您在大流行期间的扶持者！

**提示:** 如果您独居，您和您的扶持者或可协定经常并定期保持联系，确保您平安无碍。

### 为托儿作好准备

大流行期间，学校和日托设施或会关闭，以作为拉平曲线的措施。

如果您有子女便要作好准备。视乎您的工作岗位而定，您或者需要安排在家工作，或调整工作时间。

### 「社交气泡」内共同进退

在大流行期间，您或者需要限制您所接触的人数，形成一个「社交气泡」。大流行气泡便是一直与您紧密接触的人(一般是与您同住的人)。这是拉平曲线的另一个措施。

大流行期间，您或希望其他人与您同住(例如加入您的家庭气泡)。



这些人可能是其他家庭成员或亲密朋友。

如果公共卫生局认为情况许可，您可以扩大气泡，加入一些非与您同住的其他家人和亲密朋友。

组成社交气泡的重点，是泡沫内所有成员都要有共识。例如，在您气泡内的人不应与气泡以外的人有紧密接触。

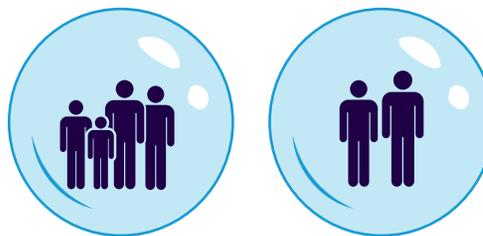
### 为高风险成员作好计划

如果您的社交气泡内有些成员属于高风险，您必须做好计划确保他们安全。例如，假若您的气泡有成员因年龄或健康状况而有较大机会严重不适，您便要考虑保持一个细小的气泡。

您亦应该为气泡内的高风险成员提供支援，让他们能自我隔离。其中一个例子，是他们在安排好运送计划，把日常用品和必需品送到家中。

### 留在气泡内应该是这样的.....

两个不同「气泡」彼此要保持距离，避免紧密接触，这样有助减慢疾病传播。



### 如果您离开气泡.....

当您离开气泡并与气泡以外的人接触时，您便有可能接触到疾病，甚至把疾病传到与您同住的人。



## 大流行期间

大流行或会维持数年，实质时间要视乎何时能发展到疫苗而终止疾病传播。在大流行期间保持戒备状态至关重要。

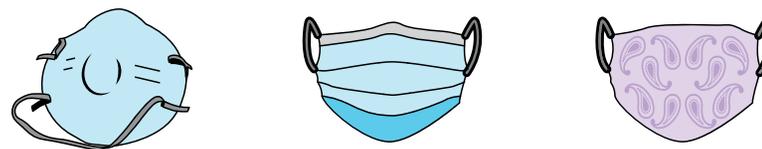
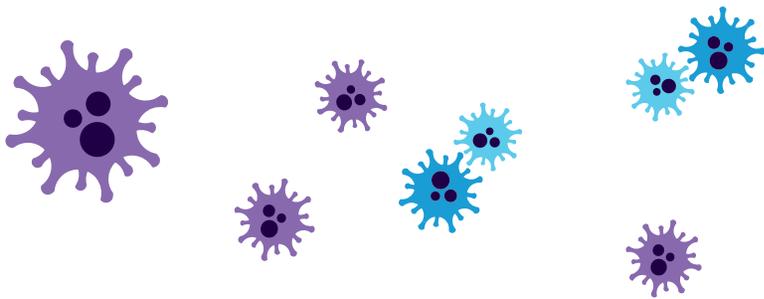
### 要资讯灵通

随着大流行发展，我们愈来愈能掌握这种疾病的种种。换言之，我们为保障您和他人安全而给予的建议或会随时间调整和改变。聆听公共卫生机关（参阅**第15页**）的最新资讯并继续遵照他们的指引十分重要。

每日记录您的病征，以及一旦怀疑自己染病，便要进行测试。尽早发现病征有助您获得所需的医疗护理，同时有助防止将疾病传染他人。

### 保持健康

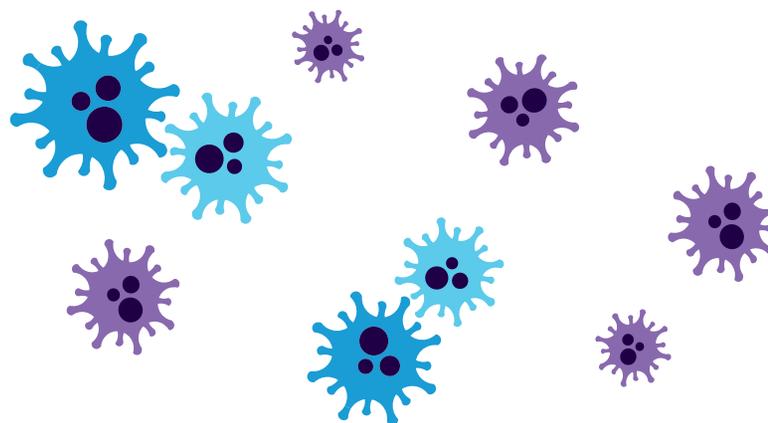
正如上文所述，抵抗疾病的最佳防御之一是健康的免疫系统和强健的体魄。继续保持健康饮食、适当休息和运动（参阅**第12页**）。

