

关于 **COVID-19(新冠肺炎)**的情况更新  
卫生医疗官（局长）**Eileen de Villa** 医生  
2020 年 3 月 27 日下午 3:45  
**Members' Lounge, Toronto City Hall, 100 Queen St. W.**

- 
- 截至今天下午 1 点：多伦多有 457 例 COVID-19（新冠肺炎）确诊病例，比昨天增加 118 例。住院患者有 29 例，ICU 重症患者 15 例。大约有 25% 的患者可归因于社区传播，有 18 人已经康复。这些数字正在不断变化和上升。
  - 这些数字增长的幅度很大，我预计在未来几天我们将继续看到类似的情形。
  - 如我之前所说，您可能感染了 COVID-19（新冠肺炎）病毒，却不知道。对于大多数人来说，大约需要 5-6 天才出现疾病症状。对于另一些人来说，可能需要长达 14 天。
    - 从出现症状到您接受测试后再收到结果可能要过好几天。
    - 我们也知道三月春假刚刚结束，返回本市的旅客人数有所增加，其中许多人是从 COVID-19（新冠肺炎）流行的疫区返回的。
    - 这就意味着我们现在所测出的阳性病例，是发生在几天前的感染的结果。
  - 这就是为什么我一直要求人们实行人际隔离（physical distancing）。我继续对我所听到的一些事例感到苦恼，因为有些人依然无视社交隔离(social distancing)。
  - 例如，我听说有人成群结队或全家出动，将购买食品和必需品当作一次社交出行。这些行为在正常情况下似乎无害，但在我们当前的疫情状况下却十分令人担忧。
  - 如果我们继续见到有人自私地无视为确保我们的安全而提出的建议，我们就会继续看到本地患者数量的急剧增加。请在这个关键时刻采取一切可能的行动，切切实实地执行人际隔离。如果您自己实在不愿意这样做，那就请您从为亲人的角度着想，让自己采取这些行动。

- 我们要求您执行的人际隔离措施，对于我们个人和整个城市的健康是至关重要。我们还需要确保我们照顾好自己的精神健康。
- 每个人都有不同的方式来应对我们面临的挑战，自从一月份首次发现新冠病毒以来，世界已有很大不同。我们目睹了这种病毒在世界范围内传播，并且导致我们所有人的生活都发生了变化。可以理解，这些不确定性使人们感到焦虑或者担心自己的未来。
- 我们知道，待在家里是抵抗这种病毒的最有效防御措施之一。我们知道长时间待在家里会给某些人带来新的压力。照顾好精神健康与身体健康同样重要。您可以采取许多措施来保持良好的精神健康：
  1. 简单的呼吸运动或冥想可以帮助缓解压力，身心得到放松。
  2. 多吃些水果和蔬菜等健康食品以及喝大量水，可以使人感觉良好。
  3. 动起来是减缓压力、改善情绪和促进身心健康的好方法。有许多种方法您可以在家锻炼身体，上 **YouTube** 去找找视频。
  4. 通过电话、视频通话和短信与朋友和亲人们保持联系。当您感到有压力时，请花些时间与具有正能量的人交谈，您可以从中得到依靠和相互帮助。
- 我也要感谢我们的医生和护士们、在抗击疫情的前线和提供基本服务工作人员的不懈努力，也包括那些帮助当下无家可归人的工作者。我们需要在这个关键时刻为他们也提供帮助，这样他们就能够更好地为我们的社区工作。
- 在我们适应当前的新挑战环境时，感受到压力和不知所措是可以理解的。重要的是找到保持联系的方式，同时在新形势下切实遵守人际隔离。这将有助于我们在疫情大流行期间保持情绪健康和适应性。
- 我也建议对那些可能需要进一步得到帮助的人去寻求专业人士的帮助。我们已经在我们的网站上发布了一些社区资源。
- 我们继续收到许多有关人们在实行人际隔离时如何保持锻炼活动的问题：
  - 您可以尝试免费的直播健身课程或下载相关的应用程序，指导自己在家进行锻炼。
  - 如果您没有出现症状，最近没有外出过旅行，并且没有与诊断出患有 COVID-19 的人接触过，您仍然可以出门散步或跑步。
  - 最重要的是请记住，始终与他人保持 2 米即 6 英尺以上的距离。

- 我还收到了关于人际隔离和关闭非必需商业的措施将持续多长时间的问题。现实情况是，我们需要为延长这些关闭做好准备。根据香港、新加坡和日本等其它地区的经验，经过了数周强有力的公共卫生措施才开始看到社交隔离的效果。
- 我们正在与新冠病毒进行一场看不见的战争，我们需要每一个人都尽自己的一份力量。请继续采取这种非常负责的行动，待在家里，注意安全并互相照顾。

-30-

**媒体联系人：** Lenore Bromley, Toronto Public Health, 416-338-7974,  
Lenore.Bromley@toronto.ca