

2019 冠狀病毒病 (COVID-19)

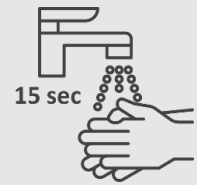
自我隔離：護理者、家庭成員和 密切接觸者指南

如果您正在照料病毒感染者或與其住在一起，則您屬於「密切接觸者」。

您當地的公共衛生部門將為您提供有關如何監控自己的健康狀況，感到不適時該怎麼辦以及如何與他們聯絡的特別指導。請確保告訴醫療服務提供者您是 COVID-19 患者的密切接觸者。

經常洗手

- 每次與感染者接觸後都要用肥皂和水洗手。
- 也可以使用酒精類洗手液作為替代。



戴口罩、手套和護目用具

- 接觸感染者的唾液或其他體液（例如血液、汗液、唾液、嘔吐物、尿液和糞便等）時請佩戴口罩、手套和護目用具。
- 護目用具包括安全眼鏡、護目鏡和面罩。



手套和口罩使用後的處理

- 護理工作完成後應立即摘下手套和口罩並將其丟入襯有塑膠袋的垃圾桶內。
- 摘口罩之前應先脫下手套並用肥皂和水洗手。
- 大多數面罩和護目鏡可重複使用，使用間隙須用餐具洗滌劑和水或消毒擦拭巾清潔。
- 在觸碰自己的臉或做其他事情之前，請再次用肥皂和水洗手。



限制來訪者數量

- 僅在有必要時會見來訪者，並盡量保持會見簡短。
- 老年人和慢性疾病（例如糖尿病、肺部疾病和免疫缺陷等）患者應遠離已感染者。



避免共用家居用品

- 不要與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。
- 這些物品用過後應使用肥皂或清潔劑在熱水中清洗。不需要使用特殊肥皂。
- 可以使用洗碗機和洗衣機。
- 不要分享香煙。



清潔

- 使用普通的家用清潔劑清潔房屋。
- 每天清潔經常接觸的物品，如馬桶、水槽龍頭把手、門把手和床頭櫃等。



洗衣服要徹底

- 待洗衣物無需分開，但處理這些衣物時應戴手套。
- 摘下手套後應立即用肥皂和水洗手。



接觸廢棄物時要小心

- 所有廢棄物都可以丟入普通垃圾桶。
- 清空垃圾桶時，請注意不要用手碰觸用過的紙巾。在垃圾桶內套上塑膠袋可使垃圾處理更容易，更安全。
- 清空垃圾桶後應使用肥皂和水或酒精類洗手液洗手



瞭解病毒

COVID-19 是一種新型病毒。它透過已感染者的呼吸道飛沫傳播給密切接觸者，例如住在同一住宅內的人或提供護理的人。您亦可以到安大略省衛生廳網站查閱有關 COVID-19 的最新資訊：

ontario.ca/coronavirus。

若需更多資訊，請聯絡：_____

本文資訊截至 2020 年 7 月 31 日為最新。