

有症狀的和/或等待

COVID-19 測試結果的個人在家隔離須知



注：本情況介紹針對 COVID-19 測試結果呈陽性、等待測試結果（無論是否有症狀或接觸史）以及未進行測試但有 COVID-19 症狀的個人。

感染COVID-19的大多數人會出現輕度症狀，但對個別人來說，這種病毒會導致嚴重疾病甚至死亡。感染COVID-19的大多數人可以在家康復，但需要隔離並監測症狀。在家康復有助於阻止COVID-19 傳播，同時保證COVID-19症狀嚴重、需要住院的患者獲得短缺的醫療資源。如果您無法在家隔離，請與公共衛生護士聯繫。與他人隔離是保護自己、所愛之人和社區大眾的最佳方式。

我是否需要隔離，應該隔離多久？如果您：

COVID-19測試結果為陽性，且身體狀況可以在家康復。從出現症狀起至少隔離10天。

- 在此期間，您將接到公共衛生官員和自動呼叫的來電，詢問您的體溫和症狀。公共衛生官員將告知何時可以結束隔離。
- 有**COVID-19**症狀，已接受測試，正在等待測試結果。在等待醫療機構處的測試結果期間，請主動在家隔離。如果您的COVID-19測試結果為陰性，但有症狀、旅行史或接觸過病患，則需要繼續自我隔離14天，直到24小時內無症狀出現為止。如果您的COVID-19測試結果為陽性，將會接到公共衛生官員的電話。
- 有感冒或流感症狀，但無**COVID-19**相關的旅行史或病例接觸史。新出現A列 任何一種症狀，或出現B列任意兩種或多種症狀（見下表）均應接受COVID-19檢測。如果您不願接受檢測，則需在家隔離至少10天。可以在10天后結束隔離，前提是24小時內無症狀出現。如果您接受了檢測且COVID-19測試結果為陰性，則只需24小時內無症狀出現即可結束隔離。如果您的COVID-19測試結果為陽性，將會接到公共衛生官員的電話。

A	B
發燒/發冷	流鼻涕
咳嗽	肌肉痛
喉嚨痛/聲音嘶啞	疲乏
呼吸困難	眼紅（結膜炎）

失去味覺或嗅覺	頭痛
嘔吐或腹瀉超過24小時	原因不明的皮疹
	(嬰幼兒) 不進食
	反胃或食欲不振

我如何獲取測試結果？

結果可以瀏覽 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>安全地線上查詢。您可能會收到一條短信，告知您可以在門戶網站上查詢測試結果。短信不包括結果。如果您的COVID-19檢測結果呈陽性，公共衛生官員將直接與您聯繫。

如果您沒有曼尼托巴衛生局家庭登記卡（Manitoba Health Family Registration Card），或者不是曼尼托巴居民，或者無法查詢測試結果，可以撥打衛生局的 COVID 防疫熱線 Health Links--Info Santé 的 **204-788-8200** 或免費電話 **1-888-315-9257**。

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，您將定期接到來自公共衛生官員的來電，包括地區衛生機構、COVID-19 公共衛生聯繫中心、加拿大紅十字會、24/7 In Touch 或其他合作夥伴會對您進行持續監測。您也可能會收到自動呼叫或短信聯繫，以問答形式詢問您有關隔離、您的症狀和其他公共衛生指南的重要問題，您需要輸入鍵盤數位作答。

您將繼續定期接到來電，直到沒有症狀，病案了結。

為什麼曼尼托巴省使用自動撥號呼叫和短信通知測試結果？

隨著 COVID-19 測試和密切接觸者人數的上升，公共衛生官員可能會通過自動呼叫或短信聯繫您並提供與公共健康檔相關的自動通知。這將令公共衛生官員能夠快速向您提供重要資訊。如果您願意，您仍然可以與公共衛生護士交談。

公共衛生官員會通過短信或自動呼叫進行溝通，您的手機螢幕上可能會顯示通知資訊（取決於您的文本預覽設置）。您可能需要調整您的手機設置，以滿足您的顯示偏好。每一個人都會收到專門的來電或短信。這可能意味著以家庭為單位提供的單個號碼將接到多個來電或短信。我們建議您在檢測現場提供個人手機號碼，以便接收短信或來電。

自動呼叫將聯繫檢測時提供的電話號碼，收到來電的時間為一周七天的早上 9:00 - 晚上 8:00。為接收來電，請務必關閉手機上的匿名呼叫遮罩設置。

請注意，涉及病例和連絡人管理的工作人員永遠不會要求您提供個人資訊，如銀行資訊、社保號、信用卡號、護照號或其他與健康無關的資料。

有關病例和連絡人管理的更多資訊，包括自動撥號呼叫、短信和隱私疑慮，請訪問 manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html。

