

关于**新冠肺炎** 的基本信息



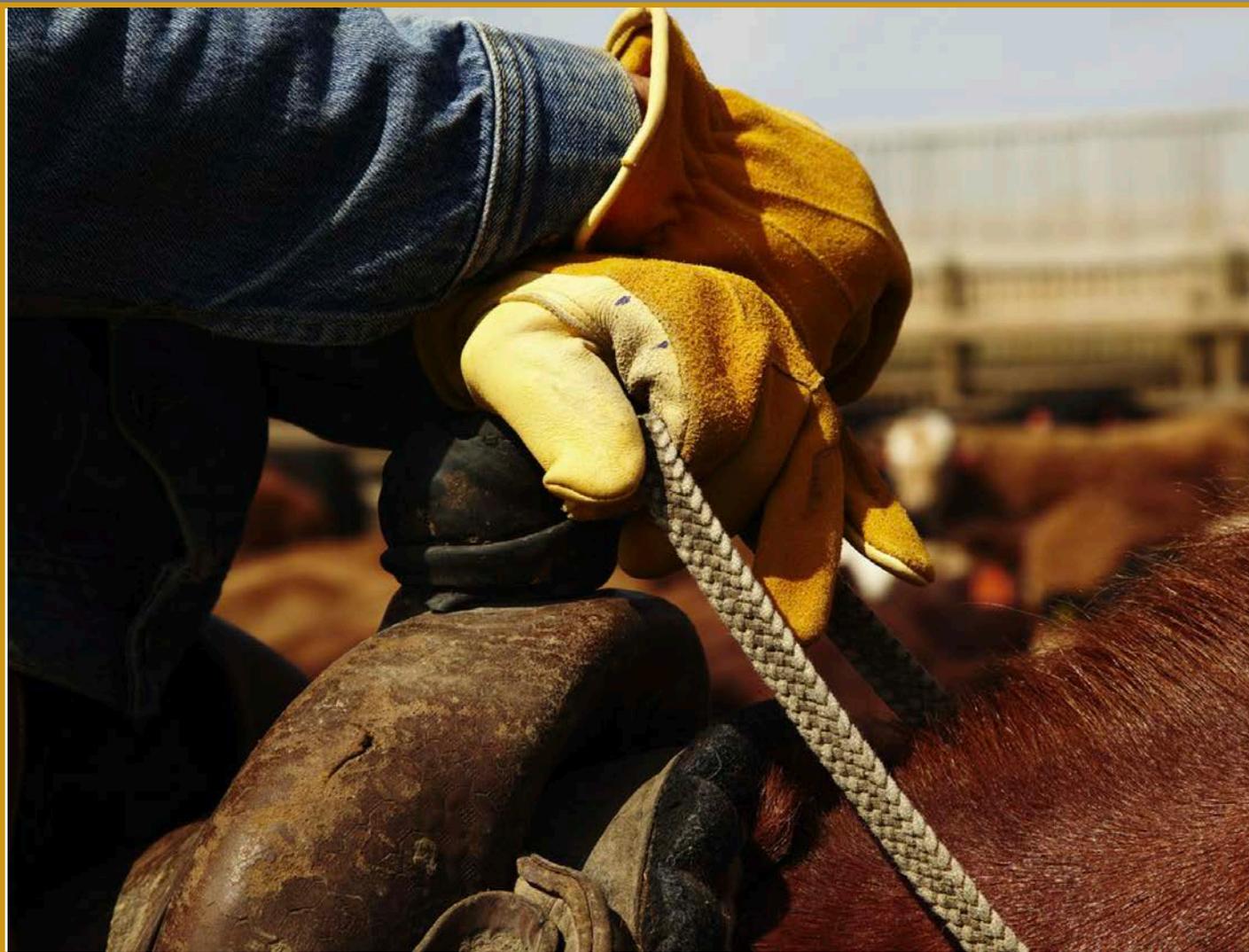
本课程是根据2020年5月10日的可靠来源汇编的，仅供参考。公共卫生当局的建议可能会随着新信息的出现而改变。如有任何医疗问题或顾虑，请随时咨询您的医生或政府卫生部门。



浏览最新资讯:

