

# 已接受检测，接下来怎么做？多语言版本

[根据“Tested, What Now?”改写，供多语种使用；要查看“Tested, What Now?”完整文章，请访问 [OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow](https://OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow)]

欢迎使用 COVID-19 检测预约。您需要了解以下关于 COVID-19 的信息以及 COVID-19 检测之后需要做什么。请注意，您可以在 Ottawa Public Health 的网站找到此信息以及更多相关信息：  
[OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](https://OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus)

**自我监控意味着关注您和孩子是否出现 COVID-19 的症状。如果您出现症状，需要开始自我隔离。**

- 您应当关注新症状、逐渐恶化的症状，或是影响您或您孩子健康状况的异常症状。**所关注的症状不是慢性病症状（您一直有的症状），也没有与其它已知的原因或条件（您已知的另一医学问题）相关。**
- COVID-19 的常见症状包括发烧（体温 37.8°C/100.0°F 或更高）、新发或恶化的咳嗽、呼吸困难、喉咙痛（吞咽疼痛或吞咽困难）、流鼻涕、鼻塞、味觉或嗅觉丧失、恶心和/或呕吐、腹泻、胃痛。较不常见的症状包括发冷、头痛、红眼、乏力（感觉非常疲劳）、嗜睡（精力不足）、萎靡不振（感觉不舒服）、肌肉酸痛和食欲减退或缺乏（不吃东西或没有饥饿感）。
- **如果您的孩子出现危急症状（呼吸困难、胸痛、昏厥，或有任何慢性疾病症状的严重恶化情况），请前往附近急诊室或拨打 9-1-1。**
- 如果有任何疑问，请拨打 613-580-6744 联系 Ottawa Public Health，或拨打 1-866-797-0000 联系 Telehealth

**自我隔离意味着您需要待在家中，与其他人保持距离，并且除非有紧急情况，否则不要出门。**

- 您或您的孩子**必须**自我隔离以便保护其他人。这对于阻止 COVID-19 进一步蔓延至关重要，如果您不遵守自我隔离规定，可能会被罚款。
- 请不要离开家（隔离的地方），除非离开家是为了寻求医疗护理。如果要离开家寻求医疗服务人员的帮助，请佩戴布口罩或医用口罩。
- 请不要乘坐公共交通工具（例如公交车或火车）。如果您需要就医，但是没有私家车，请乘坐出租车，坐在司机斜对面的后排，戴上口罩并打开车窗。
- 请不要去学校或公司工作（可在网上学习和工作）。
- 如果您与其他人共同居住，请独自住在单独的房间以与其他人保持距离，并尽可能使用单独的浴室。  
被要求进行自我隔离的儿童不应与提供照料服务或监护的人分开。护理人员应隔离 14 天，从最后一次接触检测阳性且存在感染性的患者那天算起。
- 如果您不能呆在单独的房间中，请保持 2 米（6 英尺）的距离，并佩戴口罩。
- 请不要让别人来看望您。
- 可以通过网络、电话，或从朋友或邻居那里获得您需要的食品杂货或药物，让他们将这些东西放在您的门口。*如果您需要这方面的帮助，请拨打 2-1-1。这是免费电话号码。*
- 如需了解自我隔离资源或其他说明，请访问 OPH 网站 [OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate](https://OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate)。
- 请注意，渥太华居民的自我隔离要求可能与其他卫生单位的要求不同。

## 什么是密切接触者或高风险接触者？

- 密切接触者，也被称为高风险接触者，是指与 COVID-19 检测呈阳性的患者有过接触的人。
- 密切接触通常发生在很难保持 2 米（6 英尺）距离的家中或其它室内空间，甚至长时候接触的户外也可能发生。
- 如果您是学校或幼儿园中 COVID-19 检测呈阳性的高危接触者，OPH 将通过信件或自动留言电话通知您。
- 请注意：收到您的工作地点或您孩子的学校/幼儿园有一个病例的通知并不代表着您或您的孩子是高风险接触者。OPH 会直接通知高风险接触者。

