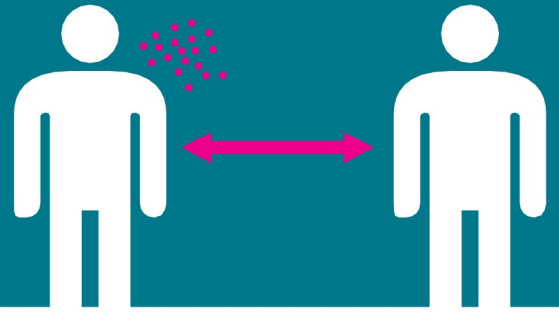


COVID-19: 阻止传播



常见的COVID-19症状有哪些？

新的或恶化的咳嗽、发烧、疲乏、喉咙痛、呼吸急促或呼吸困难、肌肉或身体酸痛，新的嗅觉或味觉丧失、头痛、腹痛、腹泻或呕吐。

如果我出现COVID-19症状该怎么办？

如果您认为自己有COVID-19的症状：

- **预约做一次COVID-19测试。** 如果可能的话，去赴约测试时，请避免使用公共交通工具，包括公交车和火车。
- **待在家里。** 仅在医疗紧急情况下离开家。
- **自我隔离。** 监控症状并避免与他人接触。如果您与他人同住，请保持至少两米的距离。

如何自我隔离？

- 自我隔离就是说待在家里，避免与其他人接触，并且只因为紧急情况才离开家，例如要紧急就医。如果您必须离开家去看病，请戴上面罩或医用口罩，与其他人保持两米远的距离，并避免乘坐公交车和火车等公共交通工具。
- 在单独的房间内居住、吃饭和睡觉，并尽可能使用与家里其他人分开的浴室。
- 尽量通过网络、电话，从朋友、家人、邻居或其他没有自我隔离的人那里获取食品日用品、药品或其它必需品。请他们将物品留在门口，以减少接触。
- 如果您有COVID-19症状、COVID-19测试呈阳性，认为自己接触过患有COVID-19的人，或者刚从旅行中回来，请自我隔离。

如果我与患有COVID-19的人有过密切接触该怎么办？

- 自您上次与该人密切接触之日起自我隔离14天。密切接触是指在COVID阳性患者两米范围内暴露15分钟。
- 自从与COVID-19阳性个体接触之日起至少七天以后，进行COVID-19的[检测](#)。
- 如果您的测试结果呈**阳性**，则必须自我隔离10天。您当地的公共卫生部门或测试提供者将会给您打电话，提供更多说明。
- 如果您的测试结果呈**阴性**，而第一次测试是在暴露后7天以内做的，请在您自我隔离的第10天或之后预约做第二次测试。**即使您的测试结果呈阴性，您也必须隔离满14天。**

在等待COVID-19测试结果期间我该怎么做？

如果您有COVID-19症状，已知接触过COVID-19，或在最近两周内曾去过加拿大以外旅行，则在等待测试结果时必须自我隔离。如果您没有COVID-19症状，没有接触过COVID-19，或没有被建议自我隔离，请在等待测试结果时继续保持身体距离并监测症状。

如何获得我的COVID-19测试结果？

如需在线查看结果，请访问[安大略省政府的COVID-19测试结果](#)网页。如果您的结果是阳性，公共卫生部门会给您打电话。

我的COVID-19测试结果呈阳性：现在怎么办？



第1步. 公共卫生部门会与您联系。

公共卫生部门将给您打电话，提供更多有关您隔离期的信息。



第2步. 自我隔离。

从出现症状的那一天起，您必须自我隔离10天。列出所需的所有必需物品，包括食品、日用品和药物，并制定递送计划。



密切接触者必须自我隔离。

您的家庭成员和/或与您有过密切接触的任何人都需要自我隔离14天。密切接触是指在COVID阳性患者两米范围内暴露15分钟。



第3步. 监控您的症状。

可以在家中管理轻度至中度的症状，包括干咳和头痛。如果您开始出现更严重的症状，包括呼吸困难，请致电911。



第4步. 休息并补充水分。

确保充足的睡眠并喝大量的水。



第5步. 重视自己的心理健康。

自我隔离可能会很孤独，所以要花些时间做让您感到快乐的事情。与朋友或家人虚拟联系、看电影或玩文字游戏。



第6步. 继续监控您的症状。

如果您在自我隔离10天后恢复了健康，则可以恢复正常活动，同时尽己之力减少病毒的传播，包括戴上口罩并保持社交距离。如果十天后您仍然感到不适，请继续自我隔离。如果您的症状恶化，请致电911。



更多链接和资源

[多伦多自愿隔离中心](#)

[一般COVID-19信息](#)

[在家管理COVID-19](#)

[COVID-19信息：安大略省政府](#)

[COVID-19信息：多伦多市政府](#)