

# COVID-19 新冠病毒

公共卫生资料

Manitoba 

## 无症状返家旅行者和病例接触者的自我隔离 (检疫隔离) 须知

**COVID-19**是一种新型病毒，目前尚无疫苗或治疗方法。感染**COVID-19**的大多数人会出现轻度症状，但对个别人来说，这种病毒会导致严重疾病甚至死亡。**COVID-19**可能在没有任何症状的情况下传播，一个人即可感染许多人。因此，旅行者或与病例接触者需要在家自我隔离（也称“检疫隔离”）。自我隔离（检疫隔离）是保护自己、所爱之人和社区大众的最佳方式。

### 哪些人需要自我隔离（检疫隔离），隔离多久？

- **旅行者**——如果您出省旅行，可能已经接触过**COVID-19**。从安大略省（Terrace Bay以东）、魁北克省和大西洋省份进入曼尼托巴省的国际和国内旅客在抵达曼尼托巴省后，必须根据《联邦隔离法》（the Federal Quarantine Act）和相关的省级公共卫生行政令检疫隔离（自我隔离）14天。**注意：**联邦和省级旅行限制令可能更改，最新信息（包括豁免规定）请访问：[www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html) 和 [www.manitoba.ca/covid19/soe.html](http://www.manitoba.ca/covid19/soe.html)。
- **接触**COVID-19**病例**——如果您因密切接触（距离两米以内且持续15分钟以上）患者而感染**COVID-19**，建议您从最后一次与患者接触起自我隔离（检疫隔离）14天。公共卫生官员会给您致电。
- **接触旅行返家、自我隔离（检疫隔离）的家人**——如果他们未获豁免，并且您在其返回后的14天内与之有过密切联系，建议您自我隔离（检疫隔离），直到与您接触的家人安全结束其隔离期。

### 自我隔离（检疫隔离）是什么意思？

对于可能接触过**COVID-19**但自我感觉健康的个人，公共卫生局将采取“检疫隔离”措施，其执行办法一般是进行自我隔离。自我隔离（检疫隔离）要求呆在家里，避免与他人（包括未接触过**COVID-19**的家庭成员）接触，以防疾病传给您的家人和社区中的其他人。这意味着您的活动区域仅限家中属于自家的户外空间。如果您住在公寓或多单元住宅，则须留在房中。如果私人阳台距离邻居的阳台不少于两米（六英尺），则可以到阳台活动。结束自我隔离（检疫隔离）之前，除非需要急救或紧急医疗护理，请勿离家上班、上学或前往其他公共场所（例如，不要去商店、饭店、教堂）。

如果您曾经全家旅行，或家中所有成员都已接触过**COVID-19患者**，则可全家在家隔离（检疫隔离）而不受个人隔离的限制。如果您是家中唯一的旅行者，或者唯一接触过**COVID-19患者**，则需要与家人分开进行自我隔离（检疫隔离）。这表示要呆在自己的房间或单独的楼层，避免接触其他家庭成员。如果可能，请使用单独的浴室。如果只能共用一间浴室，则应频繁清洁/消毒。如果需要离开隔离的房间或楼层，请戴好医用口罩，与其他家庭成员保持至少两米（六英尺）的距离。还应避免与家里的宠物接触。

在这期间，不得允许任何访客上门。如果您独居，请安排杂货店将食品和用品送到家门口，尽量减少与他人接触。对于定期上门的服务人员，应告知其您正在隔离。这包括家庭护理、职业治疗师、物理治疗师、社工等，他们将与您协商在此期间如何适当地提供护理。

