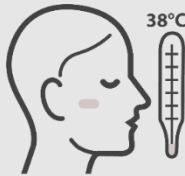


f コロナウイルス感染症 2019 (COVID-19)

自己監視の方法

医療従事者から受けたアドバイスに従う。
質問があったり、気分が悪くなり始めた場合は、医療従事者、Telehealth (1-866-797-0000)、または公衆衛生局に連絡する。

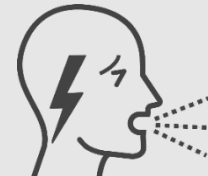
暴露後 14 日間症状を監視する



熱



咳



呼吸困難

公共スペースを避ける

- 混雑した公共スペースや、他人から簡単に距離（最低 2メートル）をとることができない場所は避ける。
- 2メートルの距離を維持できない場合は、非医療用マスクまたは顔カバーを着用して、感染の可能性のある飛沫から他の人を守る。

これら、または他の症状が現れた場合の対処法

- すぐに自主隔離し、公衆衛生局および医療提供者に連絡する。
- 自主隔離するには、次のものがが必要です。
 - [自主隔離の方法](#)に関する説明
 - 手を洗うための石鹸、水、アルコールベースの手指の消毒剤
- 医療提供者を訪問するときは、地下鉄、タクシー、乗り物などの公共交通機関を使用しない。やむを得ない場合は、マスクを着用し、他の人から 2メートル離れるか、車の場合は後部座席を使用する

ウイルスについて知る

COVID-19 は新型ウイルスです。これは、同じ世帯に同居しているか、介護する人々など、密接な接触を持っている他の人に、感染者の呼吸飛沫によって広がります。また、オンタリオ州保健省のウェブサイトに掲載されている COVID-19 の最新の情報にアクセスすることもできます：

ウェブサイト: ontario.ca/coronavirus.

詳細については、次の連絡先にお問い合わせください: _____

この文書の情報は、2020 年 7 月 31 日現在の情報です。