canada.ca/coronavirus





这门课程是专门为所有农业工作者开设的，他们使加拿大人能够继续获得稳定、安全和营养丰富的食品供应。





有许多类型的工人为加拿大的食品供应做出了贡献。他们在新冠肺炎大流行期间具有特殊的重要性，因为他们提供了基本服务。

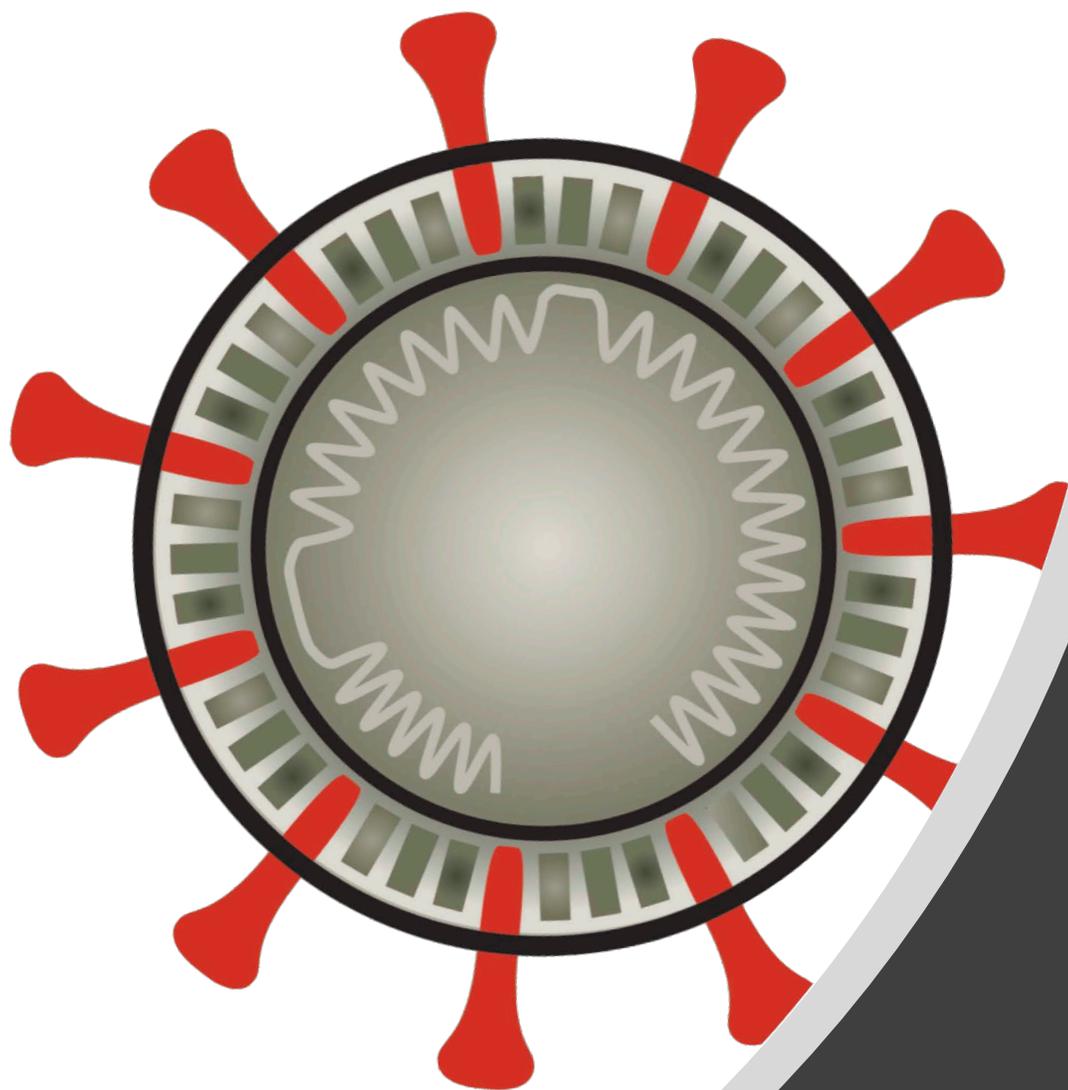


关于新冠肺炎的基本信息

课程大纲

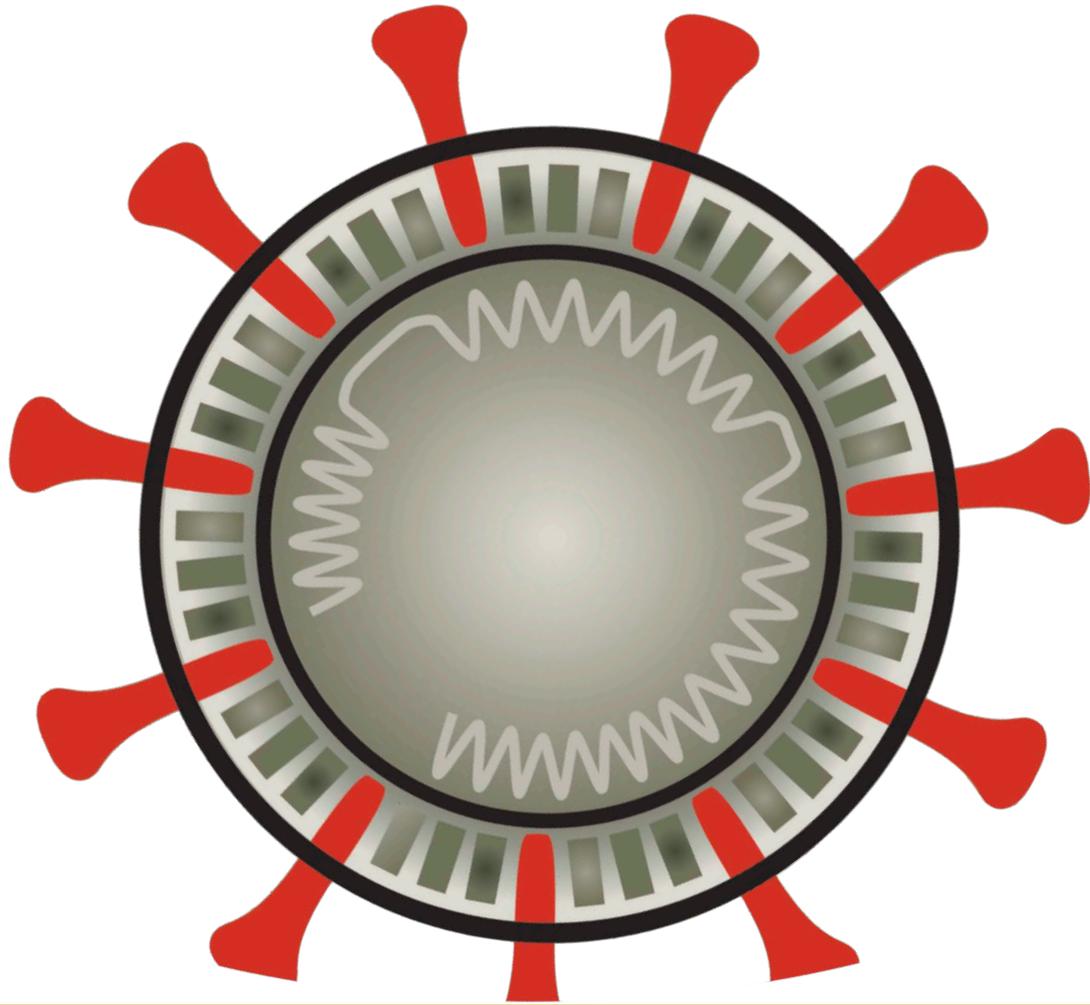
- 第一节：了解新冠肺炎
- 第二节：在家中保持安全
- 第三节：在工作中保持安全
- 第四节：自我保健和症状评估