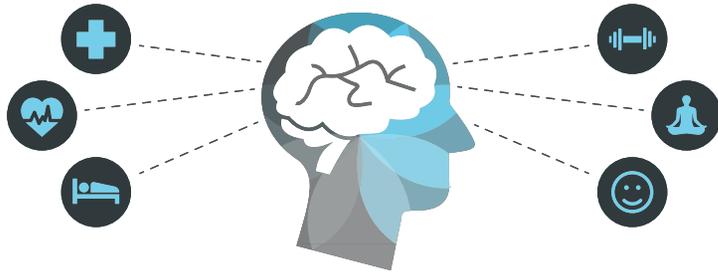


### 知道何时配戴口罩

当大家都戴上口罩，我们便能减慢部分疾病传播。配戴口罩有助防止飞沫和能在空气中传播的微粒从口鼻散播出去。

依照公共卫生机关（参阅**第15页**）发出指令，在公共场所或在与气泡以外的人无法保持安全距离时戴上口罩。在全球大流行期间，要确保所有医护人员装备充足以能安全地照顾病人并不容易。因此，公众应该使用非医疗口罩（例如布口罩）。





## 克服压力和焦虑

大流行或许会令我们感到困惑、忧伤和焦虑。而自我隔离或会阻碍我们进行一些有助纾缓情绪的活动。如果您感到压力或焦虑，您并非唯一的人。以下是一些助您疏导情绪的方法。

**照顾自己：**要饮食得宜、做运动并有充足的睡眠以舒缓压力，帮助我们克服情绪问题。

**保持联系：**根据公共卫生的指引与家人、朋友和同事保持联系。即使不能与他们亲身见面，网上视像（例如Zoom及面书 Messenger Rooms等）或电话都是保持联系的好方法，减少孤寂感。

**帮助别人：**用安全的方法为社区献一分力，例如以志愿者形式电话问候长者。帮助别人可让您与受助者共渡时艰，令您重拾目标和归属感。

**敢于求助：**把您的需要表达出来，无论对象是家人、朋友、医生或辅导员。我们亦设有热线随时为您提供协助。您可以联络：

- 卑诗省精神健康支持热线(BC Mental Health Support Line)，每日24小时提供服务。电话：310- 6789 (没有地区码)。
- KUU-US 原住民危机热线：1-800-588-8717。

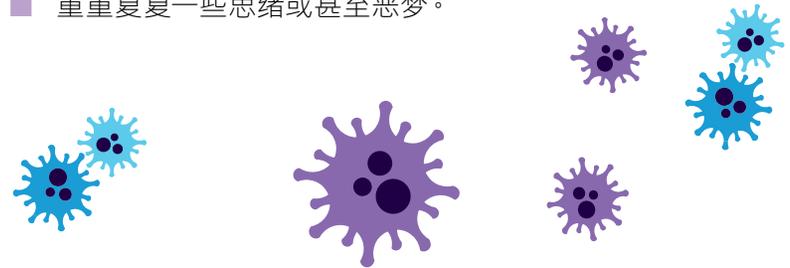
## 照顾您的心理健康

面对逆境时，我们容易感到恐惧和焦虑，可能会勾起过去的创伤。要帮助自己和挚亲，您要：

- 接受帮忙。寻求辅导或信仰支援。
- 多去想愉快的回忆，以及您过往在克服困难所使用的技巧。
- 留意子女的反应，肯定及鼓励他们表达自己。
- 容许自己和亲人表达哀伤。
- 任何可为您带来慰藉的文化或宗教传统。

若得到支援，很多人在几周内便会恢复过来。然而，有些人需要更长时间和更多帮助，您要留意任何警号显示您的焦虑维持过长时间。如果以下焦虑征状延续两至四个星期以上，您便要向医护人员或您信任的社区领袖求助。

