



针对出现 COVID-19 感染症状并经过测试的人员的 指导说明

由于您出现了症状并且满足渥太华公共卫生局的测试标准，您参加并完成了 COVID-19 测试。在等待结果期间，您**必须**在家自我隔离，通知您的密切接触者并监控您出现的症状。

获得实验室结果

- 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
- 安大略公共卫生厅**仅**联系测试结果为阳性的测试者，并联系相关管理机构。

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 2 天（48 小时）到您开始自我隔离为止与您接触的任何人，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。
- 如果您的检测结果是阴性，则您的密切接触者可以结束自我隔离。
- 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*”（针对 COVID-19 感染者密切接触人的指导说明）或者建议他们访问 OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate。

监控您出现的 COVID-19 症状

- 大多数出现轻微症状的人能够在家自行痊愈。
- 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。





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	COVID-19 测试结果阳性	COVID-19 测试结果阴性
知道接触过感染了 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	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
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	症状消失后 24 小时

* 请注意：医疗机构人员对于结束隔离有不同的标准。请参阅

OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate 上的 “*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。
- 取消所有群体聚会。
- 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。