

新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅

HOW YOU CAN SLOW THE SPREAD OF COVID-19

Take care of others by taking care of yourself.

Wash your hands, don't touch your face, and stay home if you are sick.

Stay at home and physically distance.

Stay at home whenever you can. Maintain 2 metres distance from those outside of your household.

新型冠状病毒(COVID 19)：如果您与家人同住，旅游回来后如何自我隔离

2020年4月8日

这指引是为与家人或朋友同住但旅游回来需要自我隔离的人士而设，文中信息为您建议如何照顾自己和保障与您同住的人，尤其是属于高危的人士。

由2020年3月25日起，卑诗省规定每位从国外回到卑诗省的人士，需要自我隔离14天，并监察是否有征状。

冠状病毒(COVID-19)病征与伤风感冒等其他呼吸道疾病相似，例如咳嗽、发烧、喉咙痛和呼吸困难等。据我们所知，年长者、免疫系统较弱或本身已有其他健康问题(例如慢性心脏病、肺病或肾病)的人，有比较大的风险出现严重征状。

自我隔离是指留在家中、避免所有接触他人的机会。您在旅游期间可能已接触到病毒，所以潜在患上新型冠状病毒并传染他人的危机。病征可以长达14日才出现，因此，即使您没有呈现征状，但仍然必须自我隔离。

如果您与别人同住应怎么做？

我们明白与家人或朋友同住而自我隔离是困难的。如果可以，尽可能独自留在一个房间或家中的某个范围，避免与别人共用同一个浴室。如果无法这样做，您要考虑家中谁属于最高危，便要和他们保持距离，尽量保障他们的安全。风险较高者包括长者，或有糖尿病、心脏病或哮喘等其他健康问题的成人或儿童，又或者因药物或疾病致使免疫系统减弱的人。假如您和祖父母或父母同住，便要想尽方法和他们保持距离。

如果您无法避免与别人同住一室，您仍可采取若干步骤把传染别人的风险减至最低。虽然屋内住着多个成员便会带来挑战，**但您仍尽可能与其他人保持2米(或6呎)距离**，尤其是年长或风险比较高的人。

您如何能保障家人？

如果您与其他人同住但又需要自我隔离，尤其避免接触容易受感染的成员(例如长者或免疫系统减弱的人)，您还可以采取若干措施来保障他们：



新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅

HOW YOU CAN SLOW THE SPREAD OF COVID-19

Take care of others by taking care of yourself.

Wash your hands, don't touch your face, and stay home if you are sick.

Stay at home and physically distance.

Stay at home whenever you can. Maintain 2 metres distance from those outside of your household.

- 用普通肥皂和温水频密定期洗手(最少20秒)。您亦可以用最少含60%酒精的洗手液来洁手。我们无需使用抗菌肥皂来对付新型冠状病毒。
- 尽可能留在您的房间内，与其他人保持2米(6呎)距离。
- 尽可能使用独立浴室。使用家居清洁剂定期清洁洗手间。冲厕所前先把马桶盖盖好。
- 尽可能利用网上工具与其他人联系。
- 以微笑和挥手和别人打招呼，以代替直接的个人接触。
- 选择在家工作。
- 如果您有后院或阳台，可以在这些私人地方呼吸室外的新鲜空气。
- 不要上学、上班或去其他公共场所。
- 如果家中有两人或以上染上同一种病，他们可以共用同一间房。
- 让您作息的房间应该要保持空气流通，但空气出口应该要远离其他人。例如，您可以把窗打开，让空气流通到室外。
- 独立使用毛巾，不要让其他人触碰。
- 如果您需要购买食物、日常用品或提取药物，可以请朋友或亲戚帮忙。又或者用电话或网上订购物品。
- 谢绝访客，除非是为您提供护理或运送货品和供应品的人；在这种情况下，您要跟他们保持2米距离。如果是代购日常用品和供应品，请他们把物品放在门前。
- 继续自我监察是否有征状。如果出现咳嗽、发烧或病征恶化，请致电811向他们报告。如果您呼吸困难，请致电911。
- 当咳嗽或打喷嚏时用手肘遮盖鼻口，避开感到不适的人。咳嗽时用手肘或纸巾盖口，避免把咳嗽或打喷嚏的飞沫溅到手上或空气中。纸巾用后要即时丢弃在垃圾箱内，然后立即洗手。



新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅

HOW YOU CAN SLOW THE SPREAD OF COVID-19

Take care of others by taking care of yourself.