- 食欲不振，睡眠欠佳。
- 觉得忧郁或绝望，萎靡不振或经常哭泣。
- 感到忧虑恐慌。
- 做日常活动时难以专注。
- 重重复复一些思绪或甚至恶梦。



### 定期清洁和消毒

定期清洁和消毒有助您防止疾病传播。经常接触的表面例如马桶、水龙头、门把、灯制和桌面等，每天最少要清洁一次。

至于其他较少接触的表面，但凡看到表面污渍便要清洁。

紧记要先用肥皂或洗洁精清洁，然后才加以消毒。清洁、消毒是简单有效的两个步骤：

#### 步骤 1：清除污渍、碎屑等

用肥皂水擦除污渍、泥土及残渣。普通的肥皂水或任何家居清洁产品均可去除表面的污秽、油渍和其他残渣。

#### 步骤 2：消毒

##### 从商店购买的消毒剂：

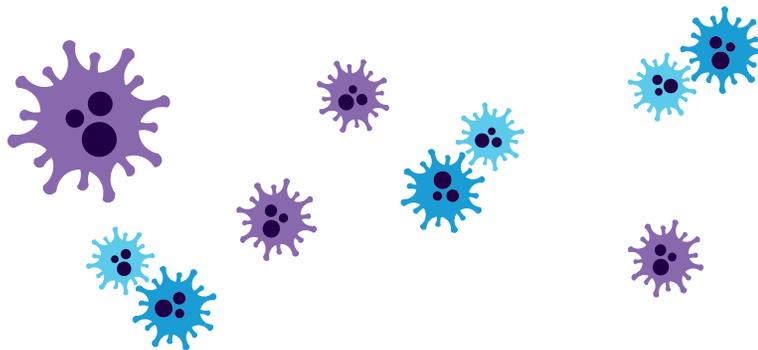
如果可以，从商店购买公共卫生局认为有效的消毒剂，并根据标签上的指示使用。

##### 漂白剂：

如果商店没有您所需的消毒剂，您可以用室温清水（不要使用热水）以个别比例混合漂白剂，以清洁家中不同面积。至于如何用漂白剂作消毒用途，请遵照公共卫生局的指示。

### 安全使用消毒剂和漂白剂的提示

- 消毒时要打开窗门并戴上手套。
- 冲洗用来自制漂白剂的工具。漂白剂的瓶口要紧封好，并存放在儿童和宠物无法接触的地方。
- 消毒剂浓度更高并非更好，可能会刺激眼睛和喉咙。
- 漂白剂不要混合醋或其他酸性物质，如柠檬汁、含阿摩尼亚(ammonia)的产品（例如Windex）或揉手用的酒精，会产生毒气。
- 用漂白剂清洁表面后，要等表面完全风干才使用物品。
- 任何用剩的漂白剂都要弃掉，免致他人误以为是其他东西，或无意中把漂白剂混合其他用品。把剩余漂白剂倒进排水渠时，应同时把大量水灌入渠中。



## 在以下情况您应怎做...

### 您是医护人员

紧密留意工作地点所采用的感染预防和控制措施及程序。

### 您有家人住在長期護理院或輔助式院舍

请紧记在大流行期间，院舍或会部分时间禁止访客探访。您可以用电话或视像等其他方法与亲人保持联系。

### 您无家可归

若您没有地方栖息，便难以遵守公共卫生局就大流行发出的指引，例如保持社交距离和经常洗手等。您平日倚赖的服务或会关闭或减少。在大流行期间，政府或会为露宿者提供新项目和支援。

### 您遭遇暴力对待

如果您或您的朋友遭遇暴力，可以使用我们为家庭或性暴力受害者而提供的紧急危机热线：卑诗受害人热线(VictimLink BC)。该热线每周七天、每天24小时提供电话服务，并有多种语言选择。您可致电 1-800-563-0808 或电邮至 [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)。您会获转介至最就近的服务机关。您即时的人身安全，比社交距离或自我隔离等公共卫生措施更重要。

### 您是物质使用者

避免与人共享烟、卷烟、烟斗、注射用具、盛载酒精的器皿、用具及其他供应品。如果您一定要与人共享，便要用酒精擦洗烟斗或使用新的接口器。预备、处理或使用药物前要先洗手或使用抹纸巾。自行预备药物。如果可以，在预备药物前先用肥皂和水、酒精抹手纸、漂白剂或双氧水清洁表面。带备纳洛酮(naloxone)和用药过量时的应急计划。使用物质时最好有朋友在旁，但要和您保持安全的身体距离。有朋友在旁比一个人用药更安全。

### 您有长期病患

您的健康问题或会增加您在大流行期间出现严重病征的风险，向医护人员查询有哪些措施可保障您的健康。如果您要限制外出时间，请您的朋友和家人为您分担购置运送日用品等工作。与照顾您的医护人员合作，确保您可继续定期约见他们和取药。

### 您是伤健人士

大流行期间，伤健人士所倚赖的服务和社会架构可能会中断，他们受到的

影响或会较其他人大大。如果您是伤健人士，可以寻找资讯，看看疫情期

间有没有为您提供支援的项目。如果您独居，便要找个您信赖的扶持者

·协助您解决日用品运送等日常需要。





# 卑诗抗疫 (PreparedBC)

本刊物由卑诗省和以下机构共同合作编制:



Ministry of  
Health



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

