

# 有症状的和/或等待 COVID 19 测试结果的 个人在家隔离须知



注：本情况介绍针对 **COVID-19** 测试结果呈阳性、等待测试结果（无论是否有症状或接触史）以及未进行测试但有 **COVID-19** 症状的个人。

感染COVID-19的大多数人会出现轻度症状，但对个别人来说，这种病毒会导致严重疾病甚至死亡。感染COVID-19的大多数人可以在家康复，但需要隔离并监测症状。在家康复有助于阻止COVID-19 传播，同时保证COVID-19症状严重、需要住院的患者获得短缺的医疗资源。如果您无法在家隔离，请与公共卫生护士联系。与他人隔离是保护自己、所爱之人和社区大众的最佳方式。

## 我是否需要隔离，应该隔离多久？如果您：

**COVID-19测试结果为阳性，且身体状况可以在家康复。从出现症状起至少隔离10天。**

- 在此期间，您将定期收到来自公共卫生官员和自动呼叫的来电，询问您的体温和症状。公共卫生官员将告知何时可以结束隔离。
- **有COVID-19症状，已接受测试，正在等待测试结果。**在等待医疗机构处的测试结果期间，请主动在家隔离。如果您的COVID-19测试结果为阴性，但有症状、旅行史或接触过病患，则需要继续自我隔离14天，直到24小时内无症状出现为止。如果您的COVID-19测试结果为阳性，将会接到公共卫生官员的电话。
- **有感冒或流感症状，但无COVID-19相关的旅行史或病例接触史。**新出现A列 任何一种症状，或出现B列任意两种或多种症状（见下表）均应接受COVID-19检测。如果您不愿接受检测，则需在家隔离至少10天。可以在10天后结束隔离，前提是24小时内无症状出现。如果您接受了检测且COVID-19测试结果为阴性，则只需24小时内无症状出现即可结束隔离。如果您的COVID-19测试结果为阳性，将会接到公共卫生官员的电话。

A	B
发烧/发冷	流鼻涕
咳嗽	肌肉痛
喉咙痛/声音嘶哑	疲乏
呼吸困难	眼红（结膜炎）
失去味觉或嗅觉	头痛
呕吐或腹泻超过24小时	原因不明的皮疹
	（婴幼儿）不进食
	反胃或食欲不振

## 我如何获取测试结果？

结果可以访问 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>安全地在线查询。您可能会收到一条短信，告知您可以在门户网站上查询测试结果。短信不包括结果。如果您的COVID-19检测结果呈阳性，公共卫生官员将直接与您联系。

如果您没有曼尼托巴卫生局家庭登记卡（Manitoba Health Family Registration Card），或者不是曼尼托巴居民，或者无法查询测试结果，可以拨打卫生局的COVID防疫热线Health Links--Info Santé 的 **204-788-8200** 或免费电话**1-888-315-9257**。

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，您将定期接到来自公共卫生官员的来电，包括地区卫生机构、COVID-19 公共卫生联系中心、加拿大红十字会、24/7 In Touch 或其他合作伙伴会对您进行持续监测。您也可能收到自动呼叫或短信联系，以问答形式询问您有关隔离、您的症状和其他公共卫生指南的重要问题，您需要输入键盘数字作答。

您将继续定期接到来电，直到没有症状，病案了结。

## 为什么曼尼托巴省使用自动拨号呼叫和短信通知测试结果？

随着 COVID-19 测试和密切接触者人数的上升，公共卫生官员可能会通过自动呼叫或短信联系您并提供与公共健康文件相关的自动通知。这将令公共卫生官员能够快速向您提供重要信息。如果您愿意，您仍然可以与公共卫生护士交谈。

公共卫生官员会通过短信或自动呼叫进行沟通，您的手机屏幕上可能会显示通知信息（取决于您的文本预览设置）。您可能需要调整您的手机设置，以满足您的显示偏好。每一个人都会收到专门的来电或短信。这可能意味着以家庭为单位提供的单个号码将接到多个来电或短信。我们建议您在检测现场提供个人手机号码，以便接收短信或来电。

自动呼叫将联系检测时提供的电话号码，收到来电的时间为一周七天的早上 9:00 - 晚上 8:00。为接收来电，请务必关闭手机上的匿名呼叫屏蔽设置。

请注意，涉及病例和联系人管理的工作人员永远不会要求您提供个人信息，如银行信息、社保号、信用卡号、护照号或其他与健康无关的资料。

有关病例和联系人管理的更多信息，包括自动拨号呼叫、短信和隐私疑虑，请访问 [manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html](http://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html)。