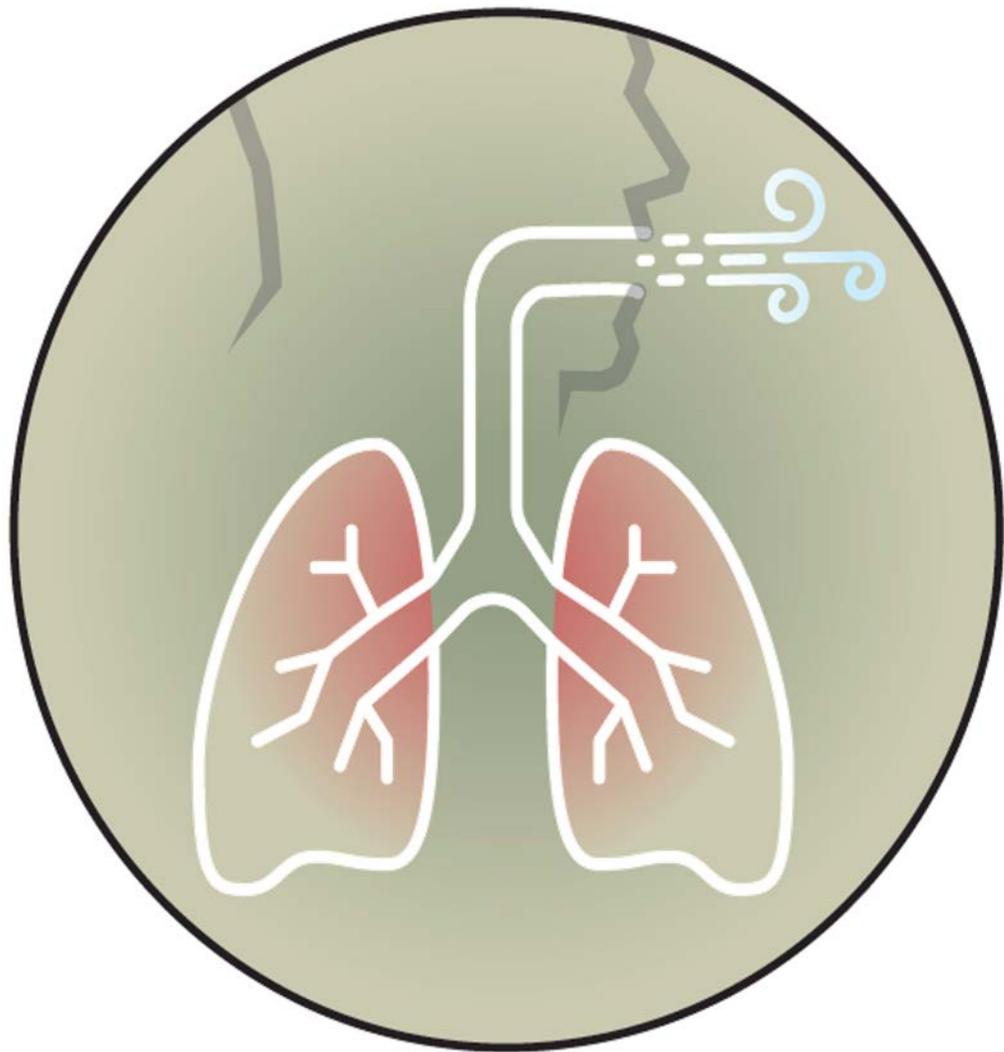
第一节： 了解新冠肺炎





新冠肺炎是一种由冠状病毒引起的疾病，称为 **SARS-CoV-2**。有些感染新冠肺炎的人会出现呼吸困难并患上重病。





对以下的加拿大人来说，
出现更严重后果的风险增加：

- 65岁及以上
- 免疫系统受损
- 有基础疾病

虽然有些人的风险较低，
但每个人都需要采取预防措施。

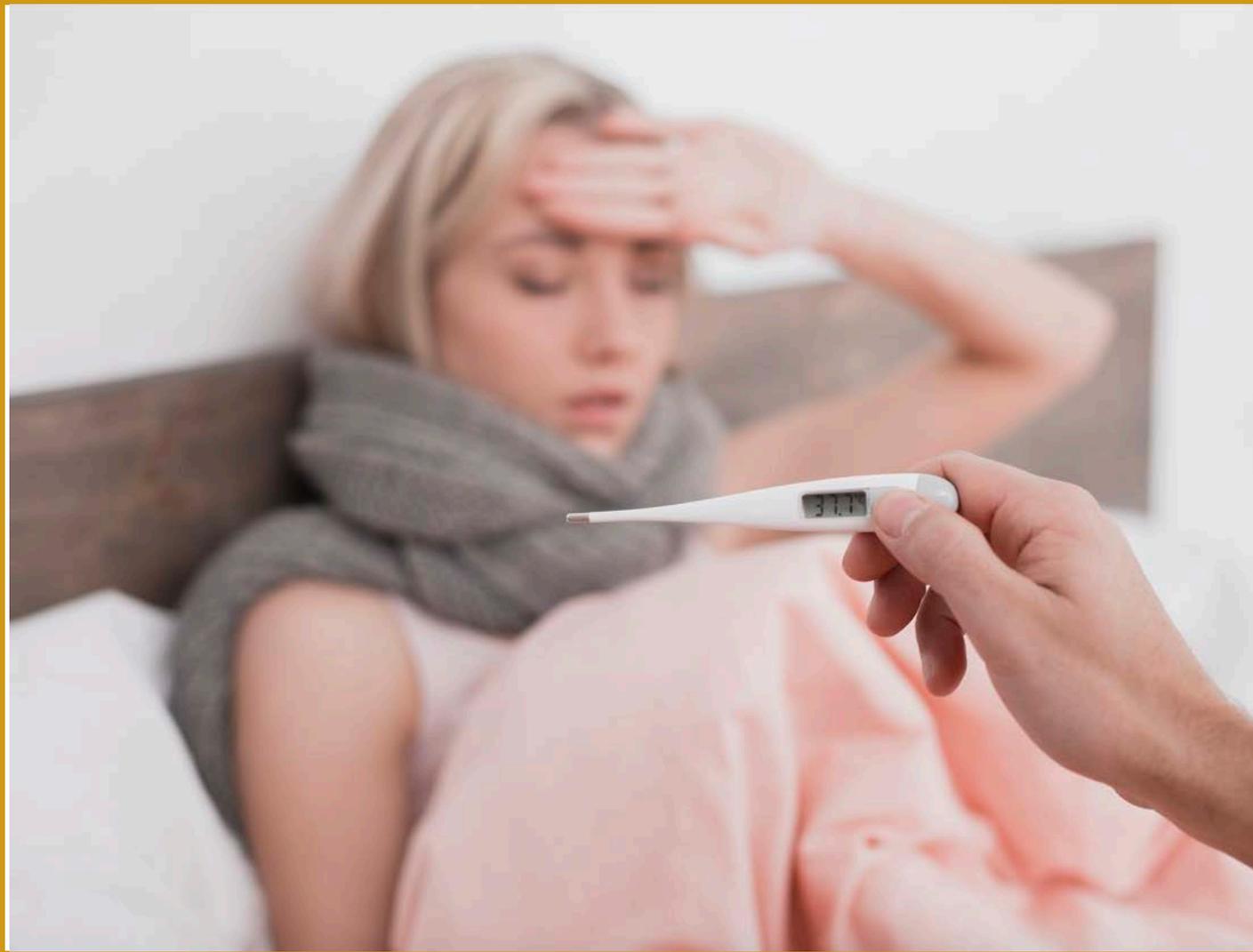




您可能会因为以下原因生病：

- 咳嗽或打喷嚏引起的呼吸道飞沫
- 与受感染者密切接触
- 触摸带有病毒的东西，然后触摸您的眼睛、鼻子或嘴巴





新冠肺炎 最常见的症状包括咳嗽、**发烧**和呼吸急促。还可能**出现流鼻涕或喉咙痛**。

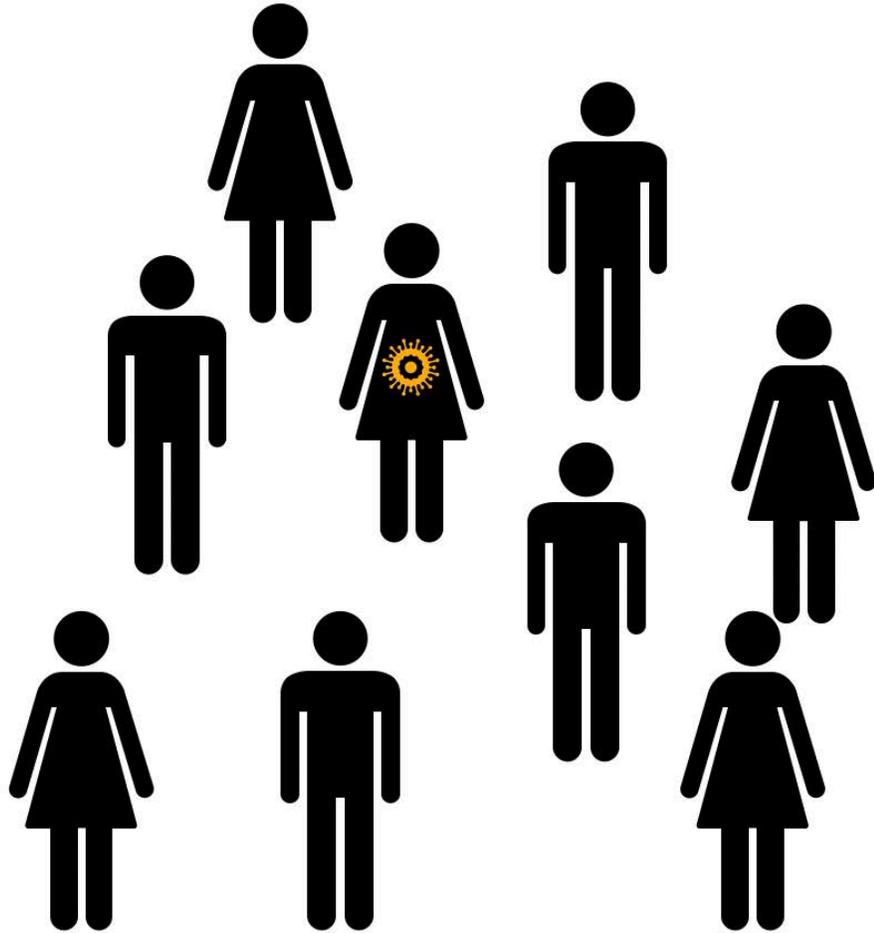
在一小部分人中，这种疾病会导致死亡。



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

症状通常在接触病毒后2-14天内出现。在某些情况下，人们可能需要更长的时间才会发病。

