

您做完COVID-19测试之后

如果您感到不舒服



留在家里。
与他人保持距离。
任何和你住在一起的人都应该呆在家里。

如果您与患有COVID-19的人有过密切接触，
或者如果您收到了COVID应用程序通知



留在家里。
与他人保持距离。
与你住在一起的任何人都应该呆在家里，除非有不得已的原因。

如果您去过加拿大境外



留在家里。
与他人保持距离。

如何获得COVID-19测试结果

如果您有绿色的安大略健康卡



访问：<https://covid-19.ontario.ca>
选择：查看结果
注意：结果可能需要等4天或更长时间。



如果您没有绿色的安大略健康卡



致电您的家庭医生或主理护士。

或

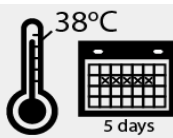
如果您是在Guelph诊所接受的检查，可以从Guelph综合医院获取结果副本。访问：

<https://www.ggh.org.ca/covid-19-and-ggh/getting-your-covid-19-test-results/>

或

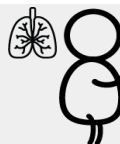
如果您是在其它诊所接受的检查，请致电该诊所。

如果您感到
恶化怎
么办？



发烧超过
38°摄氏度 (100.4°华氏度)
已有5天

或



气短，即使走路
都困难

或



感到病得无法起床或
看电视

那么

致电

Telehealth

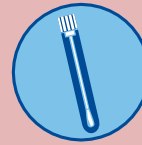
1-866-797-0000

或

在紧急情况下呼叫

9-1-1

如果您的COVID-19测试呈阳性



留在家里10天。

与他人保持距离。如果条件允许，请与您共同居住的人隔离。

Wellington-Dufferin-Guelph公共卫生局的人会打电话通知您何时可以离开家。

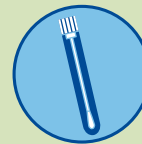


任何与您同住的人都应该留在家里14天。

任何与您有过密切接触人都应该留在家里14天。



如果您的COVID-19测试呈阴性



如果您感到不舒服



留在家里 与他人保持距离，直到：24小时内没有发烧，并且身体好转至少24小时。



如果您与患有COVID-19的人有过密切接触



留在家里。与他人保持距离，直到与该人最后一次接触后14天。
如果您感到不舒服，请重新测试。



如果您收到COVID应用程序通知



注意症状。
如果您感到不舒服，请重新测试。

如果您去过加拿大境外



留在家里
与其他人保持距离，直到抵达加拿大14天后。



有关更多信息，请致电Wellington-Dufferin-Guelph公共卫生局，电话1-800-265-7293，转 7006，或访问www.wdgpublichealth.ca

2019 冠状病毒病（COVID-19）

如何自我隔离

如果您出现 COVID-19 症状或者可能接触过 COVID-19，您必须与他人隔离。
如果您开始感到不适，请联系您的医疗服务提供者或 Telehealth（1-866-797-0000）。

留在家中

- 不要使用公共交通工具、出租车或共乘车辆。
- 不要上班、上学或去其他公共场所。



避免与他人接触

- 除非有必要（例如护理人员），否则谢绝来访
- 远离老年人和患有慢性疾病（例如糖尿病、肺部疾病、免疫缺陷等）者。
- 尽可能住在单独的房间中，与家中其他人分开。在可能的情况下使用单独的卫生间。
- 确保共用房间通风良好（例如打开窗户）。
- 如果上述措施无法实行，至少应做到始终与他人保持两米以上距离。



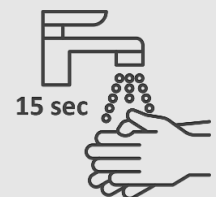
保持距离

- 如果您与其他人共处一室，人与人之间应至少保持两米距离，且应戴上口罩或面罩遮住口鼻。
- 如果您无法戴口罩，则其他与您共处一室的人应戴口罩。



洗手

- 经常用肥皂和水洗手。
- 用纸巾或自己独用的毛巾擦干双手。
- 在没有肥皂和水的情况下使用酒精类洗手液。



咳嗽和打喷嚏时要遮挡

- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。
- 咳嗽或打喷嚏时应以衣袖或肘部遮挡，不要用手。
- 将用过的纸巾丢在有内衬的垃圾桶内，然后洗手。
- 在垃圾桶内套上塑料袋可使垃圾处理更安全。
- 清空垃圾桶后应清洁双手。



