

# 自我隔離資訊傳單

## 為什麼要求我自我隔離？

自我隔離可以幫助防止感染的傳播，例如新型冠狀病毒（2019-nCoV）的傳播。如果您有疾病暴露，從暴露到您開始感到不適之間會有一段時間，這段時間稱為潛伏期（2019-nCoV 潛伏期通常為 2 至 10 天，最多 14 天）。在此期間（開始感到生病之前的幾天），您有非常小的可能性會傳播病毒。更重要的是，待在家裡意味著如果您確實發病，您不會在公共場所發病。自我隔離是一種謹慎的做法，可以降低病毒傳播給他人的機會。重要的是要記住，並非每個有疾病暴露史的人都會生病，而且如果在令人擔心的暴露發生後的 14 天裡您都感覺良好，我們認為您不再具有傳播此病毒的可能。

## 自我隔離是什麼意思？

自我隔離意味著避免可能會感染他人的情況，也就是說避免您可能會與其他人接觸的所有情況，例如社交聚會、工作、學校/大學、幼稚園、體育賽事、信仰聚會、醫療保健設施、雜貨店、餐館、購物中心和任何公共聚會。

只要可能，您不應使用公共交通工具，包括公共汽車、計程車或共用乘車。

您應盡量限制與他人的接觸，並避免讓別人來您家，但如果是朋友、家人或送貨司機只是把您所需的食品或其他東西送給您就走是可以的。

您還可以使用送貨上門或提貨服務來購買生活用品。

如果有急事需要離家，例如去買必要的藥物，那麼謹慎起見為了防止傳播，可以在外出時戴上醫用口罩。

## 我還可以做些什麼來防止感染的傳播？

### 洗手

經常用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒鐘。在沒有肥皂和水的情況下，如果手不太髒，可以用酒精類手部消毒液清潔。避免未洗手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。

### 咳嗽和打噴嚏時遮擋口鼻處

咳嗽或打噴嚏時要用紙巾或袖子遮住口鼻。將用過的紙巾扔到垃圾桶中，並立即用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，然後徹底乾燥雙手。也可使用酒精類手部消毒液清潔雙手。

### **避免共用家居用品**

您不應該與家裡其他的人共用碗碟、水杯、杯子、餐飲用具、毛巾、枕頭或其他物品。使用完這些物品後，應該用肥皂和水徹底清洗，放入洗碗機中清潔，或者在洗衣機中清洗。定期清潔和消毒經常觸摸和共用的物體表面，例如門把手、灶台等。

### **获得食品和药物**

如果可能，请与朋友、家人或送货服务机构联系，让他们代您购物。

有关自我隔离的更多信息，请致电 811 联系健康热线 ( Health Link ) 。