

自我隔离信息

加拿大政府建议任何去过中国湖北省的人在离开疫区后自我隔离 14 天。

如果你与生病的人有过密切接触，也建议自我隔离。

还建议任何在最近 14 天内去过中国的人在离开后的 14 天内进行自我观察，看是否出现发烧或咳嗽等症状。如果有症状，自我隔离并致电 Healthline 811。

什么是自我隔离？

自我隔离就是避免传染他人可能性，例如：去工作单位或学校，参加体育赛事，社交，文化和宗教聚会以及去餐厅和购物中心等公共场所。在有可能的情况下还应避免使用公共交通工具。

如果你有急事需要离开家，请在外出时戴上医用口罩。

家庭隔离清单

- 如果共享住所，例如家庭环境和大学住所，请尽量确保病人有自己的房间。
- 如果可能，请打开窗户以帮助共用房间通风。
- 请勿共享餐具，杯子，毛巾，床上用品或其他用品。
- 确保有足够的清洁用品。
- 向朋友或家人寻求帮助，比如去超市买东西，买处方药和其他个人需求。
- 家里不要来访客。
- 避免接触宠物，因为动物可能会被传染。
- 观察你的症状或你要照顾的人的症状并致电 Healthline 811 寻求帮助。

我还可以做些什么？

- 用肥皂或洗手液和清水洗手。
- 咳嗽或打喷嚏时用臂弯遮住口鼻。
- 避免触摸眼睛，鼻子和嘴。
- 清洁和消毒桌子，门把手和电灯开关等的表面。

如何测量口腔温度

1. 确保您在 10 至 15 分钟前没有吃或喝任何东西。
2. 从盒子中取出数字体温计。
3. 按下按钮将其打开。
4. 将体温计的头置于舌下，然后轻轻合上嘴。
5. 把体温计含在口中，直到它发出哔哔声并且温度出现在数字显示屏上。
6. 轻轻将体温计从口中取出。
7. 在数字显示屏上读取温度。
8. 在下表中记录温度和测量日期。
9. 用温水和肥皂或洗手液清洗体温计的头并存放在阴凉干燥处，晾干后将体温计放回盒子中。

在这里记录温度和症状

日期	上午温度	早上症状	下午温度	晚上症状