

针对出现 COVID-19 症状且尚未参加测试的人群的

指导说明

虽然您由于不满足渥太华公共健康局的测试条件而无法参加 COVID-19 检测，但是您仍然可能感染了 COVID-19，仍然必须监控您出现的症状，在家隔离并且通知您的密切接触者。

监控您出现的 COVID-19 症状

- 大多数出现轻微症状的人群能够在家自行痊愈。
- 如果您出现较为严重的呼吸道疾病，包括发烧或越来越严重的咳嗽、出现类似流感的症状，并且需要医学检查，请访问 [COVID-19 护理诊所 \(OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic\)](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic)。
- 如果您感觉痛苦（例如明显的呼吸困难、胸痛、头晕，或者任何慢性疾病出现明显的症状），请访问最近的医院急诊部或者拨打 9-1-1。
- 您必须在家自我隔离。
- 自我隔离的场所不应有容易被感染的人群，这些人群可能身体有疾病，免疫系统有问题，或者是老年人。您不可以离开隔离居所外出散步。
- 如果您希望外出呼吸新鲜空气，请待在您的后院或阳台之类的私人场所。
- 应在隔离场所尽可能接触较少的人，包括儿童在内。
- 在家尽可能待在单独的房间内并且使用单独的卫生间。
- 如果您必须离开您的房间，除了在家与他人保持至少 2 米（6 英尺）的距离之外，最好能够带上布口罩或外科口罩，以便保护其他人。
- 不要有来访人员。
- 除了就医之外，不要离开隔离场所。



- 不要乘坐公共交通（例如公交车、出租车）。
- 不要去学校或去公司工作（您可以网上办公）。
- 不要去社区，包括杂货店和药店。
- 如果您需要购买杂货、药品或其他必需品，请安排家人、朋友、邻居或其他未
在自我隔离的人代劳。将物品放置在您家门口以减少接触。
- *如果条件不允许，请致电 2-1-1 了解渥太华地区内各个社区、社会、政府和
医疗机构提供哪些服务和计划，以及如何参与。
- 如果您必须要接触他人，您和他人之间应保持至少 2 米（6 英尺）的距离。

通知您的密切接触者

- 在您生病之前两天到您开始自我隔离为止任何与您接触的任何人，您应通知他
们从上次与您接触开始计算自我隔离十四（14）天。
- 密切接触者包括为您提供护理的人、与您共同居住的人、与您密切接触超过 5
分钟的人。
- 请给您的密切接触者一份渥太华卫生局的 *“Instructions for those who may
have been in close contact with a person with COVID-19”*（本指导说明）或
者建议他们访问 OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate。



结束自我隔离的标准*

- 是否不再自我隔离取决于您是否知道您已经接触了 COVID-19 以及取决于您的 COVID-19 测试结果。
- 请参照下表对比您的情况，以下情况下您可以结束自我隔离：

接触史	标准
知道接触过感染了 COVID-19 的人	十四 (14) 天，从您上次接触开始或者出现症状开始（按照时间最长）算起。 并且 您没有发烧 并且 您的症状正在消失
不知道是否接触过感染了 COVID-19 的人	出现症状后十四 (14) 天 并且 您没有发烧 并且 您的症状正在消失

***请注意：** 医疗机构人员对于结束隔离有不同的标准。请访问

[OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate](https://ottawapublichealth.ca/self-isolate) 阅读 “*Instructions for workers in health care facilities and institutions*” (医疗机构和研究院工作人员指导说明) 获取更多信息。

国际旅行

- 请注意，如果您国际旅行结束返回加拿大，您必须自我隔离十四 (14) 天，即使您没有任何或者只有轻微的 COVID-19 感染症状。
- 加拿大政府于 2020 年 3 月 25 日根据 [Quarantine Act](#) 发布了紧急情况令，要求任何通过陆海空进入加拿大的人群必须自我隔离 14 天，跨越边境的必需工人除外。
- 请访问 canada.ca/COVID19 获取更多信息。



结束自我隔离之后继续保持人之间距离 – 以下建议适用于所有人:

- 您和他人之间保持至少 2 米 (6 英尺) 的距离。
- 取消所有群体集会。
- 通过电话、视频聊天或社交媒体软件联络其他人，而不是亲自拜访。
- 与您的雇主谈论是否能够在家工作 (如果可能) 。
- 除了必须的访问之外，避免访问老年朋友或亲戚。
- 乘坐出租车或搭车进行必需的社区外出时保持车窗打开。
- 您可以外出散步。尽量绕开或快速走过他人，并且在人行道上礼让他人。在人行道上路过他人不被认定为密切接触，也没有感染 COVID-19 的重大风险。

请访问 OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus 获取更多信息。