Wash your hands, don't touch your face, and stay home if you are sick.

Stay at home and physically distance.

Stay at home whenever you can. Maintain 2 metres distance from those outside of your household.

- 不要乘搭公共交通。
- 如常般清洁衣服，根据洗衣机指示使用最热水来洗衣。洗衣后要干衣。不要洗折别人的衣服。
- 如果您抽烟，应尝试戒烟(www.quitnow.ca)。不要让其他人在屋内或车内抽烟。

除了自行采取各种预防措施来保护和您同住的人，尤其是较容易染病者，家中其他成员都可以参与帮忙：

- 经常触碰到的表面如门把手、工作枱、洗手间和其他表面等，每日最少清洁消毒一次。普通的家居消毒产品能有效杀灭新型冠状病毒。根据产品标签指示使用。请紧记，普通家居消毒产品已足能杀灭新型冠状病毒：

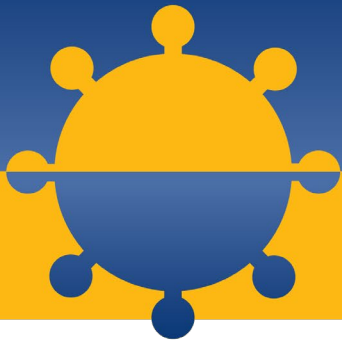
- **清洁**是隔除而非杀死病毒和细菌。我们透过水、洗洁精和清洁布的阻力来清洁物品。
- **消毒**杀死病毒和细菌，但这方法只用于物件而绝不能用于人体上。

- 用消毒剂或家居清洁剂清洁硬表面如水龙头、工作枱、门把手、电话和扶手，如能每天消毒数次便最理想。
- 把您的个人物件(如牙刷、杯、手机、平板电脑或手提电脑)与其他人的物件分开。
- 经常丢掉垃圾然后立即洗手。
- 不要和其他人共享食物、饮品、烟或任何其他放入口里的物品。

如果我要自我隔离但又要为家人煮食或准备食物，我应该怎么办？

如果您旅游回来然后要自我隔离，您不应为其他家庭成员煮食。

- 您应该只为自己煮食，或者请别人为您预备饭菜，然后把餐饮送至您独自留置的房间。
- 不要与自我隔离或已出现任何呼吸道病征的人共享餐饮、玻璃杯、咖啡杯、餐具、毛巾、床单或其他用品。如果因为空间不足而无法避免，使用任何物品前后都必须以肥皂和热水把物品清洁。



新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅

HOW YOU CAN SLOW THE SPREAD OF COVID-19

Take care of others by taking care of yourself.

Wash your hands, don't touch your face, and stay home if you are sick.

Stay at home and physically distance.

Stay at home whenever you can. Maintain 2 metres distance from those outside of your household.

如果我在自我隔离期间，我或家人生病又应怎做？

如果您旅游回来并且要自我隔离，而您或家人生病，您便要采取额外措施来保障自己和身边的人。

- 如果可以，只让一位成员照顾家中不适的人，以减少更多人生病的可能。
- 病人大概会感到十分疲倦和虚弱，让他们多休息。
- 水、果汁、清汤和汤均能补充失去的水份，发烧时尤其要注意这点。
- 如果您怀孕或本身已有其他健康问题如糖尿病、慢性肺病、肾病或心脏病，便尽可能不要在家中承担照顾者的角色。

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。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)，该热线每周七天，每天24小时提供服务。评估表格可以自行或代表无法自己做的人填写。

要了解加拿大政府就旅游后的自我隔离规定详情，可上网到：

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html?topic=tilelink#self>