

## Santé publique (公共卫生部) 提供的 关于 2019 冠状病毒病的信息和建议

### 什么是 2019 冠状病毒病 (COVID-19)?

2019 冠状病毒病是由一种冠状病毒引起的传染病。

### 该疾病有什么症状?

个人暴露于 2019 新型冠状病毒之后, 可能要 14 天才  
会出现症状。这段时间称为潜伏期。

有的人可能无症状或症状非常温和 (比如流鼻涕)。  
也有的人可能症状更为严重, 类似于肺炎 (一种肺部  
感染)。

主要症状包括: 发热、咳嗽 (新发或加重的慢性咳  
嗽)、味觉和嗅觉减弱 (无鼻塞)、呼吸困难。

感染 2019 冠状病毒病的人还可能出现以下症状:

- 喉咙痛
- 头痛
- 恶心
- 肌肉酸痛及疼痛
- 呕吐
- 严重疲劳
- 腹泻



大多数感染 2019 冠状病毒病的患者都会康复且无任  
何并发症。有些情况下, 该疾病可能更为严重, 甚至  
导致死亡, 尤其是免疫系统受到抑制、存在某些基础  
疾病 (如心脏或呼吸系统问题) 的患者及老年患者。

### 2019 冠状病毒病如何传播?

- 当感染 2019 冠状病毒病的人说话、咳嗽或打喷嚏时。
- 通过唾液或吐痰。病毒也可以通过感染者的粪便传播。
- 感染者出现症状前的 2 天内可能具有传染性。无症状 (没有出现症状) 感染者也可能具有传染性。

用手触摸沾染病毒的表面或物体, 然后再触摸脸时, 也  
可能会感染 2019 冠状病毒病。

### 我如何能保护自己和他人?

#### 1 勤洗手并注意呼吸道卫生



经常用肥皂和清水洗手至少 20 秒。饭前、如  
厕后, 每次出门前和回家后 (去杂货店或药  
店, 散步等) 务必洗手。如果身边没有肥皂  
和水, 则使用含酒精的消毒洗手液。



咳嗽、擤鼻涕或打喷嚏时请使用纸巾。尽快  
把使用过的纸巾丢进垃圾桶并洗手。如果您  
没有纸巾, 咳嗽或打喷嚏时请用弯曲的手肘  
遮挡。



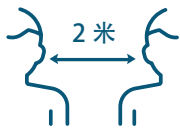
#### 2 待在家里, 与他人保持身体距离

- ✓ 避免社区范围内所有非必要的出行。
- ✓ 避免接触更易受感染的人群 (老年人、免  
疫系统受抑制或有其他健康问题的人)。
- ✓ 不要拜访他人, 或在家中招待客人。
- ✓ 不要参加团体或家庭聚会。
- ✓ 如有可能, 在家办公。

以下情况下, 您可以外出散步:

- 您没有任何症状。
- 您没有检测为 2019 冠状病毒病呈阳性。
- 您没有接触过任何感染 2019 冠状病毒病的人。
- 您目前没有因为接触过任何感染 2019 冠状病毒病的人而被  
隔离 (自我隔离)。
- 过去 14 天里您没有离开加拿大境内。

## 如果您出门：



始终与他人至少保持 2 米距离（约为双臂张开的长度）。

除非家中有人生病，否则同住一家的人无需保持 2 米距离。

## 如果您必须照顾不与您同住的亲人：

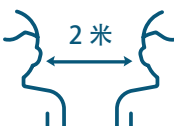
老年人和免疫系统受抑制或有其他健康问题的人最易出现与 2019 冠状病毒病相关的并发症。您务必非常小心，并依照 **Santé publique**（公共卫生部）的指南来保护他们：



拜访他们之前和之后要用肥皂和水洗手。



佩戴口罩，并且每次使用后丢弃或清洗口罩。



尽可能与他人至少保持 2 米距离。

## 口罩或面部遮挡物： 何时和如何佩戴



口罩或面部遮挡物不能代替：洗手、保持身体距离、生病时在家自我隔离。



在公共场所（如杂货店、药店、公共交通工具等）很难与他人保持 2 米距离时，可以佩戴口罩或面部遮挡物。这类口罩是用于降低将病毒传播给他人的风险。您可以自制口罩。

## 如何佩戴口罩或面部遮挡物



1. 佩戴口罩或面部遮挡物前后均需洗手。
2. 把口罩或面部遮挡物罩在口鼻上，确保与面部紧密贴合。
3. 佩戴好后不要再触摸，也不要触摸面部。
4. 口罩或面部遮挡物变潮湿、脏污或破损时要尽快更换。
5. 摘下时只接触松紧带或打结处，不要触摸前面。
6. 不要与他人共用。
7. 每次使用后，请将口罩或面部遮挡物丢掉或清洗干净。记得洗手。

## 如果认为自己感染了 2019 冠状病毒病，应该怎么办？

如果您或您的家人出现一种或多种 2019 冠状病毒病症状  
或者

如果您因为自己接触过生病的人而感到担心：

- 拨打 2019 冠状病毒病信息热线：514-644-4545 或 1-877-644-4545（仅提供法语和英语服务）。
- 听从医疗卫生专业人士的建议。

如果您或您的家人出现多种严重症状，需要立即获得帮助，如严重呼吸困难、定向障碍或 3 个月以下婴儿出现发烧：

- 请拨打 9-1-1 或前往医院。

### 获取针对 2019 冠状病毒病的公共医疗卫生服务

无论个人移民身份或是否购买健康保险，2019 冠状病毒病的筛查、护理和治疗费用全免。

## 关注焦虑情绪

如果您无法控制以下情绪反应，或者情绪状态恶化，请寻求帮助：

- 压力，焦虑
- 情绪持续很长时间（极度悲伤、频繁哭泣、易怒等）
- 感到恐慌
- 脑海不断涌现各种想法，让您感到不知所措和恐惧

## 资源

社会和社区资源：请致电信息和参考服务专线 2-1-1

该服务提供 200 多种语言，可以快速引导您找到所需的适当社区组织或服务。

卫生资讯和社会资讯：拨打 8-1-1

8-1-1 为免费咨询电话，全天候服务并为来电者保密。

合作伙伴：

