

针对 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的感染者和暴露者

病毒感染者
(或出现症状的人员) :

经健康专家诊断, 确认您已患上 **2019 冠状病毒病 (COVID-19)**。

病毒暴露者:

您暴露于出现 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 感染者的环境中

- 该感染者当时具有传染性, 以及
- 暴露时间至少 15 分钟, 而且您与该感染者之间的距离小于 2 米 (6 英尺)。

这种情况下, 您可能会被感染。

关于 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的基本信息

什么是 2019 冠状病毒病 (COVID-19)?

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 是一种由冠状病毒引起的传染病。

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 有什么症状?

- 个人暴露于 2019 新型冠状病毒之后, 可能在 14 天内出现症状。
- 主要症状包括: 发热、咳嗽、呼吸困难及丧失味觉和嗅觉。
- 其他可能出现的症状包括: 喉咙痛、恶心、呕吐、头痛、肌肉酸痛、腹泻和极度疲惫。
- 有时候, 感染者无症状或仅出现非常轻微的与感冒类似的症状。
- 感染者也有可能出现更为严重的类似肺炎的肺部感染症状。
- 少数情况下, 该疾病可致命。该疾病对于某些人群具有较高致命性, 包括老年人和患有糖尿病、心脏病或呼吸系统疾病等慢性疾病的人群, 或者免疫系统极为脆弱 (免疫功能受到抑制) 的人群。



2019 冠状病毒病 (COVID-19) 是否有可治愈的疗法?

目前, 尚无疫苗可预防 2019 冠状病毒病 (COVID-19), 也没有可治愈该疾病的疗法。

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 如何传播?

- 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 借助感染者讲话、咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫通过空气传播。该疾病也可能通过粪便传播。
- 2019 新型冠状病毒感染者可能在出现症状之前 2 天或出现症状之后持续数天具有传染性。
- 如果您在接触了 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 飞沫污染的表面或物体之后触摸自己的嘴巴、鼻子或眼睛，则有可能感染该疾病。
- 感染 2019 新型冠状病毒但没有出现症状（无症状）的人也可能传播该疾病。



公共卫生部门 (Santé publique) 要求 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 感染者（或出现症状的人员）以及暴露者遵循以下建议以避免传染其他人。

待在家里



不前往公共场所

（例如：商店、药房、工作场所、学校或日间托管机构）。

- 不乘坐公共交通工具（公共汽车、地铁、列车）。
- 请求亲朋好友帮您购买所需物品（例如：食品杂货或医生开的药），并把物品放置于您家的正门旁或使用送货上门服务。
- 不去拜访其他人并且不接待来访者（家人、父母、朋友）。
- **如果您因健康问题而必须前往医疗诊所或医院：**
 - 在您离开家之前，事先告知诊所或医院，您患有或曾暴露于 2019 冠状病毒病 (COVID-19)。
 - 请使用私人交通工具（如果条件允许）。
 - 除非紧急情况，否则请在前往诊所或医院之前进行预约。
 - 如果确实出现紧急情况，在您致电 911 或前往急诊室时，告知相关人员您患有或曾暴露于 2019 冠状病毒病 (COVID-19)。
 - 与他人接触时，请您始终佩戴口罩或面部遮挡物。
 - 与他人保持至少 2 米（6 英尺）距离。

保护与您共同生活的人

尽量减少与家人接触。

- 尤其要避免与老人或患有慢性疾病的人接触。
- 尽量呆在一个房间内隔离，包括进食和睡眠。
- 保持房门紧闭。
- 如果您不得不与他人共处一个房间，请您佩戴口罩或面部遮挡物，遮盖口鼻。
- 如果您没有口罩，请与他人保持至少 2 米（6 英尺）距离。



防止疾病传播的建议

勤洗手



- 经常用肥皂和清水洗手至少 20 秒。
- 进食前或如厕后洗手。
- 如果无法使用肥皂和清水，可用酒精消毒液洗手。

呼吸道卫生



- 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。

何时及如何佩戴口罩或面部遮挡物



- 以下情况请佩戴口罩或其他遮挡物遮挡口鼻：
 - 当房间内有其他人在场，而且与您的距离小于 2 米（6 英尺），
 - 或者您出于医疗原因而需要离开家。

如何佩戴口罩或面部遮挡物

- 佩戴口罩或面部遮挡物前后均需洗手。
- 调整好口罩或面部遮挡物以保证紧贴面部并遮挡好口鼻。
- 佩戴妥当之后，避免触摸口罩或面部遮挡物。
- 避免触摸您的眼睛。
- 口罩变潮湿、肮脏或破损时要尽快更换。
- 每次使用后，请将口罩或面部遮挡物丢掉或清洗干净（若可重复使用）。
- 取下口罩或面部遮挡物后要洗手。
- 不与他人共用您的口罩或面部遮挡物。

坐便器和洗手间



- 如果条件允许，可使用单独的洗手间。
 - 如无法做到，可准备一条个人专用毛巾，并对每次如厕期间触摸过的物品进行消毒（例如：把手、开关、坐便器、水龙头）。
- 冲水前要盖上坐便器的盖子，冲水后要洗手。

分享物品



- 不与他人分享您的盘子、用具、玻璃杯、毛巾、床单或衣物。

关于个人清洗和清洁方面的建议

清洗 (衣物或 餐具)