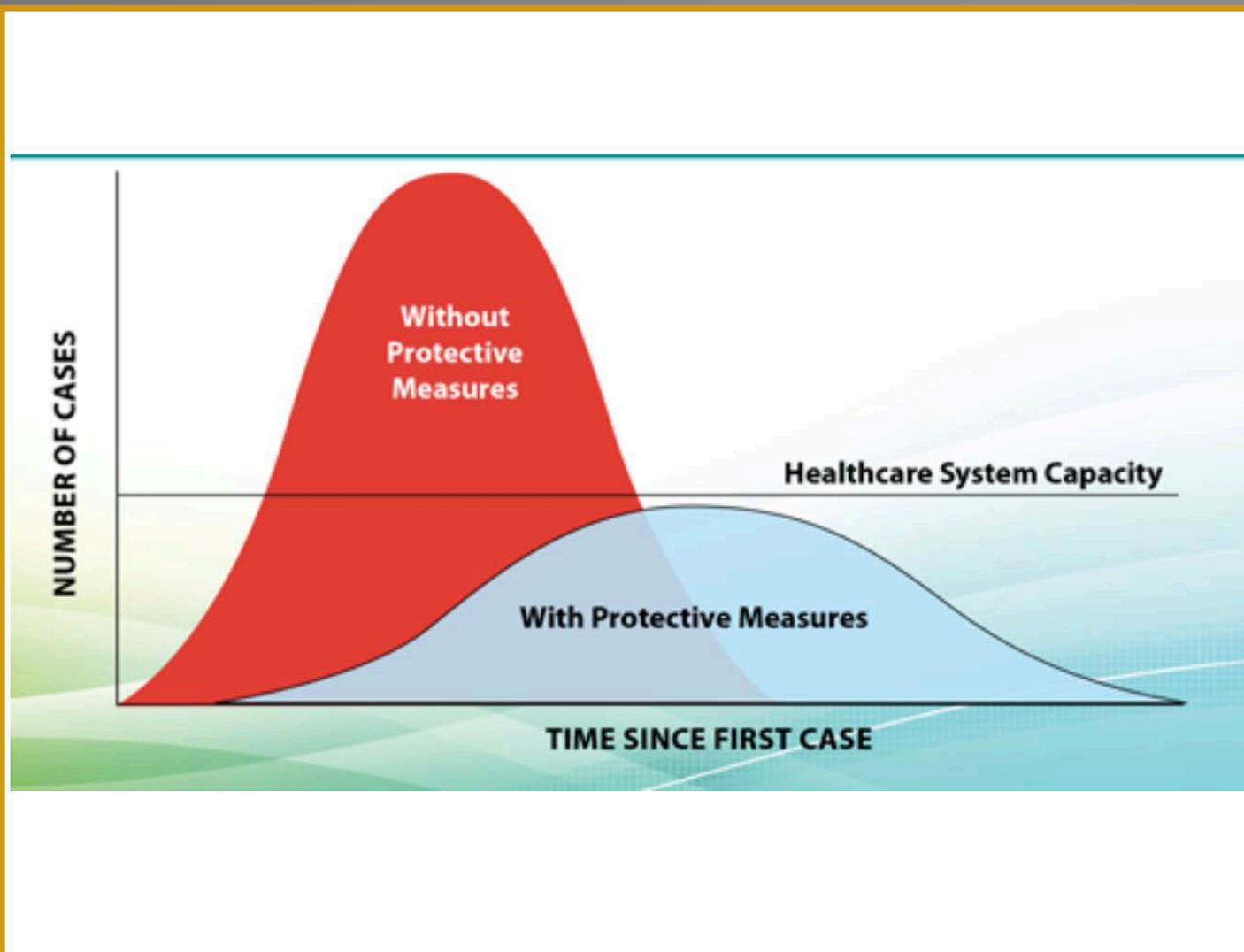




据估计，25-50%的感染者没有症状，但仍可能传播病毒。这些人包括：

- 尚未出现症状（症状前）
- 从不出现症状（无症状）





通过遵循当地卫生当局的建议，可以随时减少新冠肺炎病例的数量。这将防止卫生保健系统不堪重负，并为开发治疗方法和疫苗提供更多时间。

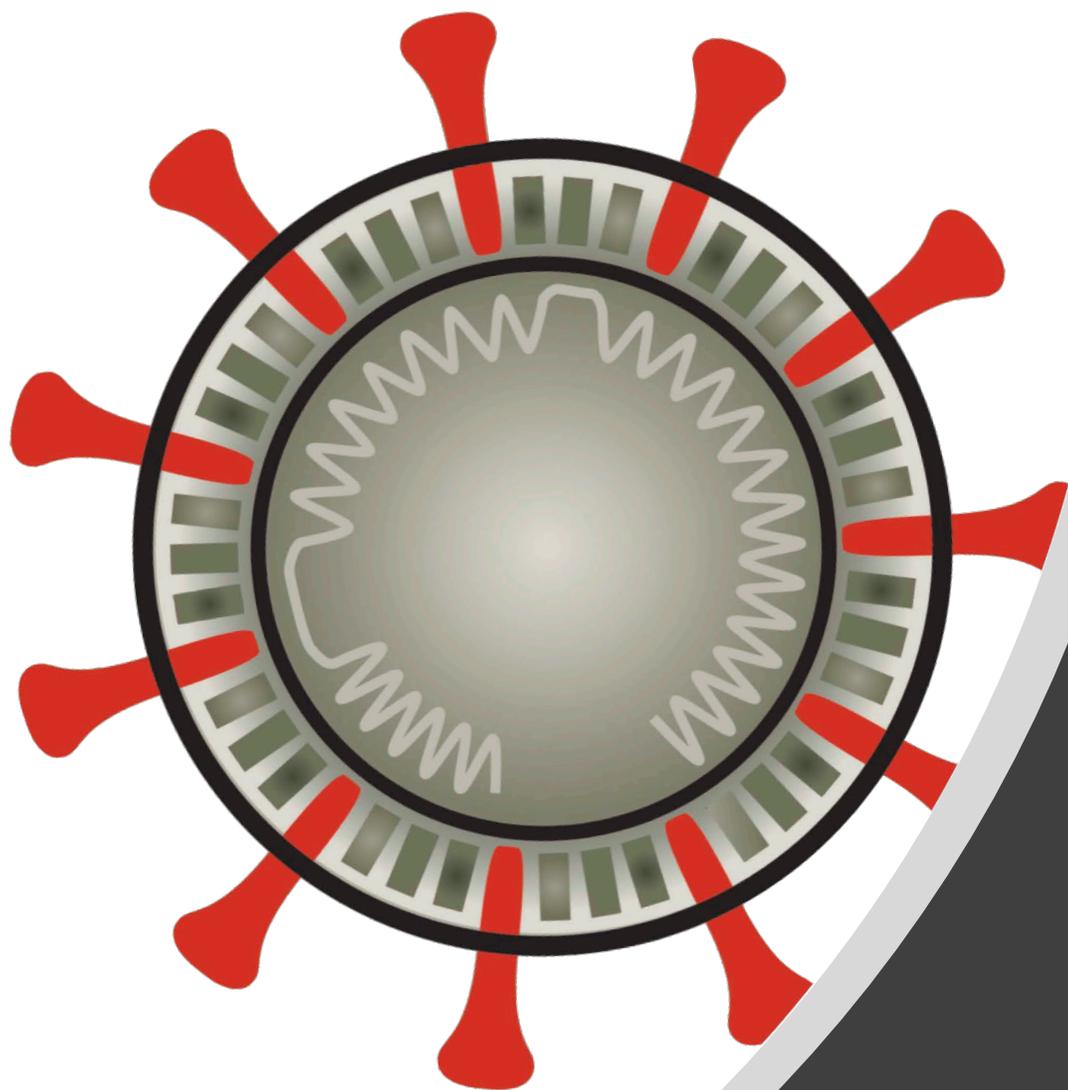




建议的措施可能会随着新冠肺炎病例的上升或下降而改变。从加拿大公共卫生局和您的省级卫生局等可信赖的来源获得最新的指导。访问：

canada.ca/coronavirus





第二节： 在家中保持 安全





为避免染上与新冠肺炎有关的疾病，请保持“社交距离”，这意味着您和其他不与您住在一起的人之间应保持2米（6英尺）的距离。





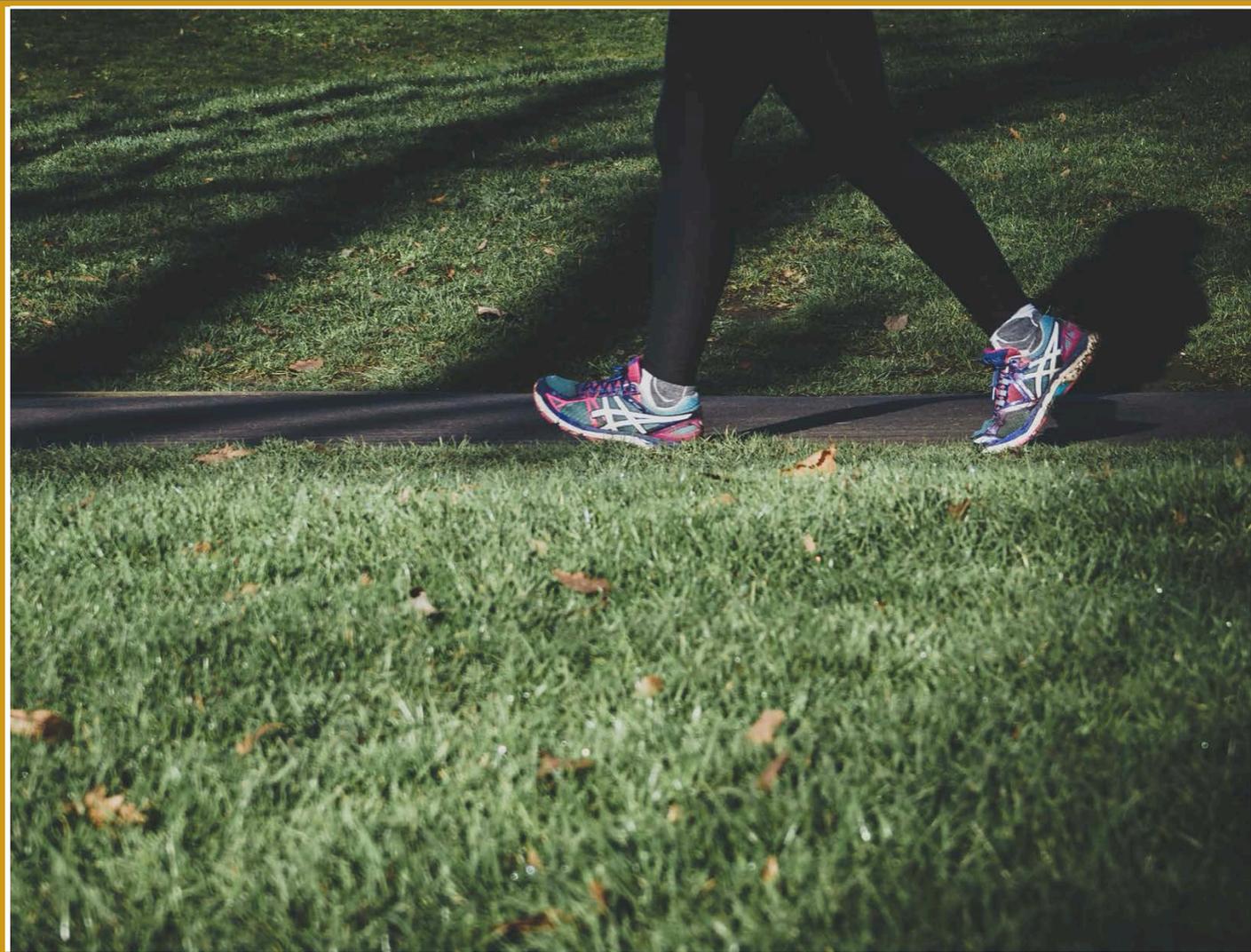
除非您要去上班、去商店购物、去看医生、或在住处附近锻炼，否则不要外出。通过减少不必要的外出，您可以通过减少感染病毒的机会来帮助您和您的家人保持健康。