戴口罩遮住口鼻

- 如果必须离家看医生或接受 COVID-19 检测，请戴上口罩。
- 当您与他人相距不到两米时请戴上口罩，或者留在单独的房间里。
- 如果没有口罩，请与他人保持 2 米以上距离，咳嗽和打喷嚏时要遮挡。见[保持社交距离](#)。



如果我出现了症状该怎么办？

- 完成[COVID-19 自我评估](#)。
- 联系 Telehealth (1-866-797-0000) 或您的医疗服务提供者。
- 在您的症状开始之前两天内或症状开始之后与您有过密切身体接触的任何人的家人也应自我隔离。如果您对此有疑问，请致电[本地公共卫生部门](#)。
- 从症状开始时算起须隔离 14 天。
- 14 天后，如果您不再发烧并且症状有改善则可以停止隔离，但您应继续采取[保持社交距离措施](#)。
- 如果 14 天后您仍有不适，请联系 Telehealth 或您的医疗服务提供者。

了解病毒

COVID-19 是一种新型病毒。它通过已感染者的呼吸道飞沫传播给密切接触者，例如住在同一住宅内的人或提供护理的人。

您也可以到安大略省卫生厅网站查阅有关 COVID-19 的最新信息：ontario.ca/coronavirus。

若需更多信息，请联系：_____

本文信息截至 2020 年 7 月 31 日为最新。

2019 冠状病毒病（COVID-19）

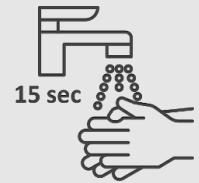
自我隔离：护理者、家庭成员和 密切接触者指南

如果您正在照料病毒感染者或与其住在一起，则您属于“密切接触者”。

您当地的公共卫生部门将为您提供有关如何监控自己的健康状况，感到不适时该怎么办以及如何与他们联系的特别指导。请确保告诉医疗服务提供者您是 **COVID-19** 患者的密切接触者。

经常洗手

- 每次与感染者接触后都要用肥皂和水洗手。
- 也可以使用酒精类洗手液作为替代。



戴口罩、手套和护目用具

- 接触感染者的唾液或其他体液（例如血液、汗液、唾液、呕吐物、尿液和粪便等）时请佩戴口罩、手套和护目用具。
- 护目用具包括安全眼镜、护目镜和面罩。



手套和口罩使用后的处理

- 护理工作完成后应立即摘下手套和口罩并将其丢入衬有塑料袋的垃圾桶内。
- 摘口罩之前应先脱下手套并用肥皂和水洗手。
- 大多数面罩和护目镜可重复使用，使用间隙须用餐具洗涤剂和水或消毒擦拭巾清洁。
- 在触碰自己的脸或做其他事情之前，请再次用肥皂和水洗手。



限制来访者数量

- 仅在有必要时会见来访者，并尽量保持会见简短。
- 老年人和慢性疾病（例如糖尿病、肺部疾病和免疫缺陷等）患者应远离已感染者。



避免共用家居用品

- 不要与疑似感染者共用碗碟、玻璃水杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 这些物品用过应使用肥皂或清洁剂在热水中清洗。不需要使用特殊肥皂。
- 可以使用洗碗机和洗衣机。
- 不要分享香烟。



清洁

- 使用普通的家用清洁剂清洁房屋。
- 每天清洁经常接触的物品，如马桶、水槽龙头把手、门把手和床头柜等。



洗衣服要彻底

- 待洗衣物无需分开，但处理这些衣物时应戴手套。
- 摘下手套后应立即用肥皂和水洗手。



接触废弃物时要小心

- 所有废弃物都可以丢入普通垃圾桶。
- 清空垃圾桶时，请注意不要用手碰触用过的纸巾。在垃圾桶内套上塑料袋可使垃圾处理更容易，更安全。
- 清空垃圾桶后应使用肥皂和水或酒精类洗手液洗手



了解病毒

COVID-19 是一种新型病毒。它通过已感染者的呼吸道飞沫传播给密切接触者，例如住在同一住宅内的人或提供护理的人。您也可以到安大略省卫生厅网站查阅有关 COVID-19 的最新信息：

ontario.ca/coronavirus。

若需更多信息，请联系：_____

本文信息截至 2020 年 7 月 31 日为最新。