如由他人帮忙清洗，在接触病毒感染者或暴露者的衣物或餐具后要立刻用肥皂和清水洗手。

- 使用热水和洗涤剂清洗这些衣物和床单。
 - 不必与其他衣物分开来洗。
 - 不要抖动弄脏的衣物。
- 使用常用的碗盘清洁剂加水来清洗病毒感染者或暴露者的盘子和用具。



垃圾

- 使用常用的垃圾桶处理感染者或暴露者产生的垃圾。
- 封紧垃圾袋的袋口。

清洁



- 经常打开感染者或暴露者所住房屋和房间的窗户进行通风（在天气允许的情况下）。
- 每天至少清洁或消毒一次：
 - 感染者或暴露者经常触摸的表面（例如：把手、床头柜、床架和其他卧室家具），以及
 - 洗手间和坐便器。
- 如果可以的话，感染者或暴露者应该自行清洁他们的个人专用房间。
 - 如无法做到，清洁人员在接触感染者或暴露者或触摸他们碰过的物品/表面之后要洗手。

如需**清洁**，请使用肥皂和清水或常见的家居清洁产品。

如需**消毒**，请使用常用的消毒剂或使用漂白剂加清水配制的溶液（1:9 的比例，1 杯漂白剂加 9 杯清水）。

每天监测您的健康状况



每天在同一时间测量体温。
如果您目前正服用退烧药，则需要在服药后等待 **4 小时** 才能测量体温。

根据具体症状采取应对措施

如果您出现以下严重症状：

- 严重呼吸困难（例如：说一个字需要停顿一下）
- 严重胸痛
- 白天很难保持清醒（远比平时严重）
- 头脑混乱（难以形成清晰想法，且远比平时严重）
- 丧失意识（昏厥）

或出现需要急诊护理的其他情况：

1. 致电 **911**
2. 告诉相关人员您患有或曾暴露于 **2019 冠状病毒病 (COVID-19)**

病毒感染者

（或出现症状的人员）：

如果您的症状恶化：

在会讲英语或法语的人的帮助下

1. 致电 **514 644-4545**
或您的私人医生
2. 告诉相关人员您已感染 **2019 冠状病毒病 (COVID-19)**

病毒暴露者：

如果您出现以下任何症状：

- 发热（超过 38 °C 或 100.4 °F）
- 咳嗽或咳嗽加重
- 呼吸困难
- 喉咙痛
- 腹泻或呕吐
- 在没有鼻塞症状的情况下突然丧失嗅觉和/或丧失味觉

在会讲英语或法语的人的帮助下

1. 致电 **514 644-4545**
2. 告诉相关人员您曾暴露于 **2019 冠状病毒病 (COVID-19)**

获取针对 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 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 (COVID-19) 的检测、护理和治疗费用全免。

我需要居家自我隔离多久？

如果您是医务工作者，请向您的医护办公室咨询。

其他人：

如果您不知道何时可结束自我隔离，请在会讲英语或法语的人的帮助下致电 514 644-4545 并遵循专业人士为您提供的指导。

病毒感染者

(或出现症状的人员)：

如果您未入住重症监护室进行治疗且没有出现免疫功能抑制的情况：

- 您可以在出现症状 14 天并且症状消失 2 天之后结束自我隔离。

如果您曾在重症监护室进行治疗或者存在免疫功能抑制的情况：

- 请在出现症状后进行 21 天自我隔离。

注意！如果您曾经住院治疗或目前存在免疫功能抑制的情况：自我隔离结束后的 7 天之内，避免与高风险人群接触（老年人、出现免疫功能抑制的人群）。

病毒暴露者：

如果您没有出现症状：

- 自最后一次接触感染者起的 14 天之后，您可以结束自我隔离。

如果您无法避免接触感染者（例如您的孩子感染了），无法自我隔离，且没有出现症状：

- 感染者康复 14 天之后，您可以结束自我隔离。

如果您确实出现症状：

- 在症状出现 14 天并且症状消失 2 天之后，您才能结束自我隔离。

如果您的日常活动必须有人协助

(例如：帮助您进食、上洗手间、在房屋内走动等)

- 如果条件允许，您可以一直让同一个人协助您。
- 此人应该不超过 65 岁，身体健康、无慢性疾病（例如糖尿病），并且不应处于正在服用多种药物的期间。
- 当您与帮助您的人共处时，两人都应该佩戴口罩或面部遮挡物。

在帮助您之前，
他们必须做到：

1. 洗手



2. 佩戴口罩



3. 如果条件
允许，可穿戴
一次性手套



在帮助您之后，
他们必须做到：

4. 脱下手套并将其丢进带盖的垃圾箱，并将垃圾箱放在远离儿童的地方。



5. 洗手



6. 摘下口罩并将其丢进带盖的垃圾箱，并将垃圾箱放在远离儿童的地方，或将口罩放进洗衣袋（如果口罩可洗）



7. 再洗手一次



警惕焦虑情绪！

如果出现下列情绪，且其不断恶化或不受控制，请及时寻求帮助：

- 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
- 受到 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 疫情带来的社会影响的波及（例如：失业、资金困难）

在会讲英语或法语的人的帮助下 - 致电 811
(该热线电话全天候服务)

将有健康专家为您提供咨询服务。

- 选择 **Info-Social (社会信息)** 选项

如需咨询您或家人的健康问题，

- 选择 **Info-Santé (健康信息)** 选项



如需获取支持 200 多种语言的社区和社会服务 - 致电 211

或访问此网站：<https://www.211qc.ca>

许多组织可提供援助（食物援助、老年人服务/家庭服务等）。致电 211 以了解您最近有哪些社区和社会服务。