避免去拥挤的地方和不必要的聚会。限制与高风险人群（如老年人和健康状况不佳的人群）的接触。我们每个人都有责任保护自己和保护他人。





如果您符合以下条件，
则可以到户外散步：

- 尚未被诊断出新冠肺炎
- 没有新冠肺炎的症状
- 在过去的14天内，您未曾到过加拿大以外或者外省的某些地区旅游
- 没有被要求进行自我隔离



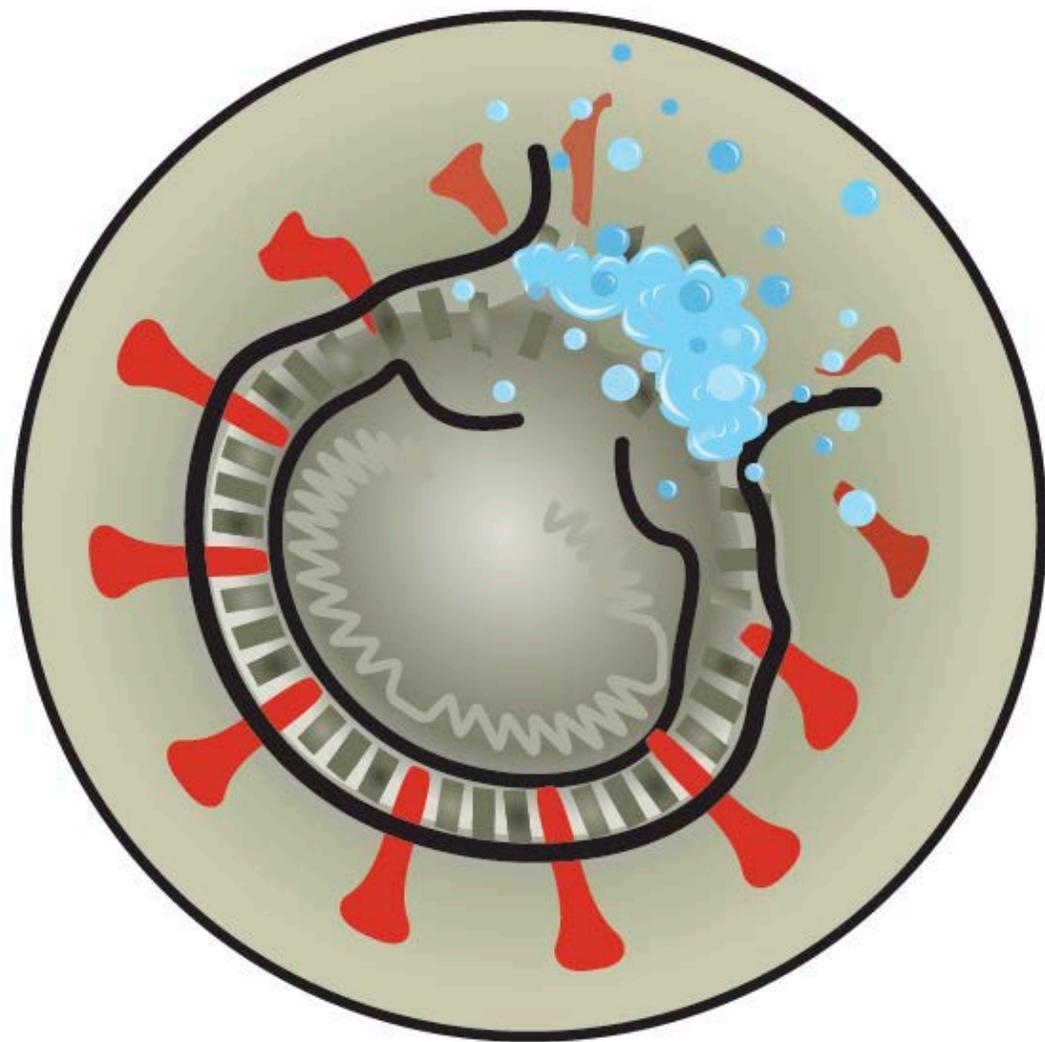


问候他人时避免身体接触，以降低病毒传播的风险。

用挥手、点头或鞠躬来代替握手或拥抱，还要保持2米（6英尺）的距离。



请记住



请记住**经常**用肥皂和温水洗手。肥皂的气泡和泡沫会破坏病毒，也有助于清除手上的病毒。





用温水洗手至少**20秒钟**。
经常清洁用于干燥的毛巾或使用一次性纸巾



减少COVID-19的传播。 经常洗手。



1

用温水将双手浸湿



2

涂抹肥皂



3

搓洗至少20秒钟，确保清洗



4

冲洗干净



5

用纸巾擦干双手



6

用纸巾关好龙头



双手的手掌
和手背



手指之间



指甲下



拇指

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus



Public Health
Agency of Canada

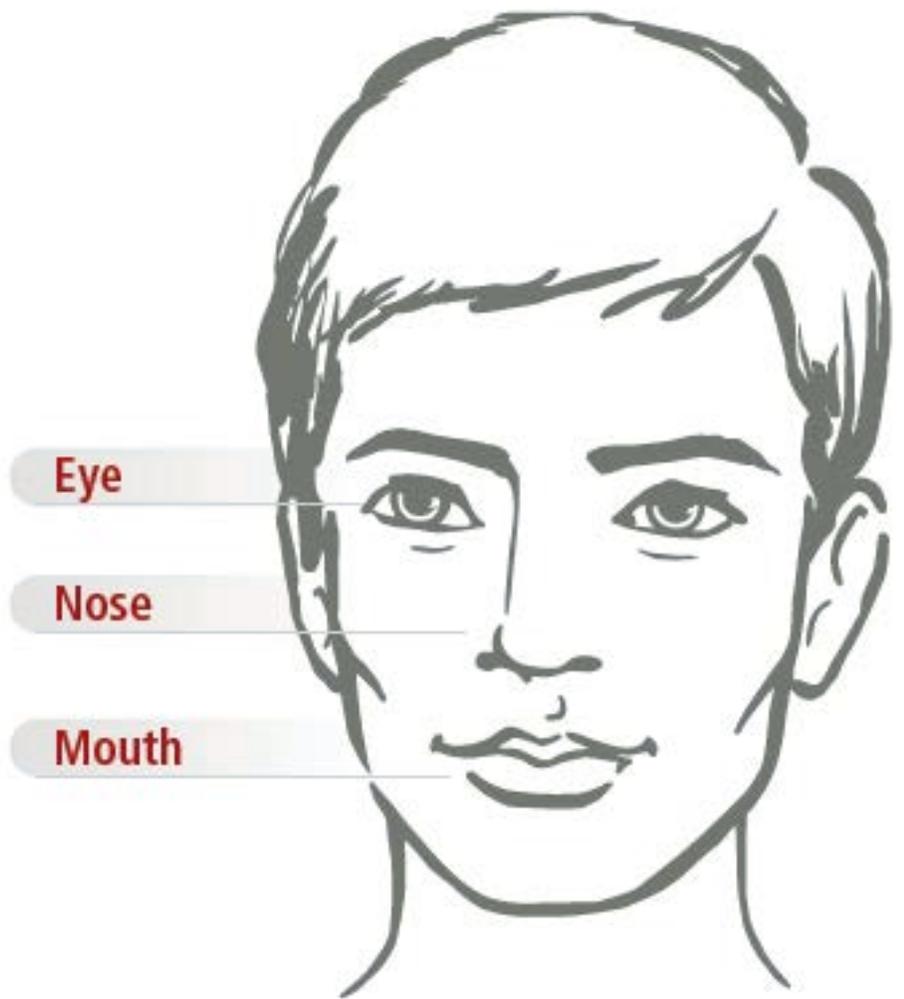
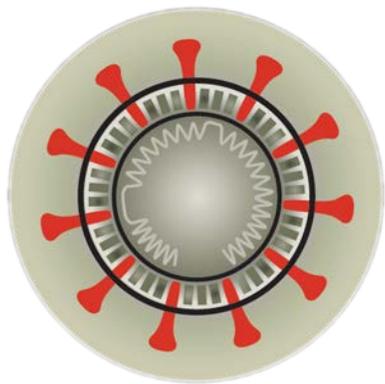
Agence de la santé
publique du Canada

Canada



如果没有肥皂和水，
可以用含酒精至少
60%的酒精类洗手液
(ABHS) 清洗双手。
对于**明显很脏**的双手，
先用湿纸巾擦去污垢，
然后使用酒精类洗手。





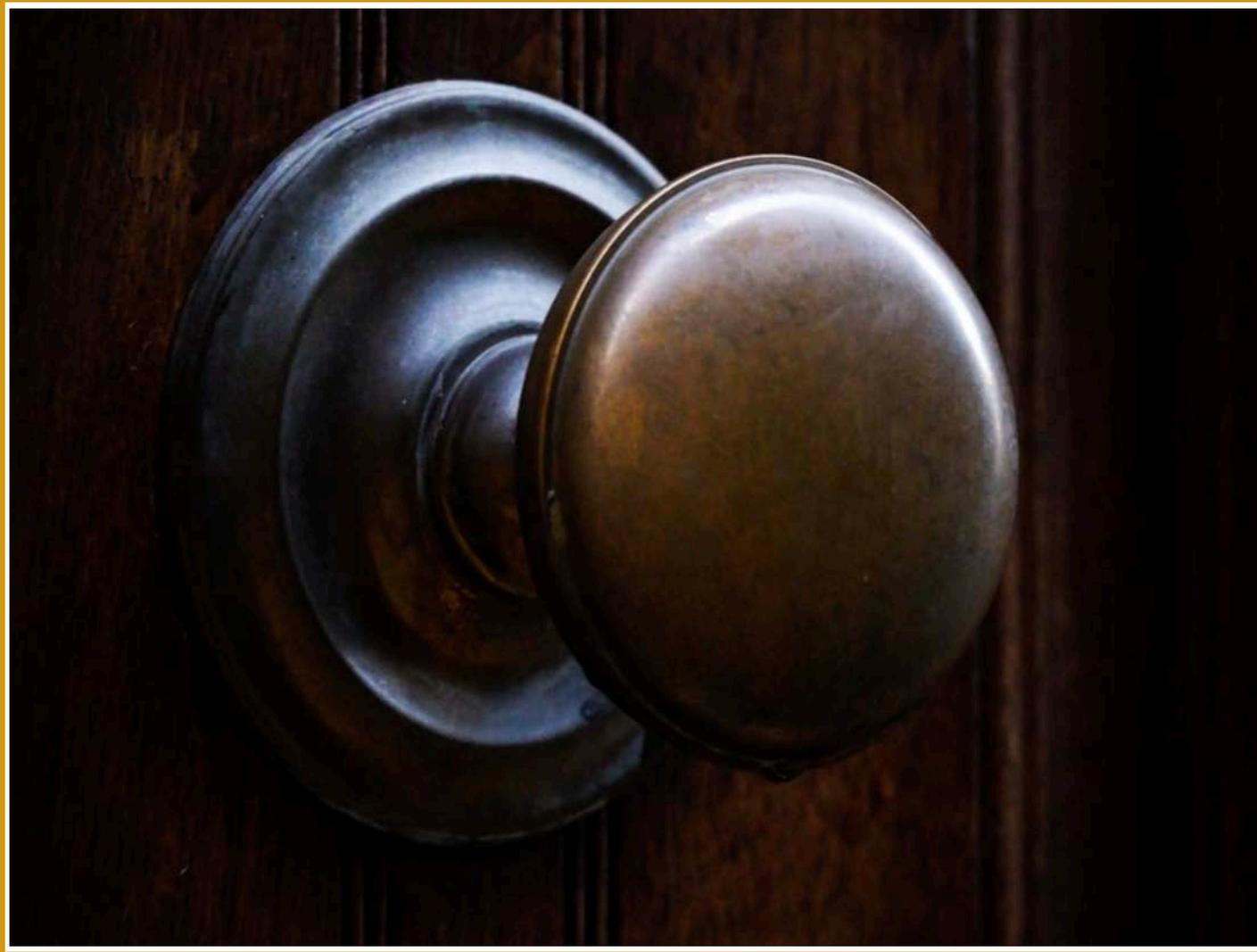
避免触摸您的脸，尤其是用未清洗的手。病毒可能会通过您的眼睛、鼻子和嘴巴进入人体。





咳嗽和打喷嚏时应用胳膊而非双手遮掩口鼻。如果您在咳嗽或打喷嚏时使用了纸巾，请立即扔掉纸巾，并清洗双手。





虽然人们认为病毒来自表面的风险很低，但是在**坚硬**的表面上，例如由**塑料**或**钢**制成的表面上，更可能发现**活性病毒**。





清洁和消毒您家中**经常接触**的表面，例如桌子、扶手、门把手、**电子设备**、台面、电灯开关、水龙头把手和橱柜把手。





如果表面明显很脏，请先用肥皂和水清洁，然后再消毒。要消毒，可以使用稀释的漂白剂溶液（**1份漂白剂对9份水**）或其他商业产品。漂白剂绝不能与除水以外的其他任何物质混合。





