



## 新型冠狀肺炎 (COVID-19) Update – 03.25.20

目前還沒有針對新型冠狀肺炎 (COVID-19) 的疫苗，也沒有任何獲授權預防此病毒的天然健康產品。

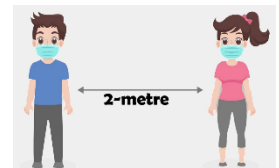
### 如果您曾到過高危的地區

如果您在過去 14 天曾到過已知受到感染的地區，那麼由您啟程回加拿大那天開始計，在 14 天內要限制您與他人的聯繫，即是說，自我隔離及**留在家中**。在到達加拿大後的 24 小時內，聯絡[您所居住城市的公共衛生機構](#)，聽取他們的意見。撥打 811 可直達該項服務。



### 人與人之間的距離

- ✚ 避免去人多聚集的地方及非必要的聚會。
- ✚ 避免慣常的問候，例如握手。
- ✚ 限制與高危人士接觸，例如較年長者及健康不佳者。
- ✚ 與他人保持至少 2 手臂的距離 (大約 2 米)。



如果您生病，以下步驟可幫助減少與他人的接觸：

- 留在家中並實行 [自我隔離](#) (除非被指示要去尋求醫療護理)，
- 如果您必須離開家，[戴口罩](#) 並與他人保持 **2 米** 的距離，
- 避免在醫院及長期護理中心接觸他人，尤其是[長者及那些有慢性病或免疫系統有問題的人士](#)
- 避免在您的家中接待訪客，
- 當您咳嗽及打噴嚏時，以您的手臂彎遮蓋您的口及鼻，
- 將物資送到您的家，而不是親自出外去購買
  - 送到的物資應該放在門外，以確保有 2 米的距離



### 做好準備

萬一您或您的一名家庭成員生病了，您若能知道[如何作好準備](#)至為重要。



## 衛生習慣

正確的衛生習慣可以幫助降低感染的風險，或將感染傳播給他人

- 請您經常用肥皂及水洗手，至少 20 秒，尤其是在使用洗手間後及當要準備食物時，
  - ✦ 若沒有肥皂和水，請使用酒精類的洗手液
- 當您咳嗽及打噴嚏時：
  - ✦ 用紙巾或您的手臂彎咳嗽或打噴嚏，而不是您的手掌
  - ✦ 應該將您曾用過的任何紙巾盡快棄置到一個有蓋的廢紙箱內，然後去洗手
- 未洗手前，避免用手去觸摸您的眼睛，鼻或口
- 不時以家居清潔劑或經稀釋的漂白水 (一份漂白水對九份水)，清潔以下經常被觸摸的表面：

- ✦ 玩具
- ✦ 廁所
- ✦ 電話
- ✦ 電器
- ✦ 門把手
- ✦ 床頭櫃
- ✦ 電視遙控器



## 保安:

- ✦ 遵守所有停車場的守則，確保停車場的閘門已經完全關閉才可前進。
- ✦ 當您離開您的車輛時，留意您曾觸摸過的所有表面。
- ✦ 當您回到您的單位時，遵守所有社交距離的指引。
- ✦ 不要讓任何您不認識的人士進入您的大樓。
- ✦ 如有任何可疑活動，請致電警方的非緊急電話。



## 電梯禮儀

- ✦ 限制每部電梯的乘客數目 (建議最多兩人，或更少，視乎電梯的大小)，或只限於同一家庭的群組。請盡您的本份，如果電梯已有人，請等待下一部。
- ✦ 限制任何直接觸及電梯的按鈕，可用您的臂肘，筆，等。
- ✦ 盡可能使用梯級，避免使用扶手，但同時需考量使用它們作為安全或支持走動的必要性。不要觸摸臉部，進入單位後立即洗手，並即為單位的門把手消毒 (門內及門外都要)，也要記得清潔您的門匙。
- ✦ 尊重 2 米 (6呎的規則)，若在電梯內不能依從 2 米的規則，便不要乘坐該部電梯。



## 食物及包裹送遞

- ✚ 選擇“送到門外”的選項，以限制接觸。
- ✚ 拾起食物或接收送遞後要洗手。
- ✚ 拆開食物後及進食前要洗手。
- ✚ 讓人進入大樓前，請先確認該人的身份，如果您不能肯定，應該親自到門前確認。
- ✚ 不要依賴禮賓部員工代您接收包裹。
- ✚ 如果禮賓部員工已經代您接收包裹，請您確保盡快取回，以避免包裹積壓。



## 垃圾

- ✚ 家中有額外的住客意味著會增加額外的垃圾。
- ✚ 請盡您的本份，確保回收物品被放入適當的收集箱內。
- ✚ 將所有紙皮盒壓平，可更有效地盡量使用空間。
- ✚ 將所有垃圾正當地包妥。
- ✚ 當您棄置垃圾，回收物等時，要非常小心不要用手觸及您的面。
- ✚ 在棄置垃圾，回收物等後，記得要徹底洗手。
- ✚ 隨著濕紙巾及抹手紙的使用增加，不要將它們丟棄到沖廁內，因為可能引致污水倒流，及對公共地方及個別單位造成嚴重的損毀。



## 衛生資訊

- ✚ 加拿大政府  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>
- ✚ 卑詩省  
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-recovery/covid-19-provincial-support>
- ✚ 卑詩疾控中心 (CDC)  
<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19>
- ✚ 卑詩健康連結  
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/anxty>