隔離是什麼意思？

隔離需要呆在家裡，避免與他人（包括家庭成員）接觸，以防疾病傳給您的家人和社區中的其他人。這意味著您的活動區域僅限家中和屬於自家的戶外空間。如果您住在公寓或多單元住宅，則須留在房中。如果私人陽臺距離鄰居的陽臺不少於兩米（六英尺），則可以到陽臺活動。結束隔離之前，除非需要急救或緊急醫療護理，請勿離家上班、上學或前往其他公共場所（例如，不要去商店、飯店、宗教活動場所）。

在家時，請呆在自己的房間，或與其他家庭成員分開的樓層。如果可能，請使用單獨的浴室。如果只能共用一間浴室，則應頻繁清潔/消毒。如果需要離開隔離的房間或樓層，請戴好醫用口罩，並與其他家庭成員保持至少兩米（六英尺）的距離。您還應避免與家裡的寵物接觸。有關與感染的COVID-19家庭成員同住或照顧患者的資訊，請[點擊此處](#)。

在這期間，不得允許任何訪客上門。如果您獨居，請安排雜貨店將食品和用品送到家門口，儘量減少與他人接觸。

對於定期上門的服務人員，應告知其家庭成員患病，感染了COVID-19或正在等待測試結果，或需要取消服務。包括家庭護理人員、職業治療師、物理治療師、社工等。他們將與您協商在此期間如何適當地提供護理。

我該如何自測症狀？

隔離者還應監測自己的健康狀況，注意是否出現新的或更加嚴重的症狀。比如：

- 注意任何新的或惡化的症狀，包括發燒、咳嗽、頭痛、流鼻涕、喉嚨痛、呼吸急促或呼吸困難。
- 每天（早晚）使用口腔（入口式）數位溫度計測量兩次體溫。務必獲得準確的體溫讀數。測量體溫之前的30分鐘內禁食禁水，請勿抽煙或嚼口香糖。服用對乙醯氨基酚（Tylenol®）或布洛芬（Advil®）後至少等4小時再測
- 用[Temperature Self-Monitoring Form](#)記錄您的體溫以及隔離期間可能出現的其他症狀。

症狀惡化怎麼辦？

如果您的症狀在隔離期間惡化（例如，呼吸困難、呼吸急促），請致電：

- 衛生局熱線-- Info Santé（204-788-8200 或1-888-315-9257）。護士將協助您確定是否需要醫療評估。
- 911（如果情況緊急）。

重點在於儘早就醫獲得所需的護理。

在家如何照顧自己？

- 多休息，吃有營養的食物，多補充水分（例如純水）。
- 服用對乙醯氨基酚（Tylenol®）或布洛芬（Advil®）治療發燒和酸痛症狀。
- 請聯繫醫療機構，詢問是否應該繼續服用維生素或替代藥物。
- 隔離可能造成精神壓力，讓您感到孤獨。可以通過電話、電子郵件、社交媒體或其他途徑與家人朋友保持聯繫。

怎麼做才能阻止 COVID-19 傳給家裡的其他成員？

一旦患病，應採取多種預防措施保護他人。您應該：

經常洗手

用肥皂和水搓洗至少15秒鐘，或用酒精含量至少60%的酒精類洗手液：

- 準備食物前後（不要給他人做吃的）
- 進食前
- 如廁後
- 觸摸共用的生活用品（例如餐具、毛巾等）後
- 使用口罩前後
- 處理一次性用品（例如紙巾）、或處理受污染的衣物後，以及雙手髒汙的任何時候

咳嗽和打噴嚏時遮掩口鼻

- 咳嗽或打噴嚏時用袖子或紙巾遮擋。
- 將用過的紙巾扔進垃圾桶並立即洗手，或用酒精類洗手液清洗。

避免共用生活用品和個人物品

- 請勿共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。不要共吸香煙或共用其他入口的東西。

保持環境清潔

- 每天至少兩次（或根據需要多次）清潔、消毒接觸頻繁的地方（廁所、水龍頭、電燈開關、門把手、電視、電話、電子設備和電視遙控器）。
- 使用商店購買的消毒劑。如果沒有，請用稀釋的漂白劑溶液（每升水兌20毫升[四茶匙]漂白劑）清潔，用溶液浸潤一分鐘再擦拭。
- 使用洗碗機或洗衣機時，請用熱水。

確保房屋通風良好

- 天氣情況允許時開窗通風。

與我同住的人屬於COVID-19重症易感人群該怎麼辦？

有些人更易出現可能引起住院甚至致死的嚴重症狀。其中包括60歲以上人群、慢性病患者或免疫系統薄弱的人（例如正在接受治療的癌症患者）。

如果您與COVID-19重症易感人士生活在一起，或者難以在家隔離，請與公共衛生官員聯繫或致電衛生局熱線--InfoSanté。公共衛生官員可以協助您為自己或高危人士尋找 轉移住所，以減少整個家庭和家庭成員的風險。

有關COVID-19的更多資訊：

請致電：

- 衛生局熱線 -- Info Santé **204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**

或瀏覽：

- 在家照顧COVID-19患者：www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- 曼尼托巴省政府COVID-19新冠防疫網站：www.manitoba.ca/covid19/
- 加拿大政府COVID-19新冠防疫網站：www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html