



# 欢迎来到卑诗省！ 我们在这里助您安全回家。

新的省法律要求所有返回卑诗省的人都必须完成一项自我隔离计划，以保护您、您的家人和社区免受新型冠状病毒(COVID-19)的侵害。

制定自我隔离计划代表您将获得回家所需的帮助，同时确保我们社区的安全。我们齐心协力，我们需要您立即一起努力，以防止新型冠状病毒的传播。

您必须在到达卑诗省的最终目的地后，立即在此处注册自我隔离计划：

[www.gov.bc.ca/  
returningtravellers](http://www.gov.bc.ca/returningtravellers)

## 这是什么意思？

- 您必须能够显示将如何安全地遵守法律进行自我隔离。这代表您需要留在家中，避免与他人接触14天。

## 如果我需要帮助，或者没有地方可以去怎么办？

- 如果您需要帮助，社区上的义工网络可协助您购买食物及日用品，领取处方药或执行其他任务，以帮助您在家中安全自我隔离。
- 如果您没有计划，或者需要某个地方进行自我隔离，我们将确保您有一个可以暂住14天的地方。

## 如果我不这样做会怎样？

- 每个人都将网上登记注册自我隔离计划，由省府官员检查及跟进。
- 请谨记，这是法例。您可能因不遵守规定而面临严厉的罚款。
- 如果您不守法，您将使自己 and 周围的人，包括您的亲人承受风险。

## 如果您刚回到家，在进行自我隔离时：

应该这样做：

- 计划一个安全的直接回家路线。如果您能与其他乘客保持2米的肢体距离，则仍可使用公共交通工具。
- 请朋友，家人或邻居代为购买或领取食物、日用品或您需要的东西。
- 尽可能留在房间里，并时刻与他人保持两米(6英尺)距离。

- ✓ 如果可以，请使用独立的浴室。
- ✓ 保持良好的卫生习惯，定时及经常洗手。
- ✓ 只在后院或露台等私人地方外出呼吸新鲜空气。
- ✓ 在需要时寻求帮助。
- ✓ 如果可以，请使用网上工具以虚拟方式与他人联系。
- ✓ 坚守您的自我隔离计划。
- ✓ 仔细留意您的健康状况。
- ✓ 遵循自我隔离的注意事项：

[http://www.bccdc.ca/Health-Info-Site/Documents/Self-isolation\\_dos\\_donts](http://www.bccdc.ca/Health-Info-Site/Documents/Self-isolation_dos_donts)

## 不应做：

- ✗ 在回家的路上中途停站。
- ✗ 前往购买食物及日用品或领取处方药物。如果有人将它们运送给您，他们可以  
将物品留在您家门口。
- ✗ 与任何人共享食物、杯子或餐具。
- ✗ 邀请访客前来。
- ✗ 必须在一个隔离的地方接触老年人或有潜在病患的人士。
- ✗ 上学、上班或前往其他公共场所。
- ✗ 除非有紧急医疗需要，否要离开您进行自我隔离的地点。

## 了解更多：

- 若您感到不适，请使用网上卑诗省新冠病毒自我评估工具，以决定您是否需要进一步接受新冠病毒测试：<https://bc.thrive.health/>
- 如果您无法上网，可拨8-1-1(免费长途)或7-1-1(失聪及弱听人士)联络卑诗健康结连(HealthLink BC)，该热线一星期七天、每天24小时提供服务。评估表格可以自行填写，也可代表无法自己做的人填写。
- 要了解加拿大政府就旅游后自我隔离的要求详情，可上网到：<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html?topic=tilelink#self>
- 有关最新的医疗资讯，包括个案数量、预防方法、风险及测试，请浏览：<http://www.bccdc.ca/> 或追随推特 @CDCofBC
- 有关非医疗资讯，包括财务、托儿及教育支援、旅游、交通及必要服务等资讯，请浏览 [www.gov.bc.ca/Covid-19](http://www.gov.bc.ca/Covid-19)
- 或致电1 888 COVID-19 (1 888 268-4319)。中心一星期七天，早上7:30至晚上8:00期间运作。



Stay Informed Via These Resources:  
[www.gov.bc.ca/Covid-19](http://www.gov.bc.ca/Covid-19) | [www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca) | 1-888-COVID19  
 Symptom Self-Assessment:  
[covid19.thrive.health](https://covid19.thrive.health)