## 隔离是什么意思？

隔离需要呆在家里，避免与他人（包括家庭成员）接触，以防疾病传给您的家人和社区中的其他人。这意味着您的活动区域仅限家中属于自家的户外空间。如果您住在公寓或多单元住宅，则须留在房中。如果私人阳台距离邻居的阳台不少于两米（六英尺），则可以到阳台活动。结束隔离之前，除非需要急救或紧急医疗护理，请勿离家上班、上学或前往其他公共场所（例如，不要去商店、饭店、宗教活动场所）。

在家时，请呆在自己的房间，或与其他家庭成员分开的楼层。如果可能，请使用单独的浴室。如果只能共用一间浴室，则应频繁清洁/消毒。如果需要离开隔离的房间或楼层，请戴好医用口罩，并与其他家庭成员保持至少两米（六英尺）的距离。您还应避免与家里的宠物接触。有关与感染的COVID-19家庭成员同住或照顾患者的信息，请[点击此处](#)。

在这期间，不得允许任何访客上门。如果您独居，请安排杂货店将食品和用品送到家门口，尽量减少与他人接触。

对于定期上门的服务人员，应告知其家庭成员患病，感染了COVID-19或正在等待测试结果，或需要取消服务。包括家庭护理人员、职业治疗师、物理治疗师、社工等。他们将与您协商在此期间如何适当地提供护理。

## 我该如何自测症状？

隔离者还应监测自己的健康状况，注意是否出现新的或更加严重的症状。比如：

- 注意任何新的或恶化的症状，包括发烧、咳嗽、头痛、流鼻涕、喉咙痛、呼吸急促或呼吸困难。
- 每天（早晚）使用口腔（入口式）数字温度计测量两次体温。务必获得准确的体温读数。测量体温之前的30分钟内禁食禁水，请勿抽烟或嚼口香糖。服用对乙酰氨基酚（Tylenol®）或布洛芬（Advil®）后至少等4小时再测
- 用[Temperature Self-Monitoring Form](#)记录您的体温以及隔离期间可能出现的其他症状。

## 症状恶化怎么办？

如果您的症状在隔离期间恶化（例如，呼吸困难、呼吸急促），请致电：

- 卫生局热线-- Info Santé（**204-788-8200** 或**1-888-315-9257**）。护士将协助您确定是否需要医疗评估。
- **911**（如果情况紧急）。

重点在于尽早就医获得所需的护理。

## 在家如何照顾自己？

- 多休息，吃有营养的食物，多补充水分（例如纯水）。
- 服用对乙酰氨基酚（Tylenol®）或布洛芬（Advil®）治疗发烧和酸痛症状。
- 请联系医疗机构，询问是否应该继续服用维生素或替代药物。
- 隔离可能造成精神压力，让您感到孤独。可以通过电话、电子邮件、社交媒体或其他途径与家人朋友保持联系。

## 怎么做才能阻止COVID-19传给家里的其他成员？

一旦患病，应采取多种预防措施保护他人。您应该：

### 经常洗手

用肥皂和水搓洗至少15秒钟，或用酒精含量至少60%的酒精类洗手液：

- 准备食物前后（不要给他人做吃的）
- 进食前
- 如厕后
- 触摸共用的生活用品（例如餐具、毛巾等）后

- 使用口罩前后
- 处理一次性用品（例如纸巾）、或处理受污染的衣物后，以及双手脏污的任何时候

### 咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻

- 咳嗽或打喷嚏时用袖子或纸巾遮挡。
- 将用过的纸巾扔进垃圾桶并立即洗手，或用酒精类洗手液清洗。

### 避免共用生活用品和个人物品

- 请勿共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。不要共吸香烟或共用其他入口的东西。

### 保持环境清洁

- 每天至少两次（或根据需要多次）清洁、消毒接触频繁的地方（厕所、水龙头、电灯开关、门把手、电视、电话、电子设备和电视遥控器）。
- 使用商店购买的消毒剂。如果没有，请用稀释的漂白剂溶液（每升水兑20毫升[四茶匙]漂白剂）清洁，用溶液浸润一分钟再擦拭。
- 使用洗碗机或洗衣机时，请用热水。

### 确保房屋通风良好

- 天气情况允许时开窗通风。

### 与我同住的人属于COVID-19重症易感人群该怎么办？

有些人更易出现可能引起住院甚至致死的严重症状。其中包括60岁以上人群、慢性病患者或免疫系统薄弱的人（例如正在接受治疗的癌症患者）。

如果您与COVID-19重症易感人士生活在一起，或者难以在家隔离，请与公共卫生官员联系或致电卫生局热线--InfoSanté。公共卫生官员可以协助您为自己或高危人士寻找 转移住所，以减少整个家庭和家庭成员的风险。

### 有关COVID-19的更多信息：

#### 请致电：

- 卫生局热线 -- Info Santé **204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**

#### 或访问：

- 在家照顾COVID-19患者：[www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- 曼尼托巴省政府COVID-19新冠防疫网站：[www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- 加拿大政府COVID-19新冠防疫网站：[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)