

# 新冠病毒自我監測與 存在潛在接觸風險的公共場所



新冠病毒能夠由無症狀感染者傳播或在感染者出現症狀之前傳播。這些感染者可能並不完全清楚自己都接觸了哪些人。因此，公共衛生官員將對公眾可能接觸到新冠病毒的場所進行資訊通報。如果您到過這些地方，應在 **14** 天內自我監測相關症狀，如果出現症狀，應立即隔離並尋求檢測。

請瀏覽 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/> 使用線上評估工具

請注意，公共衛生官員會調查所有確診的新冠肺炎病例，並將為已確定為密切接觸者的個人提供指導。

## 我如何自我監測自己的症狀？

注意自己是否出現新症狀或症狀加重，如發熱、咳嗽、頭痛、流鼻涕、喉嚨痛、呼吸急促或呼吸困難。要查看完整症狀列表，請訪問：

[www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html)。

每天測量體溫兩次（早晚各一次），使用電子口腔溫度計（放於口中測量）。獲得準確的體溫讀數非常重要。在測量體溫前的 **30** 分鐘內請勿進食、飲水、抽煙或嚼口香糖。如果服用了撲熱息痛（Tylenol®）或布洛芬（Advil®），請至少等待 **4** 個小時再進行測量。

請使用 [體溫自我監測表](#) 記錄您的體溫以及您可能出現的任何其他症狀。

## 如果我出現了症狀，該怎麼辦？

如果您出現 **A** 欄所列的任何症狀或 **B** 欄所列的任何兩種或以上症狀（見下表），包括新症狀或症狀加重，即使當前症狀尚屬輕微，也要立即將自己與他人隔離，包括您的家人，並致電 **Health Links–Info Santé** 健康專線（**204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**）獲取有關檢測和隔離的資訊。您應當告知 **Health Links–Info Santé** 您可能接觸到病毒的公共場所。

A	B
<ul style="list-style-type: none"><li>發熱/發冷</li><li>咳嗽</li><li>喉嚨痛/聲音嘶啞</li><li>呼吸困難</li><li>喪失味覺或嗅覺</li><li>嘔吐或腹瀉超過 <b>24</b> 小時</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>流鼻涕</li><li>肌肉酸痛</li><li>疲乏</li><li>紅眼病（結膜炎）</li><li>頭痛</li><li>不明原因的皮疹</li><li>嬰兒餵食情況差</li><li>噁心或沒有食欲</li></ul>

如果任何時候出現嚴重症狀（如呼吸困難、呼吸急促），請撥打 **911** 或前往急救中心或急診科就醫。

## 如果我並無任何症狀，是否應該去檢測？

## 如果我已做了檢測，是否需要自我隔離？

公共衛生部門將評估風險並提供建議，包括如何進行自主隔離（防疫隔離）或獲得篩查服務。如果您並未出現新冠肺炎症狀，近期也無任何已知接觸情況（公共衛生官員確定的密切接觸或旅行），則無需自我隔離。

如果您曾到訪被列為潛在密切接觸地點的場所，應最少在14天之內自我監測症狀。

## 我去過一個公共衛生署指示有潛在接觸風險的公共場所，為什麼我不是必須進行自我隔離？

通常，向公眾宣佈的有潛在接觸風險的場所都屬於低風險。未被公共衛生官員確定為密切接觸者的人員應在進入被列為有潛在接觸風險的公共場所後進行 **14** 天的自我監測。同時建議減少與他人接觸，避免聚集在可能與人密切接觸的場所，特別是那些患有嚴重疾病的高風險人群。如果出現新冠肺炎症狀，應立即自我隔離並尋求檢測。

## 遏止新冠病毒傳播，我可以做些什麼？

您可以採取許多措施來遏止新冠病毒的傳播。

首先，避免前往封閉或擁擠的空間，減少除家庭成員以外的密切接觸。

其次，注意基本的衛生習慣，包括：

- 生病時待在家裡
- 經常洗手/消毒
- 與家人以外的人在一起時，保持社交距離
- 在無法保持社交距離時戴好口罩，或謹遵公共衛生署要求。
- 只要您合乎條件，應儘快接種新冠疫苗。

最後，即刻下載**新冠警報應用程式（COVID Alert App）** [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html)。該應用程式有助於打破感染迴圈，能夠通報潛在接觸情況，為降低新冠病毒進一步傳播的風險提供指導。

## 我可以在哪裡找到關於存在潛在接觸風險的公共場所的資訊？

您可以在[#RestartMB Pandemic Response System](#) 特定網頁找到存在潛在接觸風險的公共場所列表：

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

請瀏覽 [www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html) 查看可能接觸到新冠病毒的航班清單

## 有關新冠肺炎疫情的更多資訊：

請致電：

- Health Links-Info Santéat 健康專線 **204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**

請瀏覽：

- 馬尼托巴省政府新冠疫情網站 [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- 新冠肺炎自我隔離與隔離資料 — [www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets)
- 加拿大政府新冠疫情網站 — [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)