



医疗机构和研究院工作人员指导说明

这些指导说明的目标人群是哪些？

诊所、医疗机构和研究院的医疗专业人士和非专业人士，他们可能正在接触病人、居民、同院病人或其他同事。

- 医疗专业人士包括：护士、医生、医务辅助人员、理疗师、牙医、职业治疗师、物理治疗师、呼吸治疗师和个人支持服务工作者等。
- 非医疗专业人士包括：前台接待员、家政人员、行政人员、机构工作人员、保安、惩戒人员、警察和消防员。
- 卫生护理机构和研究院包括：基础保健办公室、医院，牙科诊所，长期护理中心，养老院，群体居住房屋，教养所，无家可归者收容所，公共卫生部门和急救站。

自我监控 COVID-19 症状

- 所有工作者及其家庭成员应定期自我监控以下新的或逐渐加重的 COVID-19 症状：

常见症状	发烧（37.8 摄氏度或更高）、咳嗽、呼吸急促/呼吸困难、喉咙痛、流鼻涕或打喷嚏、鼻塞、声音嘶哑、吞咽困难、味觉/气味丧失、恶心、呕吐、腹泻或腹痛
不常见症状	无法解释的疲劳、谵妄（严重的医学疾病，会出现意识混乱，记忆力改变和行为异常）、跌倒、急性机能下降、慢性病恶化、恶心、呕吐、腹泻、腹痛、发冷、头痛、呕吐或丢失味觉/嗅觉、心跳加快、血压低、极度虚弱或婴儿喂养困难

- 自从您上次接触 COVID-19 感染者以来最多 14 天内可能会出现 COVID-19 感染症状。
- 大多数带有轻微症状的人可以在家自行痊愈。



就医 Seeking care

- 如果您出现 COVID-19 的感染症状，请使用安大略省政府 COVID-19 自我评估工具 (covid-19.ontario.ca/self-assessment) 了解如何后续护理。
- 如果您能够在家处理您的症状，但是需要卫生护理人员的评估或进行 COVID-19 测试，请访问 [COVID-19 评估中心 \(OttawaPublicHealth.ca/COVIDCentre\)](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDCentre)。
- 如果您出现逐渐严重的呼吸道疾病症状，包括发烧或逐渐加重的咳嗽以及类似流感的症状，并且需要医学检查，请访问 [COVID-19 护理诊所 \(OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic\)](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic)。
- 如果您感觉精神紧张（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。

测试标准

- 如果您或您的家庭成员出现了任何 COVID-19 感染症状或特征，则需要接受 COVID-19 测试。
- 经过 COVID-19 测试后，您可以访问以下安大略省政府网站获得您的 COVID-19 测试结果：covid-19.ontario.ca
- 渥太华公共卫生厅仅联系测试结果为阳性的测试者并且将联系相关管理部门。
- 在特别情况下可能会对无症状者进行测试。请访问 ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx 了解无症状人员的测试指导和最新信息。



如果您或您的家人出现 COVID-19 症状：

- 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、邻居或其他未在自己隔离的人代劳。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。

请访问 OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate 了解更多信息。

结束自我隔离的标准

- 是否结束自我隔离取决于您是否经过了 COVID-19 的测试。
- 请参阅下表对比您的情况。



方法	标准
基于测试的方法	经过测试确定感染 COVID-19 的健康护理工作者 (HCW) 应离开工作岗位，直至间隔 24 小时的连续两次检测阴性 (OPH 建议如果首次测试为阳性，第二次测试应等待至少 7 天)。
不基于测试的方法	HCW 在症状出现 14 天后可以返回工作岗位 (或者按照雇主/职业卫生安全部门的指导)

- 如果您在健康护理机构工作，另请参阅以下“工作期间自我隔离”

工作期间自我隔离

请注意，该建议仅适用于返回基本护理诊所、医院、长期护理机构或养老院工作的人员

- 在工作期间自我隔离的情况下，对于各方公认为身处关键岗位的 HCW 可以提前返回工作岗位。
- 工作期间自我隔离需要以下注意事项：
 - 在健康护理机构工作期间，您必须全时戴口罩，除了直接护理之外保持人与人之间的距离（2 米或 6 英尺），继续保持手部卫生习惯。
 - 工作之外（也即在家和在社区中）您必须严格保持自我隔离的各项措施，以避免家庭成员或其他社区人群被感染。
 - 您不可以去社区中或者离开您的隔离场所，除非要去获得医疗检查。
 - 渥太华公共卫生局建议您不要去多个场所工作。

健康护理机构和研究所工作人员可以访问以下网址，了解在工作隔离时可以返回工作岗位的相关标准的最新信息：

最近更新时间 2020 年 5 月 2 日

Self-Isolation, Health Care Worker - Simplified Chinese, May 2, 2020



- 健康护理专业人士可访问渥太华公共卫生局网站：
<https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx>
- 健康护理专业人士可访问安大略省政府网站：
http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/2019_guidance.aspx

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与人之间距离 - 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。