

在等候檢測結果期間，您**必須**立即**自我隔離**。  
直接回家並留在家中，除了如需要緊急醫療護理之外。  
您的檢測結果將有助您知道您需要自我隔離多長時間。

## 自我隔離

自我隔離以阻止 COVID-19 在您的家庭和您的社區中傳播。

想取得有關如何自我隔離的訊息，請參看本單張的另一面。

## 通過短訊、上網或電話取得您的檢測結果

**短訊** results.bccdc.ca

**上網** healthgateway.gov.bc.ca  
或登入您所屬衛生區域的網站。

**電話** 1-833-707-2792  
即使您並沒有個人保健號碼 (PHN)，也可致電查詢檢測結果。

您如有以下情況，就要去緊急醫療中心或急症室：

- 呼吸困難
- 感到非常不適
- 胸痛
- 感到頭腦不清
- 無法喝任何東西

如有關於 COVID-19 症狀的問題，可致電菲沙衛生局虛擬護理組 (Fraser Health Virtual Care)：  
1-800-314-0999、卑詩健康結連 (HealthLinkBC)：  
8-1-1，或您的醫護人員。

## 如果您的檢測呈陽性

填妥網上的  
COVID-19 Case and Contacts Form  
(COVID-19 個案及接觸者表格)。



**讓家中每個人都知道**

您的 COVID-19 檢測呈陽性。

**要求他們自我隔離。**

**要求他們接受檢測**，如果他們開始呈現症狀。

## 自我隔離多長時間

您需要自我隔離多少天，取決於您的檢測結果以及您為何接受檢測。

**1** 您如曾有 COVID-19 的症狀，並不是密切接觸者，而您的檢測呈：

**陰性：**您可以停止自我隔離，但您需要留在家中，直至復原。

**陽性：**您**必須**繼續自我隔離至少 10 天，由您有症狀的第一天起計，或者是公共衛生當局告訴您的時間長度。

**2** 如果您是 COVID-19 患者的密切接觸者，而您的檢測呈：

**陰性：**不要停止自我隔離。

自我隔離整整 10 天，由您最近一次與該名 COVID-19 患者有接觸之後起計，或者是公共衛生當局告訴您的時間長度。

**陽性：**您**必須**按照公共衛生當局告訴您的時間長度來進行自我隔離

• 如果您沒有呈現過症狀，您將需要自我隔離 10 天，由您接受檢測之時起計。

• 如果您曾有症狀，您將需要自我隔離 10 天，由您的症狀開始之後起計。

**3** 如果接受檢測是作篩查之用 (例如做手術之前)，而您的檢測呈：

**陰性：**您可以停止自我隔離。

**陽性：**您需要自我隔離 10 天，由您接受檢測的那一天之後起計。

**4** 如果從加拿大境外旅行回來，請遵從可在以下網址找到的指示：

travel.gc.ca/travel-covid/travel-restrictions/isolation

### 留在家中

- 不要去上班、上學或到其他公眾地方。
- 讓家人、朋友或送貨服務人員將食物、藥物及其他用品拿給您。
- 謝絕探訪，除非到訪的是家居護理服務人員。

### 如果您由於醫療上的原因而需要外出

- 最好是步行、騎單車或自己開車。
- 如果您是與任何人一起乘車出行 (乘坐的士或拼車，或者甚至與您的家人一起)：
  - 每個人都必須戴口罩
  - 將所有車窗都搖下來
  - 乘車前後每個人都應該清潔雙手
- 如果您必須乘坐公共交通工具：
  - 戴口罩
  - 乘車前後都要清潔雙手
  - 與別人保持 2 米距離
- 如果您需要醫療護理，可聯絡您的家庭醫生、菲沙衛生局虛擬護理組 (1-800-314-0999)，或造訪緊急及基層醫療中心 (Urgent and Primary Care Centre)。可到以下網址查找相關地點：[fraserhealth.ca/urgentcare](http://fraserhealth.ca/urgentcare)

### 如果您與其他同住

讓家中每個人都知道您正在自我隔離。

- 可能的話，留在自己的房間內，及與其他人分用不同的浴室。
- 如果您必須與其他人同處一室：
  - 盡可能保持 2 米以上的距離。
  - 每個人都應該戴上蓋住口鼻及下巴下面的 3 層口罩。
  - 打開窗戶，以增加空氣流動。
  - 如果口罩有損毀或骯髒了，將它除下來，洗手，然後戴上一個新的口罩。
- 在您進行自我隔離的房間內單獨進食。如果您必須在共用的地方用餐，那就要獨自一人進食。
- 每個人都應該經常用肥皂和水洗手，或使用搓手液。
- 咳嗽或打噴嚏時要用紙巾掩住。您如沒有紙巾，可用衣袖掩住 (不是用手)。將用過的紙巾丟入獨立的膠袋內，將袋口封好，然後與其他垃圾一起扔掉。
- 如果您共用浴室：
  - 沖水前先將馬桶座圈放下。
  - 開風扇或打開窗戶。
  - 把手和水龍頭每次使用後都要清潔。
  - 不要共用個人物品，例如牙刷和毛巾。
- 清潔和消毒高頻接觸的表面，例如門把手、電燈開關、水龍頭、電話、電腦及遙控器。使用家用消毒劑或稀釋的漂白水 (4 茶匙/20 毫升漂白水加入 1 公升水中)。