使用手套保护您的手，
使用消毒剂时请遵循制
造商的说明，并在清洁
后立即洗手。





购物时，请消毒购物车和购物篮的把手。仅触摸您要购买的产品。进入商店之前和离开商店后，请清洗或消毒双手。





购物回家后，请彻底洗手，并在处理和存放购买的产品后彻底洗手。目前尚无证据表明食物可能是新冠肺炎的传播来源或途径。





佩戴自制的面罩/非医用口罩并**不能**代替保持社交距离和洗手。

然而，即使您没有任何症状，它也可以是保护您周围其他人的额外措施。





所有飞机乘客都**必须**佩戴非医用口罩或面罩，以在旅行期间和在机场使用时掩盖口鼻。**强烈建议**乘火车、公共汽车或海上运输的乘客佩戴非医用口罩或面罩。





如果您有咳嗽或打喷嚏等
症状，去看医生时，医生
可能会给您一个医用口罩。
戴上非医用口罩或面罩，
即使您没有任何症状，也
可以帮助保护有其他疾病
的易感染人群。

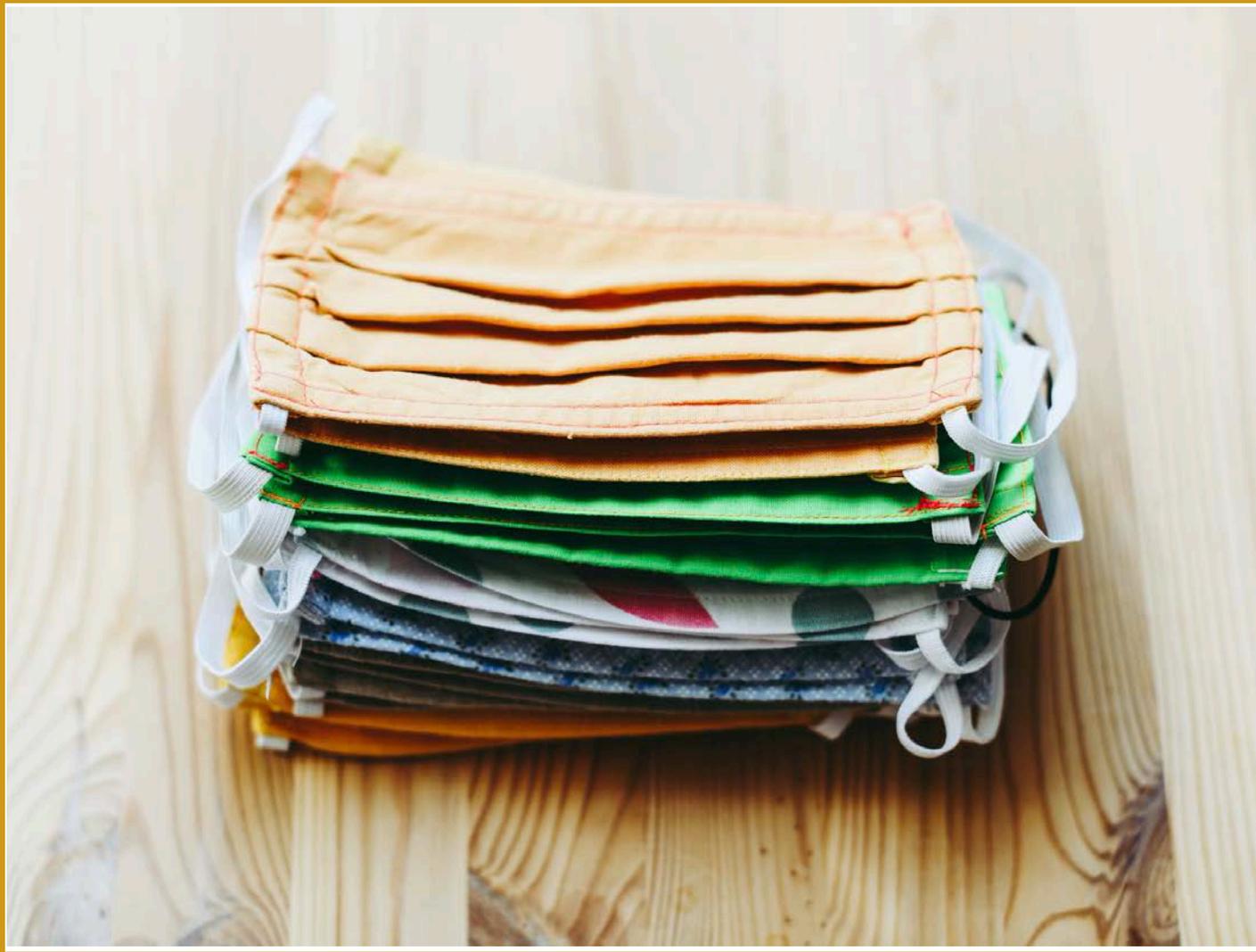




以下情况禁用非医用口罩或面罩：

- 2岁以下儿童
- 任何无法在没有帮助的情况下取下口罩或呼吸困难的人身上
- 仅由容易分解的材料制成，如纸巾
- 用胶带或其他不合适的材料固定
- 与他人分享
- 损害或干扰视觉

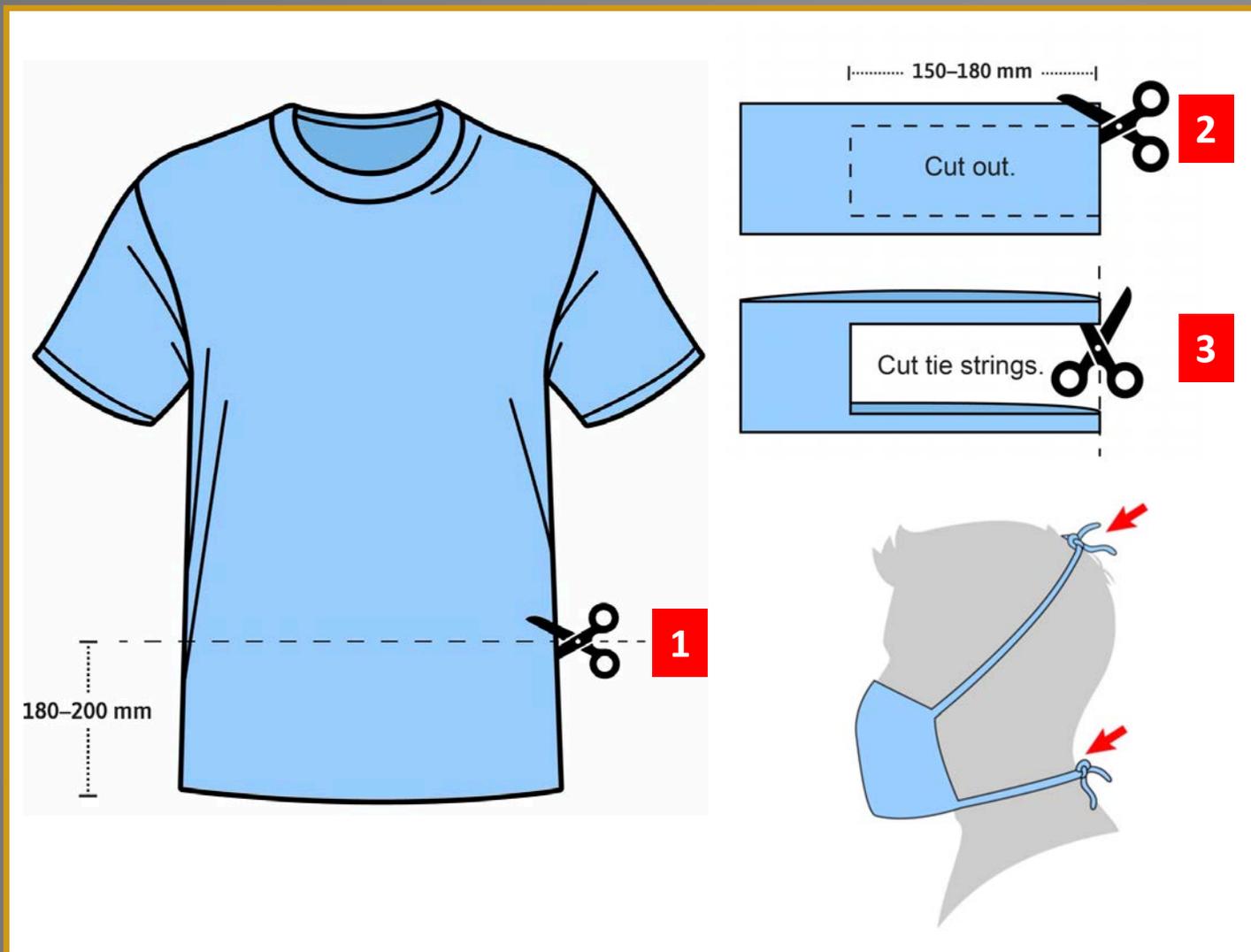




非医用面罩或面罩应该：

- 由至少两层紧密编织的材料制成（例如棉或亚麻）
- 遮住鼻子和嘴巴而没有缝隙
- 用带子或耳圈牢固地固定在头部上
- 呼吸顺畅
- 舒适，不需要经常调整
- 洗涤和干燥后保持其形状