## 什么是家庭接触者？

- **家庭接触者**是从您或您的孩子出现症状前两天（48小时）到您或您的孩子开始自我隔离后，与被检测者生活在一起的任何人，如父母、兄弟姐妹、室友或为您或您的孩子提供护理服务（如洗澡、入厕、穿衣、喂食）的人。这包括可能与您有类似无保护接触的其他人（如住在其他家庭的伴侣，或与您或您的孩子一起在室内相处较长时间的人）。
- 如果您或您的孩子出现症状，请告知您的家庭接触者（室友、护理人员），让其在您的检测结果出来之前进行自我隔离。如果您的检测结果为阴性，就可以告知家庭接触者（室友、护理人员），让其停止自我隔离。

## 关于您的检测结果

如需查看您的 COVID-19 检测结果，请访问安大略政府的网站 [Covid-19.Ontario.ca](https://www.ontario.ca/covid-19)，并点击“Check Your Results”（查看您的结果）。

## 同时要注意您的心理健康！

COVID-19 疫情可以说是前所未见，每个人面对这种情况都十分不易。感到悲伤、压力、困惑或担心是很自然的。一定要关注自己的心理健康，如果感到不知所措，可以寻求帮助

- 如果您想和人聊聊，欢迎致电 **Mental Health Crisis Line**（全天候提供服务）：**613-722-6914**，或 **1-866-996-0991**。
- 也可访问 [OttawaPublicHealth.ca/CovidMentalHealth](https://OttawaPublicHealth.ca/CovidMentalHealth) 寻求在线帮助。

# 已接受检测，接下来怎么做？

[根据“Tested, What Now?”改写，供多语种使用；要查看“Tested, What Now?”完整文章，请访问 [OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow](https://OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow)]

## 绿色风险类别

仅当您或您的孩子满足以下条件时，这些指示才适用于您：

- 没有 COVID-19 症状；并且
- 没有接触过 COVID-19 检测呈阳性的人；并且
- 过去 14 天内没有到加拿大境外旅游过。
- 如果 OPH 没有通知您称您的孩子为高风险接触者，并且您的孩子没有症状。

## 不建议进行 COVID-19 检测

如果您进行了检测，请在等待检测结果期间遵循以下指示：

- 您应当监视您或您的孩子的症状。
- 不需要自我隔离。
- 所有家庭接触者可以继续参加工作或去学校上学。

收到检测结果后，请遵循以下指示：

如果您的检测结果为阳性：

- 自我隔离可在自接受测试起十 (10) 天后结束，并且您或您的孩子没有出现任何 COVID-19 症状。
- 在与 COVID-19 检测结果呈阳性的人接触后，所有家庭接触者必须自我隔离 14 天。

如果您的检测结果为阴性或“未测出”：

- 则不需要进行自我隔离。但请继续保持距离。

# 已接受检测，接下来怎么做？

[根据“Tested, What Now?”改写，供多语种使用；要查看“Tested, What Now?”完整文章，请访问 [OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow](https://OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow)]

## 黄色风险类别

仅当您或您的孩子满足以下条件时，这些指示才适用于您：

- 出现至少一种 COVID-19 症状；并且
- 没有与 COVID-19 检测呈阳性的人有过密切接触；并且
- 未到加拿大境外旅行；并且
- OPH 没有通知您称您的孩子为高风险接触者，并且您的孩子至少有一种症状。

## 建议进行 COVID-19 检测

### 等待检测结果期间，请遵循以下指示：

- 您和您的孩子**必须**自我隔离。
- 请**不要**返回幼儿园/学校或前往工作场所。
- 请告知所有家庭接触者，让其自与您或您的孩子接触后，自我隔离**十四 (14) 天**，并在收到检测结果后立即告知他们。

### 收到检测结果后，请遵循以下指示：

#### 如果您的检测结果为阳性：

- 如果您或您的孩子没有发烧，**并且**在没有使用退烧药（例如 Tylenol 或 Advil）的情况下症状已经改善至少 **24 小时**，那么自我隔离可在症状出现**十 (10) 天**后结束。

