

新型冠状病毒 (COVID-19): 自我隔离

公共卫生简报

2019 年 12 月, 中国武汉确诊了一种新型冠状病毒 (COVID-19)。随着中国以外的国家 (包括加拿大和美国) 相继报告了 COVID-19 病例, 疫情持续发酵。

您可能因直接接触过感染者或最近的旅行感染 COVID-19。因此, 需要您自我隔离并自测症状 14 天。

自我隔离是什么意思?

自我隔离是指单独活动, 尽可能避免感染他人。这样做有助于防止病毒传播。请勿参加可能与他人密切接触的活动或聚会。这包括前往工作场所、学校和大学, 搭乘公共交通工具 (飞机/公共汽车/出租车/拼车), 前往医疗保健机构、宗教场所 (教堂), 前去杂货店或餐馆、购物中心, 参加体育赛事、音乐会和生日聚会等。

除同住的家庭成员外, 您应当尽量减少与他人或同行之人接触。如果您同住的家人并未感染病毒, 则请勿与家人密切接触, 日常起居时尽量分开活动。让朋友帮忙置办日杂用品, 使用送货上门或接送服务。

如果您对自我隔离有任何疑问, 请咨询 Health Links-Info Santé 健康专线。

另外, 如果有服务人员定期上门为您或您的家人提供必要的护理或协助 (例如家庭护理), 请务必将情况告知护理人员。

为什么我会被要求自我隔离?

自我隔离可降低疾病传播给其他人的可能性。感染某种疾病后, 通常要过一段时间才会发病。这称为“潜伏期”。在发病前的几天里, 您极有可能传播致病原。这种高危状态人士都必须自我隔离。

我如何自测症状?

如需自测症状, 应每天早晚将数字温度计放入口内分别测一次体温 (即口腔测体温)。测体温前 30 分钟请勿进食、饮水、抽烟和/或嚼口香糖。在 14 天的自测期间, 除非医院或诊所所有特殊医嘱, 否则请勿服用对乙酰氨基酚 (如 Tylenol®) 或布洛芬 (如 Advil®)。体温自测表 (The Temperature Self-Monitoring Form) (www.manitoba.ca/health/coronavirus/providers.html) 公共卫生护士可能会给您一张《体温自测表》, 主要用于跟踪记录您的体温, 以及在 14 天自我隔离期间您可能出现的任何症状。

尚无针对冠状病毒疾病的特效疗法。大多数 COVID-19 感染者会自行痊愈。但是, 有些人可能需要治疗。

如果开始出现症状该怎么办?

如果在 14 天的自我隔离期间, 您发热高于 38.0°C (100.4°F), 并存在咳嗽、呼吸急促、呼吸困难或其他症状, 请务必先联系 Health Links-Info Santé 健康专线, 再前往当地的紧急护理中心或急诊科, 如情况紧急请拨打 911。到达之后, 医护人员会给您戴上口罩并安排隔离, 以降低病毒传播给他人的可能性。

如果您出现其他轻微症状, 例如咽喉痛或流鼻涕, 请告知公共卫生护士或致电 Health Links-Info Santé 健康专线。

新型冠状病毒 (COVID-19) : 自我隔离

您还应当避免接触家里的宠物, 因为宠物也可能患病

医护人员将根据您的症状和实验室的检测结果来诊断是否感染了 COVID-19。

我还能做些什么来防止 COVID-19 传播?

此病毒通过感染者咳嗽或打喷嚏时的密切接触进行传播。触摸过病毒污染的物体后再接触自己的口、眼或鼻也会感染 COVID-19。

常见的预防措施包括经常使用肥皂和清水洗手至少 15 秒。洗完手后要彻底擦干。或者, 如果手上无明显脏污, 也可使用含酒精的洗手液。以下情况清洁双手尤为重要:

- 咳嗽或打喷嚏后
- 照顾病患期间
- 备置食物之前、期间或之后
- 进食前
- 如厕后
- 手上有明显脏污时

咳嗽和打喷嚏时还应使用纸巾或衣袖遮挡口鼻。使用过的纸巾丢进垃圾桶, 然后立即洗手, 或使用含酒精的洗手液。

避免共用家庭和个人用品 (如餐具、毛巾、枕头、牙刷等)。用完这些物品后, 请使用肥皂和温水彻底清洗, 可放入洗碗机或洗衣机中清洗。

目前尚无疫苗可预防 COVID-19 传播。

有关 COVID-19 的更多信息:

咨询公共卫生护士 (如需公共卫生办公室列表, 请访问:

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

在温尼伯可拨打 204-788-8200, 咨询 Health Links-Info Santé 健康专线; 曼尼托巴省其他地方可拨打免费电话 1-888-315-9257; 或

访问: 曼尼托巴冠状病毒资料网站:

www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html

加拿大冠状病毒资料网站:

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