

## 等候新型冠狀病毒(COVID-19)測試結果期間的 家居隔離

### Home Isolation

#### While Waiting For Novel Coronavirus (COVID-19) Results

您的醫生已同意，在您等候新型冠狀病毒(COVID-19)測試結果期間，您可以留在家中，而您亦有能力照顧到自己的起居。

為防止可能會把此疾病傳播開去，我們請您：

**在家中作自我隔離  
直至您得到測試結果為止**

查詢你的測試結果，請電：

**新型冠狀病毒熱線 1-833-707-2792**

每星期七天 上午 8:30 至下午 4:30

- 如果結果顯示您沒有染上新型冠狀病毒(COVID-19)，熱線的護士將為您解說隨後的步驟。
- 如果結果顯示您染有新型冠狀病毒，公共衛生部門人員將會致電給您。

### 如何自我隔離 How to isolate yourself

#### 留在家中 Stay at home

- 除非需要緊急醫療護理，否則留在家中。
- 除非有緊急醫護理由，否則取消所有預約。
- 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)。您留在家中，並不需要有醫生紙。
- 不要使用公共交通工具或計程車。

#### 前往接受醫護服務前先致電通知他們

##### Call ahead before going for medical care

- 如需前往接受緊急醫護服務，先致電通知他們。
- 告訴他們您正在接受新型冠狀病毒的測試。
- 到達後再提醒醫護人員一次，這可有助防止其他人可能受到感染。

#### 監察健康狀況 Monitor your health

- 如有溫度計，每日檢查體溫。
  - 如出現以下情況，立即前往就近的急症室：
    - 呼吸困難。
    - 喝不下任何液體。
    - 病情轉差。
- \*記住在前往急症室前，先致電告訴他們您正在接受新型冠狀病毒的測試。
- 如需致電 9-1-1，提醒接線員您正在接受新型冠狀病毒的測試。

#### 戴口罩 Wear a facemask

- 與其他人共處一室時須戴上口罩。
- 若要離家接受緊急醫護服務，必須戴上口罩。
- 若弄濕或弄髒了口罩，必須更換。

## 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您房間內的一個膠袋內。
- 棄置那膠袋時，先將袋口封好才跟其他家居垃圾一起棄掉。

## 洗手 Wash your hands

- 經常洗手。用肥皂和水洗手，洗手時間最少要 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。

有關洗手方法的詳情：

- 入 HealthLinkBC (卑詩健康連線) 搜索 'File 85' (檔案 85)。
- 使用此連線 ([tinyurl.com/u6oyhvvy](https://tinyurl.com/u6oyhvvy)) 或掃描此二維碼。



## 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、床鋪被單或其他物品。
- 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一至二公尺 (三至六英尺)。
- 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，包括睡眠時間。
  - 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

- 每日用普通家居清潔劑或稀釋漂白水（1 份漂白水比 9 份水），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：

- 致電給醫生。
- 致電給 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：**致電冠狀病毒熱線時也可以這樣做。