

居家隔离和新型冠状病毒(COVID-19)检测

Home Isolation and COVID-19 Testing

等待检测结果期间，您必须在家隔离

检测后: After testing:

- 立即开始自我隔离。
直接回家，呆在家里，除非您需要紧急医疗照护。
- 取消约诊，除非是要接受紧急医疗护理。
- 在家里与其他人隔离。
- 不要去上班、上学或去公共场所（例如商店、购物中心、餐馆和礼拜场所）。
- 参见第 2 页，了解有关如何自我隔离的更多信息。

如何获知检测结果: How to get your test result:

- 通过短信 results.bccdc.ca 
前去网站或
或扫一扫此二维码
- Health Gateway healthgateway.gov.bc.ca 
凡持有带照片的 BC 省服务卡者，均可通过短信或电子邮件得知检测结果
前去网站或扫一扫此二维码
- 我的 ehealth 在线（16 岁及以上者）myehealth.ca
- 新冠病毒阴性结果热线
每天上午 8:30 到下午 4:30 **1-833-707-2792**

注：新冠病毒检测采集中心工作人员无法查知检测结果。

如果您的新型冠状病毒检测呈阳性:

If you test positive for COVID-19:

继续按上述说明进行自我隔离。

填写 [在线冠状病毒病例和联系人表格](#)。

让您的所有家庭联系人知道您的新型冠状病毒检测呈阳性。请他们自我隔离，并在开始出现症状时接受检测。

公共卫生部门将联系您和您的密切接触者，提供进一步指示。

从您出现症状第一天起，您必须保持自我隔离至少 10 天。

您可能会咳嗽数周。如果您其他感觉都很好，单是咳嗽不构成在公共卫生部门规定的期限后还要自我隔离的理由。

新型冠状病毒病例和联系人表格
二维码



如果您的新型冠状病毒检测呈阴性:

If you test negative for COVID-19:

继续自我隔离并监测您的症状。在症状消失前，不要恢复常规活动。

如果您的症状恶化或从最初感到不适起 5 至 6 天后没有改善，请致电以下任何地方：

- 菲沙卫生局虚拟医护 (1-800-314-0999)
- BC 省健康热线 (HealthLinkBC) 8-1-1
- 您的家庭医生
- 紧急与基本医疗护理中心
(请上网查找地址: fraserhealth.ca/urgentcare)

紧急医护
二维码



如果您担心您正经历医疗紧急情况，致电 9-1-1（例如您呼吸极度困难或胸痛）。

如何自我隔离 How to self-isolate

洗手 Wash your hands

- 勤洗手。用肥皂和水洗手，搓洗至少 20 秒钟。有可能时，要用厨用纸巾擦干手。
- 如果无法用肥皂和水洗手，则用手部消毒液（含酒精的搓手液）。
- 不要用未洗过的手触碰眼睛和口鼻。

戴口罩 Wear a mask

- 当您与其他人共处一室时，戴上口罩。如果没有口罩，可用某种面部遮盖物遮住口鼻。
- 如果因紧急医疗护理，您必须离家，戴上口罩。
- 如果口罩弄湿或弄脏，请脱下，洗手后戴上新的口罩。

去看病就医之前先打电话

Call ahead before going for medical care

- 如果您出于任何原因需要接受医疗护理，请先致电。告诉医务人员您已接受过新型冠状病毒检测以及您的检测结果。

咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻

Cover your coughs and sneezes

- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾掩住口鼻。
- 立刻洗手。
- 如果没有纸巾，对着自己的衣袖咳嗽或打喷嚏（不要用手捂住口鼻）。
- 把所有用过的纸巾扔进一只塑料袋中。
- 处置塑料袋时，要把塑料袋口扎紧，与其他生活垃圾一起丢弃。

不要共用家庭用品 Do not share household items

- 不要共用盘子、餐具、毛巾、寝具或类似物品。
- 这些物品用过后，用肥皂和热水清洗。

与其他人隔离 Separate yourself from other people

- 与其他人保持至少 2 米（6 英尺）距离。
- 在您隔离期间，如果可能，请与您同住的人去其他地方居住。这对于有慢性病或免疫系统薄弱的人尤其重要。
- 告诉家人和朋友不要来访。
- 如果您必须与其他人同住时：
 - 自己单独呆在一个房间里，包括睡眠时。
 - 使用一间有向外打开窗子的房间，可以打开让空气流通。
 - 如果能做到，使用单独的卫生间。
 - 当您与其他人共处一室时，戴上口罩。

清洁经常接触的物体表面

Clean frequently touched surfaces

- 每天用家用消毒剂或稀释的漂白剂（4 茶匙[20 毫升]漂白剂混和 1 公升水），物体表面的示例：台面、桌面、门把手、卫生间器具、马桶、电话、键盘、平板电脑和床头柜。

如果您有任何问题：

- 请致电 BC 省健康热线（HealthLinkBC）8-1-1 每周 7 天每天 24 小时开通。可用 130 种语言提供服务。需要译员，请用英语说出您所需的语言。等待译员接听电话。
注： 致电新冠病毒阴性结果热线时，也可拨打 811。
- 请致电您的医生。
- 请致电菲沙卫生局虚拟医护

1-800-314-0999

二维码（即“快速响应”码）是可以由智能设备摄像头扫描的一种条形码。扫描后会带您到相关网页。