

2019 冠状病毒病（COVID-19）

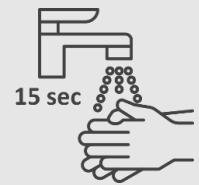
自我隔离：护理者、家庭成员和 密切接触者指南

如果您正在照料病毒感染者或与其住在一起，则您属于“密切接触者”。

您当地的公共卫生部门将为您提供有关如何监控自己的健康状况，感到不适时该怎么办以及如何与他们联系的特别指导。请确保告诉医疗服务提供者您是 COVID-19 患者的密切接触者。

经常洗手

- 每次与感染者接触后都要用肥皂和水洗手。
- 也可以使用酒精类洗手液作为替代。



戴口罩、手套和护目用具

- 接触感染者的唾液或其他体液（例如血液、汗液、唾液、呕吐物、尿液和粪便等）时请佩戴口罩、手套和护目用具。
- 护目用具包括安全眼镜、护目镜和面罩。



手套和口罩使用后的处理

- 护理工作完成后应立即摘下手套和口罩并将其丢入衬有塑料袋的垃圾桶内。
- 摘口罩之前应先脱下手套并用肥皂和水洗手。
- 大多数面罩和护目镜可重复使用，使用间隙须用餐具洗涤剂和水或消毒擦拭巾清洁。
- 在触碰自己的脸或做其他事情之前，请再次用肥皂和水洗手。



限制来访者数量

- 仅在有必要时会见来访者，并尽量保持会见简短。
- 老年人和慢性疾病（例如糖尿病、肺部疾病和免疫缺陷等）患者应远离已感染者。



避免共用家居用品

- 不要与疑似感染者共用碗碟、玻璃水杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 这些物品用过应使用肥皂或清洁剂在热水中清洗。不需要使用特殊肥皂。
- 可以使用洗碗机和洗衣机。
- 不要分享香烟。



清洁

- 使用普通的家用清洁剂清洁房屋。
- 每天清洁经常接触的物品，如马桶、水槽龙头把手、门把手和床头柜等。



洗衣服要彻底

- 待洗衣物无需分开，但处理这些衣物时应戴手套。
- 摘下手套后应立即用肥皂和水洗手。



接触废弃物时要小心

- 所有废弃物都可以丢入普通垃圾桶。
- 清空垃圾桶时，请注意不要用手碰触用过的纸巾。在垃圾桶内套上塑料袋可使垃圾处理更容易，更安全。
- 清空垃圾桶后应使用肥皂和水或酒精类洗手液洗手



了解病毒

COVID-19 是一种新型病毒。它通过已感染者的呼吸道飞沫传播给密切接触者，例如住在同一住宅内的人或提供护理的人。您也可以到安大略省卫生厅网站查阅有关 COVID-19 的最新信息：

ontario.ca/coronavirus。

若需更多信息，请联系：_____

本文信息截至 2020 年 7 月 31 日为最新。