

实行人际间隔（Physical Distancing）

什么是人际间隔？

为防止COVID-19 (新冠肺炎) 传播并保护我们的社区，多伦多公共卫生局鼓励大家待在家里，并且减少与他人的身体接触。人际间隔意味着您要限制与之密切接触的人员数量。

取消团体集会

- 取消所有团体集会
- 不与其他孩子聚会或一起游戏
- 通过电话、电子邮件、视频或社交媒体与朋友联系
- 不去长期护理院、老人公寓或其他护理机构探望朋友或家人

限制户外出行（如前往超市、上班或锻炼）

- 仅限于必要的外出如：前往超市、上班或锻炼
- 与他人保持2米（6英尺）的距离
- 避免去不干净或没有消过毒的，人多的公园和操场。
- 挥手、鞠躬或点头向他人打招呼（代替握手或拥抱）
- 进出建筑物应消毒或洗手
- 每一个电梯里的乘客人数不能超过3人。如果可能用手肘接触电梯按钮
- 避免排长队
- 打卡付款而不是使用现金
- 乘坐公共交通工具时，避免与他人长时间近距离的接触：
 - 在非高峰时段出行
 - 短途出行而不是长途

坚持体育运动

- 在家里做有氧运动或在线锻炼课程
- 如果您一定要去户外散步或锻炼，切记与他人保持距离

考虑其他工作方式

- 如果可行，在家工作
- 提倡举行网络会议（视频或电话会议）

自我隔离

被要求居家自我隔离的人士绝对不能外出。不能上街购物或遛狗。如您需要就医，请您的朋友或家人帮忙。出发前致电您的医务人员并带好口罩。如有疑问请致电多伦多公共卫生局热线416-338-7600。

保护好您自己，您的家庭和您的城市。是建立和参与 #StayHomeTO 社交网的时候了。