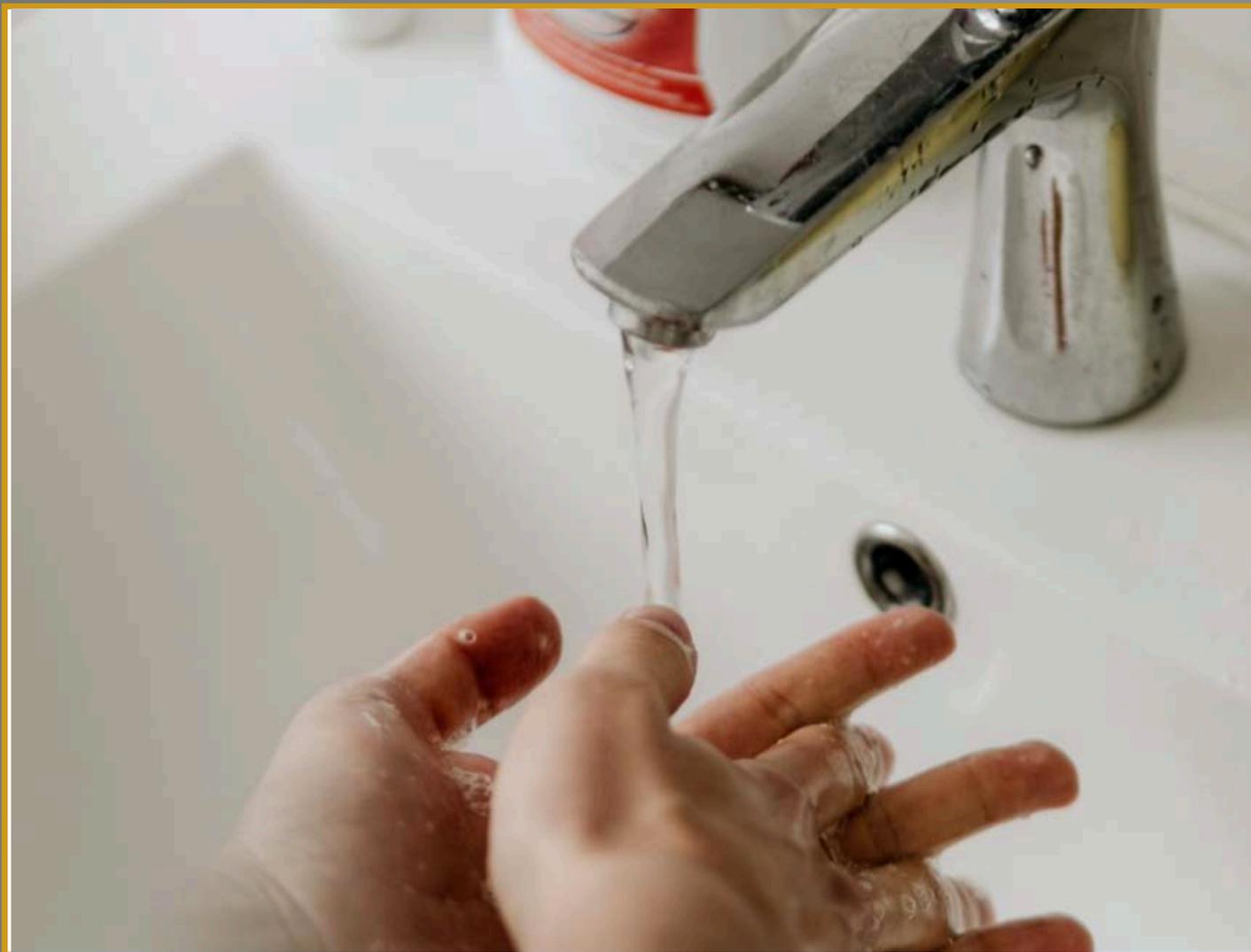


您可以用纯棉T恤制作非医用口罩或面罩，不需要任何缝纫，只需三步即可完成。

欲知更多口罩设计，请浏览：

canada.ca/coronavirus





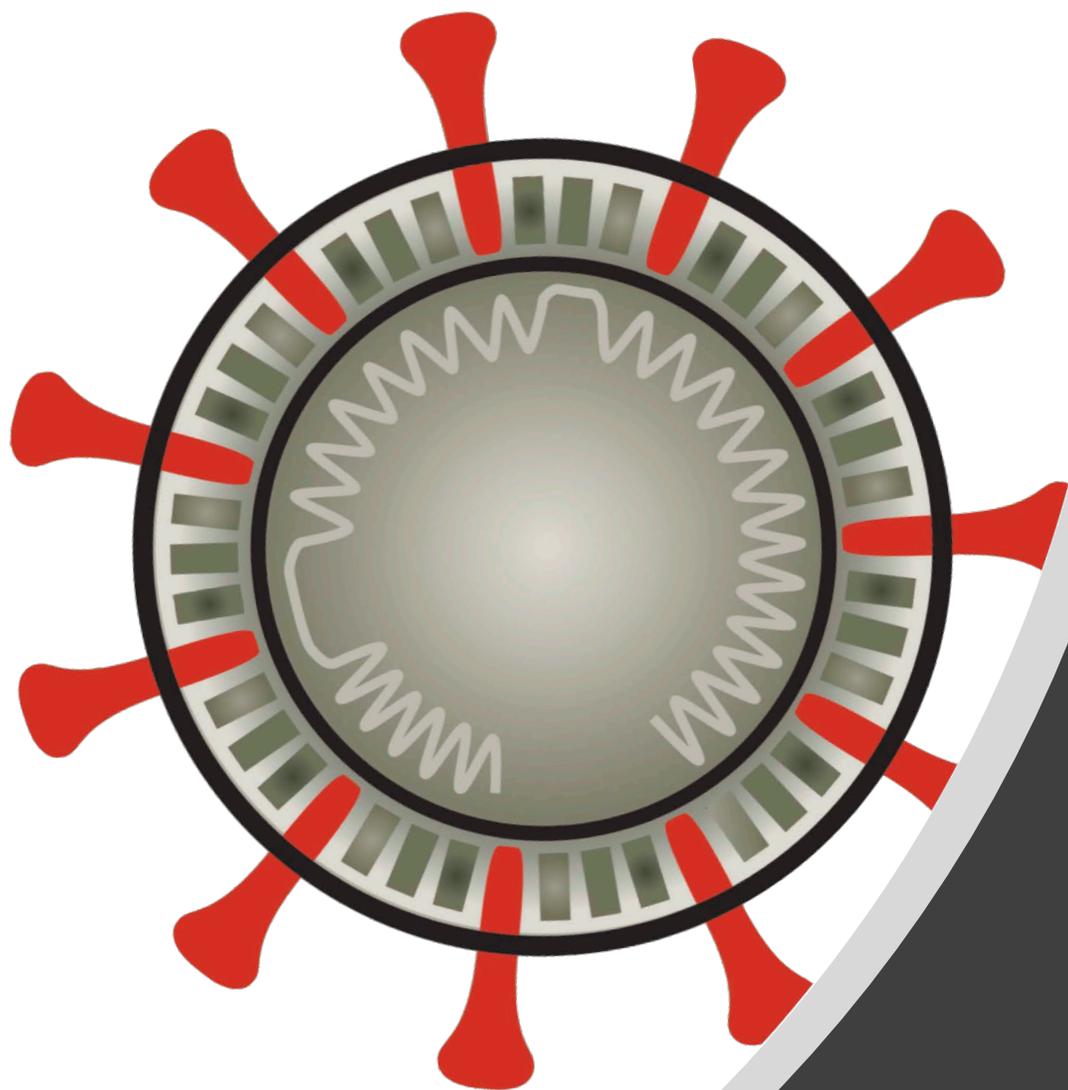
将口罩存放在干净密封的塑料袋中。戴上非医用口罩或面罩前要洗手。如果需要调整口罩，**请避免触摸您的脸。**





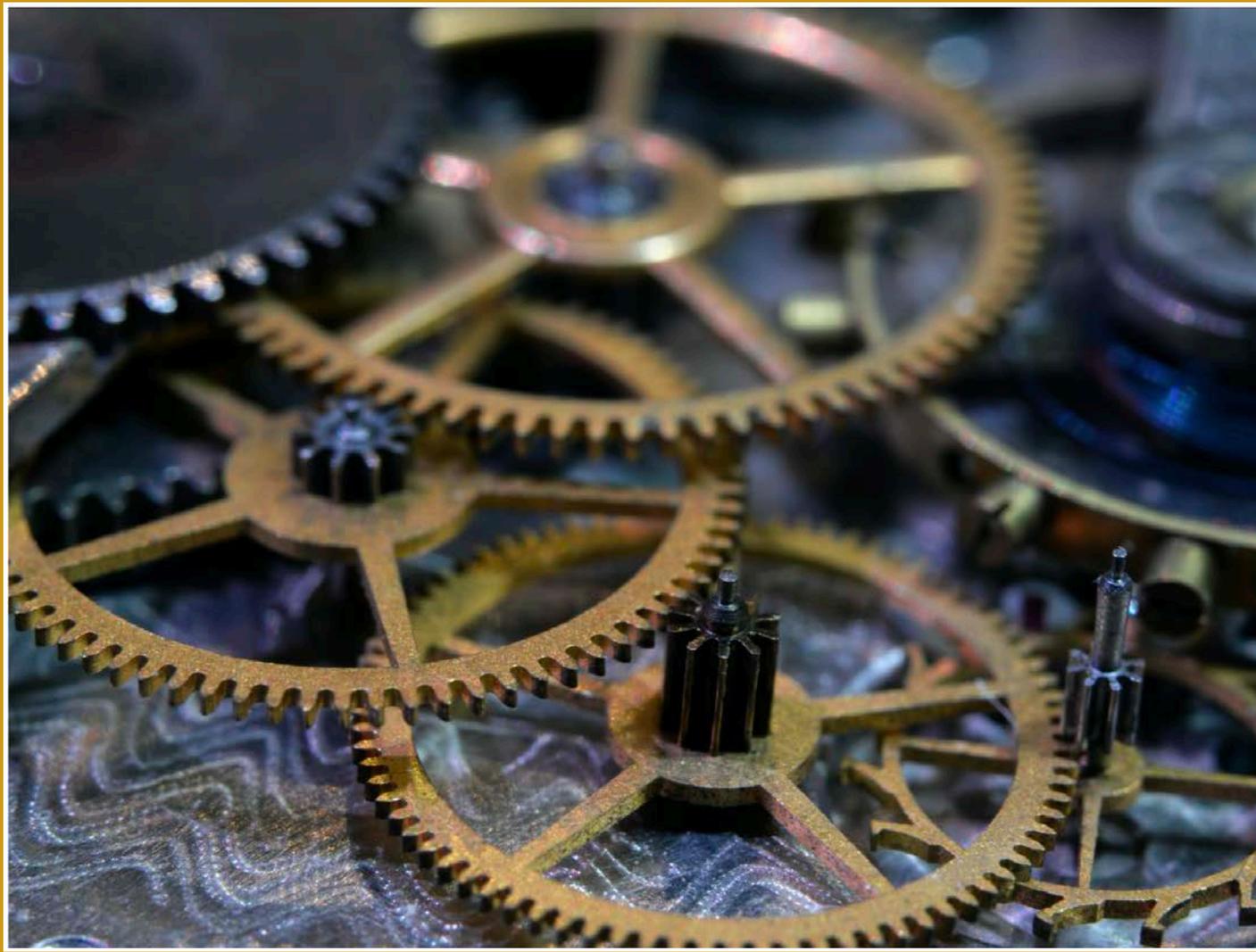
取下口罩时避免触摸其正面，取下前后要洗手。在重复使用布面罩之前，请用热水、肥皂水，或与您的衣物一起清洗。





