

# COVID-19



## 什么是自我隔离？

如果您是COVID-19确诊病例、是确诊病例的密切接触者、已接受了COVID-19检测并正在等待结果、或者曾到加拿大境外旅行，您则应该自我隔离。

请待在家里并谢绝访客。让家人和朋友不要去探望。

设法分开居住，并在房子里将自己与他人隔开，包括安排分房睡和分开使用卫浴。

取消预约，除非是出于紧急医疗原因。

请勿上班、上学或去公共场所，如商店、购物中心、餐馆和礼拜场所。如果可能，请在家工作。

请勿使用公共交通工具、出租车或拼车。

使用送货服务来获得食品杂货和其他所需。

避免与他人面对面的接触。与他人保持两米（六英尺）的距离。

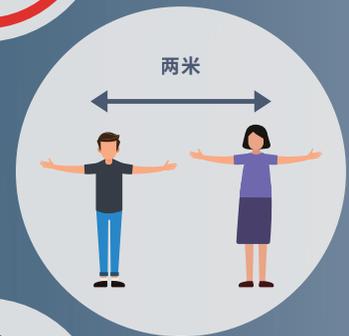
如果与任何人在同一个房间里，或因紧急医疗原因而必须离开家，请戴上口罩。

经常洗手，咳嗽或打喷嚏时要注意遮挡。如果无法洗手，请使用消毒擦手液。

监控您的健康状况，每天检查体温并饮用大量的液体。

用肥皂和水清洗家用物品，如碗碟、杯子、餐具、浴巾和床上用品，而且请勿与他人共用这些物品。

用从商店购买的消毒剂，每天至少清洁一次经常接触的表面（柜台、桌面、门把、马桶、水池、水龙头等）。



认为您需要进行COVID-19检测？请使用[covid19.thrive.health](https://covid19.thrive.health)网上自我评估工具，以确定您是否应该致电医疗保健提供者，或致电8-1-1以获得检测。

查询卑诗省疾病控制中心（BCCDC）的一般信息，可致电1-888-COVID-19，发短信至604-630-0300，或登录[www.bccdc.ca](https://www.bccdc.ca)。