

# COVID-19

# 新冠病毒

公共衛生資料

Manitoba 

## 無症狀返家旅行者和病例接觸者的自我隔離 (檢疫隔離) 須知

**COVID-19**是一種新型病毒，目前尚無疫苗或治療方法。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。**COVID-19**可能在沒有任何症狀的情況下傳播，一個人即可感染許多人。因此，旅行者或與病例接觸者需要在家自我隔離（也稱「檢疫隔離」）。自我隔離（檢疫隔離）是保護自己、所愛之人和社區大眾的最佳方式。

### 哪些人需要自我隔離（檢疫隔離），隔離多久？

- **旅行者** - 如果您出省旅行，可能已經接觸過**COVID-19**。從安大略省（Terrace Bay 以東）、魁北克省和大西洋省份進入曼尼托巴省的國際和國內旅客在抵達曼尼托巴省後，必須根據《聯邦隔離法》（the Federal Quarantine Act）和相關的省級公共衛生行政令檢疫隔離（自我隔離）14天。**注意：**聯邦和省級旅行限制令可能更改，最新資訊（包括豁免規定）請瀏覽：[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html) 和 [www.manitoba.ca/covid19/soe.html](http://www.manitoba.ca/covid19/soe.html)。
- **接觸**COVID-19**病例** ——如果您因密切接觸（距離兩米以內且持續15分鐘以上）患者而感染**COVID-19**，建議您從最後一次與患者接觸起自我隔離（檢疫隔離）14天。公共衛生官員會給您致電。
- **接觸旅行返家、自我隔離（檢疫隔離）的家人**——如果他們未獲豁免，並且您在其返回後的14天內與之有過密切聯繫，建議您自我隔離（檢疫隔離），直到與您接觸的家人安全結束其隔離期。

### 自我隔離（檢疫隔離）是什麼意思？

對於可能接觸過**COVID-19**但自我感覺健康的個人，公共衛生局將採取「檢疫隔離」措施，其執行辦法一般是進行自我隔離。自我隔離（檢疫隔離）要求留在家裡，避免與他人（包括未接觸過**COVID-19**的家庭成員）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。結束自我隔離（檢疫隔離）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、教堂）。

如果您曾經全家旅行，或家中所有成員都已接觸過**COVID-19**患者，則可全家在家隔離（檢疫隔離）而不受個人隔離的限制。如果您是家中唯一的旅行者，或者唯一接觸過**COVID-19**患者，則需要與家人分開進行自我隔離（檢疫隔離）。這表示要呆在自己的房間或單獨的樓層，避免接觸其他家庭成員。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，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。

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，應告知其您正在隔離。這包括家庭護理、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。有關症狀的完整列表，請瀏覽：  
[www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html).
- 每天使用口腔（入口式）數位溫度計測量兩次體溫（早晚各一次）。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。服用對乙酰氨基酚（Tylenol®）或布洛芬（Advil®）後至少等**4**個小時再測。
- 用**體溫自測表**記錄您的體溫以及**14**天的隔離期間可能出現的其他症狀。

## 我出現症狀該怎麼辦？

如果您新出現**A**列的任何一種症狀，或出現**B**列的任意兩種或多種症狀（見下表），即使症狀較輕，也應立即與他人隔離。另外，建議您在出現症狀後立即接受**COVID-19**測試。即使症狀開始好轉，仍然建議您接受**COVID-19**測試。致電衛生局熱線 **Info Santé**（**204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**），瞭解在哪裡接受檢測和/或評估。

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

任何時候出現嚴重症狀（例如呼吸困難、呼吸急促），請撥打**911**或前往急救科或急診室就醫。

## 我已接受COVID-19檢測。哪裡可以獲取測試結果？

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。陰性結果可以瀏覽<https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>安全地線上查詢。實驗室收到測試盒後，通常需要**24到48小時**才能完成檢測。

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，可以免費撥打衛生局的COVID防疫熱線 **Health Links--Info Santé 204-788-8200** 或免費電話 **1-888-315-9257**。

## 還可採取哪些措施阻止COVID-19傳給家裡的其他成員？

即使現在沒有症狀，也可能在自我隔離（檢疫隔離）期間出現症狀，並在您知道自己生病之前傳播給其他人。正因如此，建議您在家自我隔離（檢疫隔離）時避免與他人（包括未接觸過COVID-19的家庭成員）接觸。您還應：

### 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、消毒觸摸頻繁的地方（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

- 在天氣情況允許時開窗通風。

#### 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](http://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/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- 加拿大政府COVID-19防疫網站：[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)