### 我该如何自测症状？

隔离者应监测自己的健康状况，注意是否出现新的或更加严重的症状。比如：

- 注意任何新的或恶化的症状，包括发烧、咳嗽、头痛、流鼻涕、喉咙痛、呼吸急促或呼吸困难。有关症状的完整列表，请访问 [www.manitoba.ca/covid19/about/index.html](http://www.manitoba.ca/covid19/about/index.html)。
- 每天使用口腔（入口式）数字温度计测量两次体温（早晚各一次）。务必获得准确的体温读数。测量体温之前的30分钟内禁食禁水，请勿抽烟或嚼口香糖。服用对乙酰氨基酚（Tylenol®）或布洛芬（Advil®）后至少等4个小时再测。
- 用[体温自测表](#)记录您的体温以及14天的隔离期间可能出现的其他症状。

### 我出现症状该怎么办？

如果您新出现A列的任何一种症状，或出现B列的任意两种或多种症状（见下表），即使症状较轻，也应立即与他人隔离。另外，建议您在出现症状后立即接受**COVID-19**测试。即使症状开始好转，仍然建议您接受**COVID-19**测试。致电卫生局热线 -- Info Santé（204-788-8200 或 1-888-315-9257），了解在哪里接受检测和/或评估。

A	B
发烧/发冷	流鼻涕
咳嗽	肌肉痛
喉咙痛/声音嘶哑	疲乏
呼吸困难	眼红（结膜炎）
失去味觉或嗅觉	头痛
呕吐或腹泻超过24小时	原因不明的皮疹
	（婴幼儿）不进食
	反胃或食欲不振

任何时候出现严重症状（例如呼吸困难、呼吸急促），请拨打**911**或前往急救科或急诊室就医。

## 我已接受COVID-19检测。哪里可以获取测试结果？

如果您的COVID-19检测结果呈阳性，公共卫生官员将直接与您联系。阴性结果可以访问 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>安全地在线查询。实验室收到测试盒后，通常需要**24到48小时**才能完成检测。

如果您没有曼尼托巴卫生局家庭登记卡（Manitoba Health Family Registration Card），或者不是曼尼托巴居民，或者无法查询测试结果，可以免费拨打卫生局的COVID防疫热线 Health Links--Info Santé **204-788-8200** 或免费电话 **1-888-315-9257**。

## 还可采取哪些措施阻止COVID-19传给家里的其他成员？

即使现在没有症状，也可能在自我隔离（检疫隔离）期间出现症状，并在您知道自己生病之前传播给其他人。正因如此，建议您在家自我隔离（检疫隔离）时避免与他人（包括未接触过COVID-19的家庭成员）接触。您还应：

### 经常洗手

用肥皂和水搓洗至少**15秒钟**，或用酒精含量至少**60%**的酒精类洗手液：

- 准备食物前后（不要给他人做吃的）
- 进食前
- 如厕后
- 触摸共用的生活用品（例如餐具、毛巾等）后
- 使用口罩前后
- 处理一次性用品（例如纸巾）、或处理受污染的衣物后，以及双手脏污的任何时候

### 咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻

- 咳嗽或打喷嚏时用袖子或纸巾遮挡。
- 将用过的纸巾扔进垃圾桶并立即洗手，或用洗手液清洗。

### 避免共用生活用品和个人物品

- 请勿共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 不要共吸香烟或共用其他入口的东西。

## 保持环境清洁

- 每天至少两次（或根据需要多次）清洁、消毒触摸频繁的地方（厕所、水龙头、电灯开关、门把手、电视、电话、电子设备和电视遥控器）。
- 使用商店购买的消毒剂。如果没有，请用稀释的漂白剂溶液（每升水兑20毫升[四茶匙]漂白剂）清洁，用溶液浸润一分钟再擦拭。
- 使用洗碗机或洗衣机时请用热水。

## 确保房屋通风良好

- 在天气情况允许时开窗通风。

## 有关COVID-19的更多信息：

### 请致电：

- 卫生局热线 -- Info Santé **204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**

### 或访问：

- 在家照顾COVID-19患者 [www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- 曼尼托巴省政府COVID-19新冠防疫网站： [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- 加拿大政府COVID-19防疫网站： [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)