#### 如果您的检测结果为阴性或“未测出”：

- 在没有使用退烧药（例如 Tylenol 或 Advil）的情况下症状已经改善至少 **24 小时**，则可以结束自我隔离。
- 请告知所有家庭接触者停止隔离。
- **就读学校或幼儿园的儿童及青少年的家长及护理人员：**您的孩子需要在没有使用退烧药（例如 Tylenol 或 Advil）的情况下症状已经改善至少 **24 小时**，才可以结束自我隔离。在回到学校或幼儿园之前，呕吐或腹泻症状需已至少 **48 小时**未曾出现。

# 已接受检测，接下来怎么做？

[根据“Tested, What Now?”改写，供多语种使用；要查看“Tested, What Now?”完整文章，请访问 [OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow](https://OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow)]

## 橙色风险类别

仅当您或您的孩子满足以下条件时，这些指示才适用于您：

- 没有 COVID-19 症状；并且
- 与 COVID-19 检测呈阳性的人有过密切接触；并且
- 曾在加拿大境外旅行。
- 如果 OPH 通知您称您的孩子为高风险接触者，但您的孩子没有症状。

## 建议进行 COVID-19 检测

### 等待检测结果期间，请遵循以下指示：

- 您和您的孩子**必须**进行自我隔离和自我监控。
- 请**不要**返回幼儿园/学校或前往工作场所。
- 除非您的症状进一步加剧，否则家庭接触者不需要进行自我隔离。

### 收到检测结果后，请遵循以下指示：

#### 如果您的检测结果为阳性：

- 可在自检测起 10 天后结束自我隔离。如果您或您的孩子出现了症状，OPH 会通知您自我隔离结束的时间。

#### 如果您的检测结果为阴性或“未测出”：

- 可在您或您的孩子最后一次密切接触检测结果呈阳性的人**或**返回加拿大起**十四 (14) 天**后结束自我隔离。
- **就读学校或幼儿园的儿童及青少年的家长及护理人员：**  
您的孩子仍然需要完成**十四 (14) 天**的隔离才能返回学校或幼儿园，因为他们虽然没有症状，但仍然可能有传染性。

## 已接受检测，接下来怎么做？

[根据“Tested, What Now?”改写，供多语种使用；要查看“Tested, What Now?”完整文章，请访问 [OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow/](https://OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow/)]

### 红色风险类别

仅当您或您的孩子满足以下条件时，这些指示才适用于您：

- 出现与 COVID-19 一致的症状；并且
- 与 COVID-19 检测呈阳性的人有过密切接触；并且/或者
- 曾在加拿大境外旅行。
- 如果 OPH 通知您称您的孩子为高风险接触者，并且您的孩子至少存在一种症状。

### 建议进行 COVID-19 检测

#### 等待检测结果期间，请遵循以下指示：

- 您和您的孩子**必须**进行自我隔离和自我监控。
- 请**不要**返回幼儿园/学校或前往工作场所。
- 请告知所有家庭接触者，让其在与您或您的孩子接触后自我隔离**十四 (14) 天**，并在收到检测结果后立即告知他们。

#### 收到检测结果后，请遵循以下指示：

##### 如果您的检测结果为阳性：

- 如果您或您的孩子没有发烧，并且在没有使用退烧药（例如 Tylenol 或 Advil）的情况下症状已经改善至少 **24 小时**，那么自我隔离可在症状出现**十 (10) 天**后结束。

##### 如果您的检测结果为阴性或“未测出”：

- **只要**在没有使用退烧药（例如 Tylenol 或 Advil）的情况下症状已经改善至少 **24 小时**，就可以在与检测结果成阳性的人密切接触或返回加拿大起**十四 (14) 天**后结束自我隔离。
- 如果出现新症状或症状没有进一步改善，则建议重新进行检测。
- **只要**您和您的孩子在**十四 (14) 天**的自我隔离期间内没有出现新症状，则请告知所有家庭接触者停止隔离。
- **就读学校或幼儿园的儿童及青少年的家长及护理人员：**  
您的孩子需要完成**十四 (14) 天**的自我隔离，并且在没有使用退烧药（例如 Tylenol 或 Advil）的情况下症状已经改善至少 **24 小时**。在回到学校或幼儿园之前，呕吐或腹泻症状必须已至少 **48 小时**未曾出现。