

家居隔離與 2019 冠狀病毒病(COVID-19)測試

Home Isolation and COVID-19 Testing

在等候測試結果期間，您必須在家中作自我隔離

接受測試後：

- 立即開始自我隔離。
除非您需要緊急醫療護理，否則須直接回家並留在家中。
- 除非有緊急醫護理由，否則取消所有預約。
- 在家中與其他人士分隔。
- 不要上班、上學或前往公共場所 (例如商店、購物商場、餐廳和參拜的地方)。
- 有關如何自我隔離的詳情，請見第 2 頁。

如何閱取測試結果：

- 文字短訊 results.bccdc.ca 
進入此網址或掃描此二維碼
- 健康通路(Health Gateway) healthgateway.gov.bc.ca 
任何擁有附照片的卑詩省服務卡的人士，都可透過文字短訊或電郵閱取結果。進入網址或掃描此二維碼。
- My ehealth (16 歲及以上人士) myehealth.ca
- COVID-19 陰性結果熱線 [1-833-707-2792](tel:1-833-707-2792)
每天早上 8:30 至下午 4:30
註： COVID-19 測試收集中心的員工不能查閱測試結果。

如果您的 COVID-19 測試結果呈陽性：

繼續進行上述的自我隔離措施。

完成網上 COVID-19 個案及接觸人士表格。

COVID-19 個案及
接觸人士表格
二維碼



讓所有同住接觸者知道您的 COVID-19 測試結果呈陽性。要求他們自我隔離，並在開始出現病徵時前往接受測試。

公共衛生部門將聯絡您及您的密切接觸者，提供進一步的指示。


由第一天出現病徵起計算，您必須保持自我隔離最少 10 天。

您可能會持續咳嗽數星期，但若除咳嗽外並無其他不適，是不需要只因咳嗽而自我隔離超過公共衛生部門告訴您的時間的。

如果您的 COVID-19 測試結果呈陰性：

繼續自我隔離並監察病徵。在病徵未消失前，不要回復您的日常活動。

若病徵出現惡化，或自最初感到不適起過了 5 至 6 天仍未有好轉，致電以下任何一個地方：

- 菲沙衛生局虛擬醫護所 (1-800-314-0999)
- 卑詩健康連線(HealthLinkBC) 8-1-1 
- 您的家庭醫生
- 緊急醫護中心
(查閱地址：fraserhealth.ca/urgentcare)

若擔心自己正處於醫療緊急情況(例如您有嚴重的呼吸困難或胸口劇痛)，請致電 9-1-1。

如何自我隔離 How to self-isolate

洗手

Wash your hands

- 經常洗手。使用肥皂和水擦洗雙手最少 20 秒。可以的話，盡量使用抹手紙抹乾雙手。
- 如果不能用肥皂和清水洗手，可使用消毒手液（含酒精成份的搓手液）。
- 在未洗乾淨雙手前，避免觸摸眼睛和口鼻。

戴口罩

Wear a mask

- 與其他人共處一室時須戴上口罩。若沒有口罩，使用某種可以掩蓋口鼻的面罩遮蓋。
- 若必須離家接受緊急醫護服務，須戴上口罩。
- 若弄濕或弄髒了口罩，將之除下，洗手，然後戴上新口罩。

前往接受醫護服務前，先致電通知他們

Call ahead before going for medical care

- 如因任何理由需要醫護服務，請先致電告訴他們您已接受 COVID-19 測試以及測試結果。

咳嗽和打噴嚏時要掩住

Cover your coughs and sneezes

- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾掩蓋您的口鼻。
- 即時要洗手。
- 如果沒有紙巾，把咳嗽或噴嚏埋向衣袖（而不是手中）。
- 將所有用過的紙巾丟進一個膠袋內。
- 棄置那膠袋時，先將袋口封好才跟其他家居垃圾一起棄掉。

切勿共用家居物品

Do not share household items

- 不要與同住者共用杯碟、食具、毛巾、床舖被單或或類此物品。
- 用完這些物品後，要用肥皂和熱水徹底洗乾淨。

自我隔離，遠離他人

Separate yourself from other people

- 盡量跟其他人隔開最少兩公尺（六英尺）。
- 可以的話，請同住者在您隔離期間先往別處暫住，這對身患慢性疾病或免疫力較弱的同住者尤為重要。
- 通知親戚朋友不要前來探訪。
- 如果您必須與人共住一屋：
 - 您須獨自留在房內，包括睡眠期間。
 - 使用向外有窗和可以開窗的房間，使空氣流通。
 - 可以的話使用另一個獨立洗手間。
 - 與他人共處一室時須戴上口罩。

清潔經常會觸摸到的表面

Clean frequently touched surfaces

- 每日用家居清潔劑或稀釋漂白水（1 公升水加入 4 茶匙 [20 毫升] 漂白水），清潔經常會觸摸到的表面。
例如：櫃台面、桌面、門柄、浴室裝置、廁所、電話、鍵盤、平板電腦和床頭櫃。

如有任何問題：

- 致電 HealthLinkBC (卑詩健康連線)。 8-1-1
一星期七天每天 24 小時開放。
可提供 130 種語言服務。如需要傳譯員，請用英語說出您所用的語言，然後靜待傳譯員接聽電話。
註：致電 COVID-19 陰性結果熱線時也可以這樣做。
- 致電給醫生。
- 致電給菲沙衛生局虛擬醫護所。

1-800-314-0999

二維碼 QR code (即'quick response' code 快速反應碼) 是條碼的一種，您可以用智能裝置內的照相機掃描此碼，完成後它即把您帶進該網頁。