

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)：自我隔離

## 公共衛生簡報

2019 年 12 月，中國武漢確診了一種新型冠狀病毒 (COVID-19)。隨著中國以外的國家 (包括加拿大和美國) 相繼報告了 COVID-19 病例，疫情持續發酵。

你可能因直接接觸過感染者或最近的旅行感染 COVID-19。因此，需要你自我隔離並自測症狀 14 天。

### 自我隔離是什麼意思？

自我隔離是指單獨活動，盡可能避免感染他人。這樣做有助於防止病毒傳播。請勿參加可能與他人密切接觸的活動或聚會。這包括前往工作場所、學校和大學，搭乘公共交通工具 (飛機/巴士/的士/共乘通勤)，前往醫療機構、宗教場所 (教堂)，前去雜貨舖或餐館、購物中心，參加體育賽事、音樂會和生日聚會等。

除同住的家庭成員外，你應當盡量減少與他人或同行之人接觸。如果與你同住的家人並未感染病毒，則請勿與家人密切接觸，日常起居時盡量分開活動。讓朋友幫忙置辦日雜用品，使用送貨上門或接送服務。

如果你對自我隔離有任何疑問，請諮詢 Health Links-Info Santé 健康專線。

另外，如果有服務人員定期上門為你或你的家人提供必要的護理或協助 (例如家庭護理)，請務必將情況告知護理人員。

### 爲什麼我會被要求自我隔離？

自我隔離可降低疾病傳播給其他人的可能性。感染某種疾病後，通常要過一段時間才會發病。這稱為“潛伏期”。在發病前的幾天裡，你極有可能傳播致病原。這種高危狀態人士都必須自我隔離。

### 我如何自測症狀？

如需自測症狀，應每天早晚將數字溫度計放入口內分別測一次體溫 (即口腔測體溫)。測體溫前 30 分鐘請勿進食、飲水、抽煙和/或嚼口香糖。在 14 天的自測期間，除非醫院或診所所有特殊醫囑，否則請勿服用對乙酰氨基酚 (如 Tylenol®) 或布洛芬 (如 Advil®)。**體溫自測表 (The Temperature Self-Monitoring Form)** ([www.manitoba.ca/health/coronavirus/providers.html](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/providers.html)) 公共衛生護士可能會給你一張《體溫自測表》，主要用於跟踪記錄你的體溫，以及在 14 天自我隔離期間你可能出現的任何症狀。

尚無針對冠狀病毒疾病的特效療法。大多數 COVID-19 感染者會自行痊癒。但是，有些人可能需要治療。

### 如果開始出現症狀該怎麼辦？

**如果在 14 天的自我隔離期間，你發燒高於 38.0°C (100.4°F)，並存在咳嗽、呼吸急促、呼吸困難或其他症狀，請務必先聯繫 Health Links-Info Santé 健康專線，再前往當地的緊急護理中心或急診科，如情況緊急請撥打 911。**到達之後，醫護人員會給你戴上口罩並安排隔離，以降低病毒傳播給他人的可能性。

如果你出現其他輕微症狀，例如咽喉痛或流鼻涕，請告知公共衛生護士或致電 Health Links-Info Santé 健康專線。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)：自我隔離

你還應當避免接觸家裡的寵物，因為寵物也可能患病。

醫護人員將根據你的症狀和實驗室的檢測結果來診斷是否感染了 COVID-19。

## 我還能做些什麼來防止 COVID-19 傳播？

此病毒通過感染者咳嗽或打噴嚏時的密切接觸進行傳播。觸摸過病毒污染的物體後再接觸自己的口、眼或鼻也會感染 COVID-19。

常見的預防措施包括經常使用肥皂和清水洗手至少 15 秒。洗完手後要徹底擦乾。或者，如果手上無明顯髒污，也可使用含酒精的洗手液。以下情況清潔雙手尤為重要：

- 咳嗽或打噴嚏後
- 照顧病患期間
- 備置食物之前、期間或之後
- 進食前
- 如廁後
- 手上有明顯髒污時

咳嗽和打噴嚏時還應使用紙巾或衣袖遮擋口鼻。使用過的紙巾丟進垃圾桶，然後立即洗手，或使用含酒精的洗手液。

避免共用家庭和個人用品（如餐具、毛巾、枕頭、牙刷等）。用完這些物品後，請使用肥皂和溫水徹底清洗，可放入洗碗機或洗衣機中清洗。

目前尚無疫苗可預防 COVID-19 傳播

## 有關 COVID-19 的更多資訊：

諮詢公共衛生護士（如需公共衛生辦公室列表，請瀏覽：

<https://www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html>;

在溫尼伯可撥打 204-788-8200，諮詢 Health Links-Info Santé 健康專線；曼尼托巴省其他地方可撥打免費電話 1-888-315-9257；或

請瀏覽：

曼尼托巴冠狀病毒資料網站：

[www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html](http://www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html)

加拿大冠狀病毒資料網站：

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>