

## 新型冠状病毒(新冠肺炎 COVID-19) 如何进行自我隔离（出现症状的人）

健康热线、您的医护人员或您当地的公共卫生部门已告知您进行自我隔离。

请遵循以下指导，以降低将疾病传播给他人的风险：

- **待在家里**
  - 请勿外出，除非是去私人阳台或封闭的院子这些可避免与他人近距离接触的地方。
  - 请勿使用公共交通工具、出租车或共享车辆。
  - 在网上购买用品，或者请朋友或家人代为到店取货。
  - 待在家里仍然可以积极运动。尝试免费的直播健身课程或可下载的健身操，来指导您进行家庭锻炼。
  - 如果需要出门，请与他人保持 **2 米/6 英尺** 以上的距离。
  - 您的医护人员或多伦多公共卫生部门会通知您何时不再需要自我隔离。
- **不容许有访客到您家**
- **避免与他人接触**
  - 尽可能与您家中的其他人分别待在不同的房间，如果可能请使用单独的浴室。
  - 确保共用的房间通风良好（例如打开窗户）。
- **保持距离**
  - 如果您与其他人同在一个房间，请尽可能与他人保持 **2 米/6 英尺** 以上的距离，并戴上口罩遮住您的口鼻。
  - 如果您不能佩戴口罩，与您同在一个房间时的其他人应该戴口罩。
- **咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻**
  - 咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮住口鼻
  - 咳嗽或打喷嚏时上衣袖或臂肘遮住，而不是用手。
  - 将用过的纸巾扔到有内衬的废纸篓里，然后清洁双手。在废纸篓内套上塑料袋，可使垃圾处理更容易、更安全。
  - 清空废纸篓后，清洁双手。
- **清洁双手**
  - 经常用肥皂和水清洗双手至少 **15 秒钟**。用纸巾或自己单独使用的毛巾擦干手。
  - 如果您的手不是明显变脏，可使用含酒精的手用消毒液。
  - 避免用不干净的手触摸眼睛、鼻子和嘴。

- **佩戴口罩遮住口鼻**
  - 如果您必须离开家去见医护人员，应戴上口罩。
  - 距离他人不足两米时，应戴上口罩。
  - 与他人共处一室时应戴上口罩。
  - 如果您不能戴口罩，与您同住的人与您同在一个房间时应该戴口罩。
- **清洁房屋**
  - 使用普通的家用清洁剂清洁您的房屋。
  - 每天经常清洁接触过的物品，例如马桶、水槽的龙头把手、门把手和床头柜。
- **避免共用家居用品**
  - 勿与他人共用碗碟、饮料杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
  - 在使用后，应使用肥皂或清洁剂在温水中清洗这些物品。无需使用特殊的肥皂。
  - 可以使用洗碗机和洗衣机。
  - 不要分享香烟。
- **彻底清洗衣服**
  - 衣物无需分开清洗。
  - 洗完衣服后，立即用肥皂和水或含酒精的手用消毒液清洁双手。
- **接触垃圾时要小心**
  - 所有垃圾都可以送进普通垃圾箱。
  - 清空废纸篓时，应注意不要用手接触用过的纸巾。在废纸篓内套上塑料袋，可使垃圾处理更容易、更安全。
  - 清空废纸篓后，立即用肥皂和水或含酒精的手用消毒液清洁双手。
- **观察您的症状**
  - 如果您的症状在加重，并且有担心，请致电健康热线 1-866-797-0000，或联系您的医护人员。
  - 如果您需要紧急医疗，请联系 911。
- **在往返医院或医疗机构时：**
  - 不要使用公共交通工具。
  - 如果可能，自己开车。
  - 如果无法自己开车，请安排朋友或家人送您。确保打开汽车车窗，在后排就坐；如果您有口罩/您能佩戴，请戴上口罩。
  - 如果没有人能送您，请乘坐出租车或联系汽车服务公司。确保打开汽车车窗，在后排就坐；如果您有口罩/您能佩戴，请戴上口罩。请记下出租车或汽车服务公司的名称和汽车牌照号码。
  - 如果您需要紧急医疗，请联系 911。

- 化验结果
  - 如果多伦多居民在评估中心接受了 COVID-19（新冠肺炎）的化验，但在 4 天内未收到化验结果，则可致电 416-338-7600 联系多伦多公共卫生局。
  
- 更多信息
  - 如果您还有更多疑问，请致电健康热线 1-866-797-0000、联系您的医护人员或联系您当地的公共卫生部门。
  - Toronto Public Health. Novel Coronavirus (COVID-19 新冠肺炎). <https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/diseases-medications-vaccines/coronavirus/>
  - Public Health Agency of Canada. Coronavirus disease (COVID-19 新冠肺炎). <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>