

## 冠状病毒疾病2019 (COVID-19)

# 自我隔离：照护者、家庭成员和密切接触者指南

如果您为病毒携带者提供照护或与其共同居住，您即被视为“密切接触者”。

您所在地的公共卫生部门会为您提供关于如何监控您自身的健康、如果您开始感觉不适该怎么办以及如何与他们联系等具体说明。请一定要告诉医疗服务提供者您是COVID-19病毒携带者的密切接触者。

## 常洗手

- 每次与感染者接触后，要用肥皂和水洗手。
- 如果没有肥皂和水，可用含酒精的手部消毒液。



## 戴口罩和手套

- 接触感染者的唾液或其他体液（如血液、汗液、唾液、呕吐物、小便和粪便）时，要戴口罩和手套。



## 手套和口罩用后的处置

- 提供照护后，即脱下手套和口罩，将其丢入内衬塑料袋的垃圾桶。
- 先脱下手套，用肥皂和水洗手，然后脱下口罩。
- 在触碰自己脸部或做其他事情之前，要再次用肥皂和水洗手。



## 限制家中来访者的人数

- 只接待您必须要见的来访者，来访逗留时间要短。
- 长者和有慢性病症者（例如，糖尿病、肺部疾病和免疫缺陷）要远离感染者。



## 避免共用家庭用品

- 不要与家中其他人共用盘子、玻璃水杯、茶杯、餐具、毛巾、寝具或其他物品。
- 使用后，这些物品要用肥皂或洗涤剂在热水中清洗。无需使用特殊的肥皂。
- 可以使用洗碗机和洗衣机。
- 不要分享香烟。



## 清洁

- 用普通家用清洁剂对家里进行清洁。
- 每天清洁经常接触的物品，如马桶、水槽水龙头、门把手和床头柜。



## 彻底清洗衣物

- 无需将衣物分开，但在操作时要带手套。
- 脱下手套后，要立即用肥皂和水洗手。



## 接触垃圾时要小心

- 所有垃圾可以丢入普通垃圾桶。
- 清空垃圾桶时，当心双手不要触碰到用过的纸巾。垃圾桶内衬上塑料袋，处理垃圾时更方便更安全。
- 清空垃圾桶后，要用肥皂和水洗手。



## 联系公共卫生部门：

KFL&A Public Health  
221 Portsmouth Ave.,  
Kingston, Ontario K7M 1V5  
Tel: 613-549-1232  
Toll free: 1-800-267-7875  
Fax: 613-549-7896  
[www.kflaph.ca](http://www.kflaph.ca)

## 了解新冠病毒

COVID-19是一种新病毒。它通过感染者的呼吸道飞沫传播给与其有密切接触的其他人，如居住在同一家庭或提供照护的人。

您还可以在安省卫生厅的网站上查看有关COVID-19的最新信息：

[ontario.ca/coronavirus](https://www.ontario.ca/coronavirus)

本文中的信息截至2020年2月14日。

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 