第三节： 在工作中保 持安全





由于新冠肺炎病毒具有高度**传染性**，因此在工作**预防感染**是大家共同的责任。

每个人都可以发挥自己的作用。





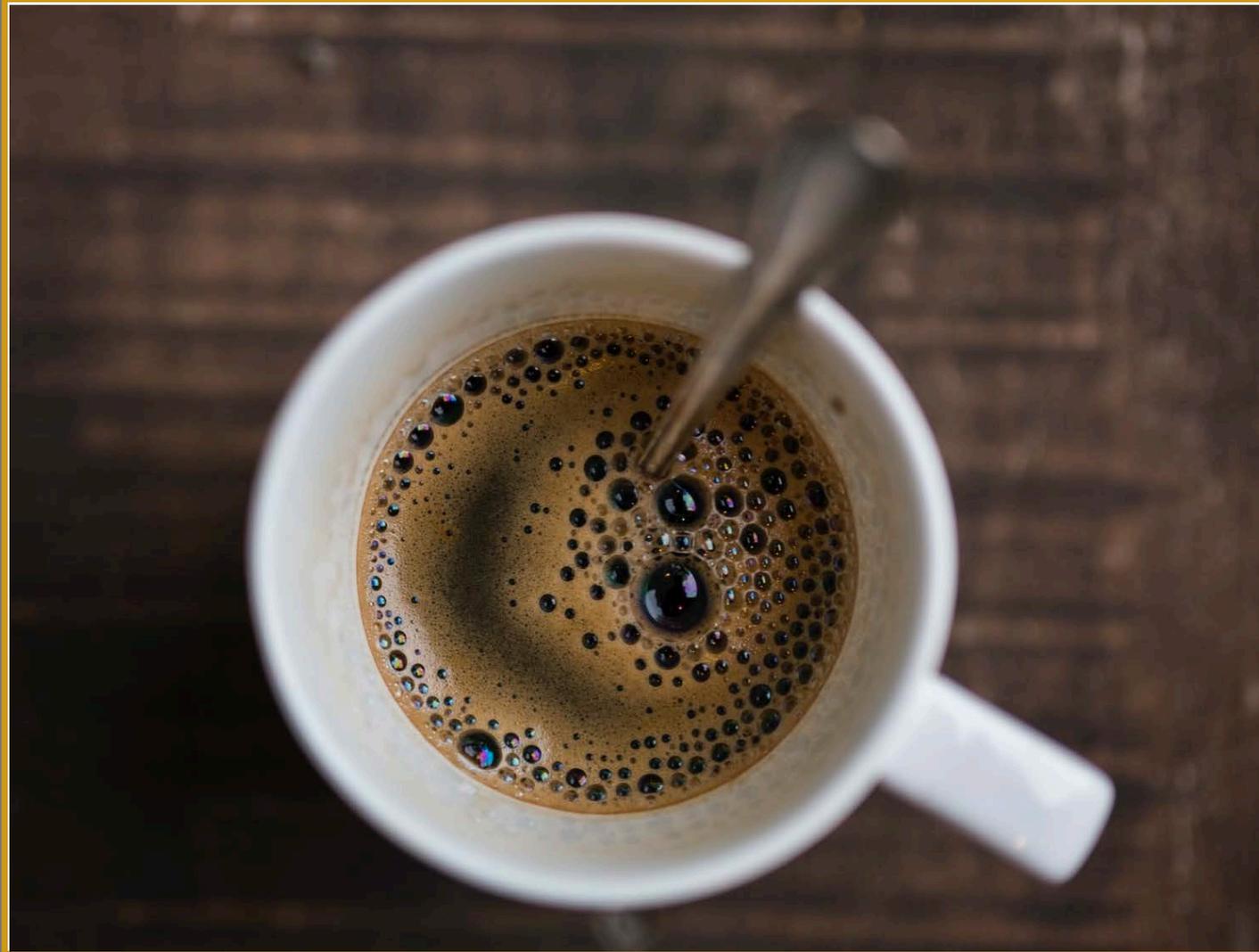
请就如何改善工作场所
和工作程序以减少新冠
肺炎传播的风险分享您
的想法。





花时间了解并遵循雇主
为保护您而采取的保障
措施。

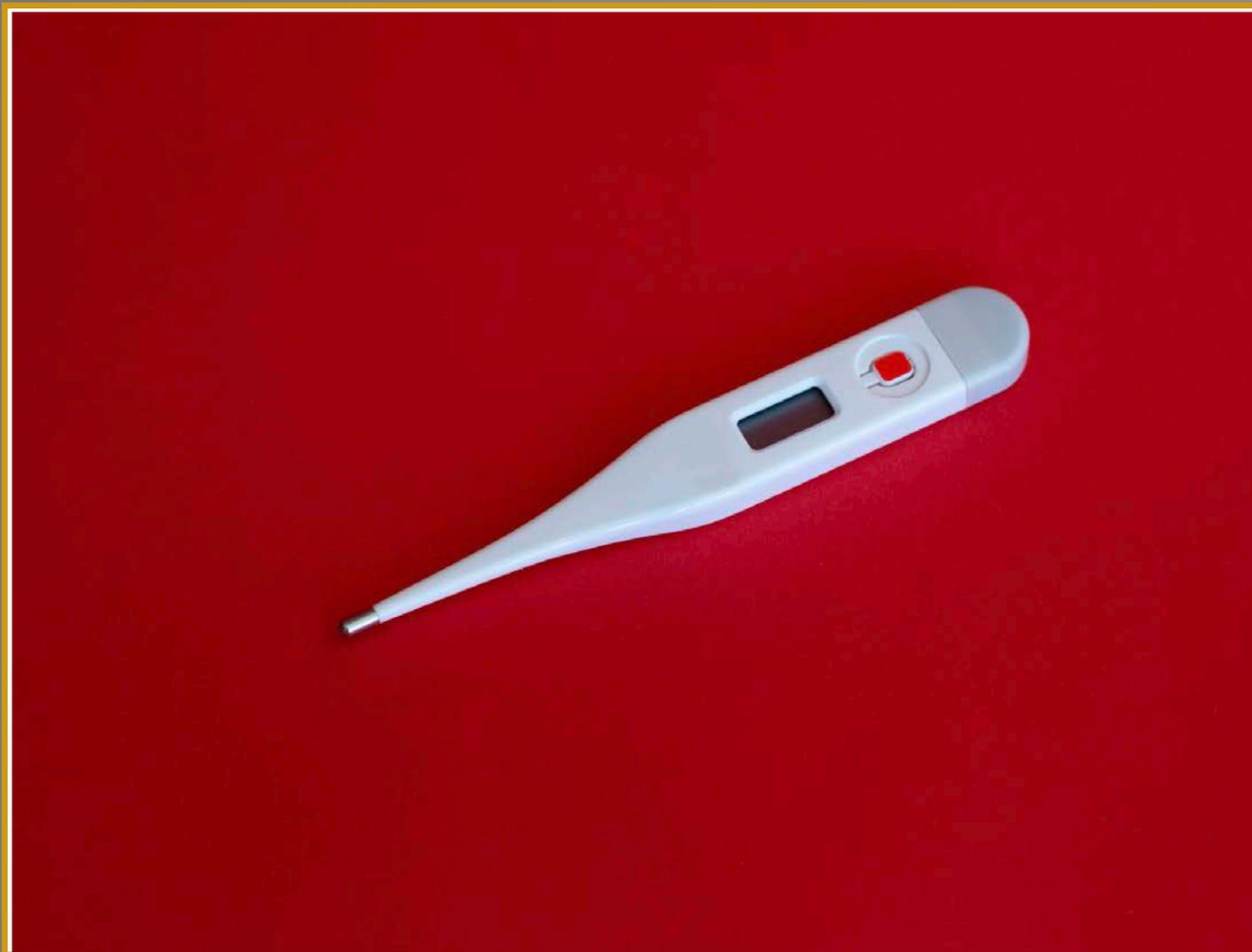




请记住要经常洗手，并
使用雇主为您提供任
何**个人防护设备**

(PPE)。在某些情况
下，您开始工作或工间
休息的时间可能会有所
更改，以保证适当的社
交距离。





您能做的最重要的事情就是**监测您自己的健康**。如果您有咳嗽、发烧、气短、流鼻涕或喉咙痛等新冠肺炎症状，请立即告诉您的雇主，并且不要来上班。





每天早上在同一时间用同样的方法来测量体温。成人发烧被认为是38摄氏度或100.4华氏度或更高。把结果记下来，这样您就能看到任何趋势。





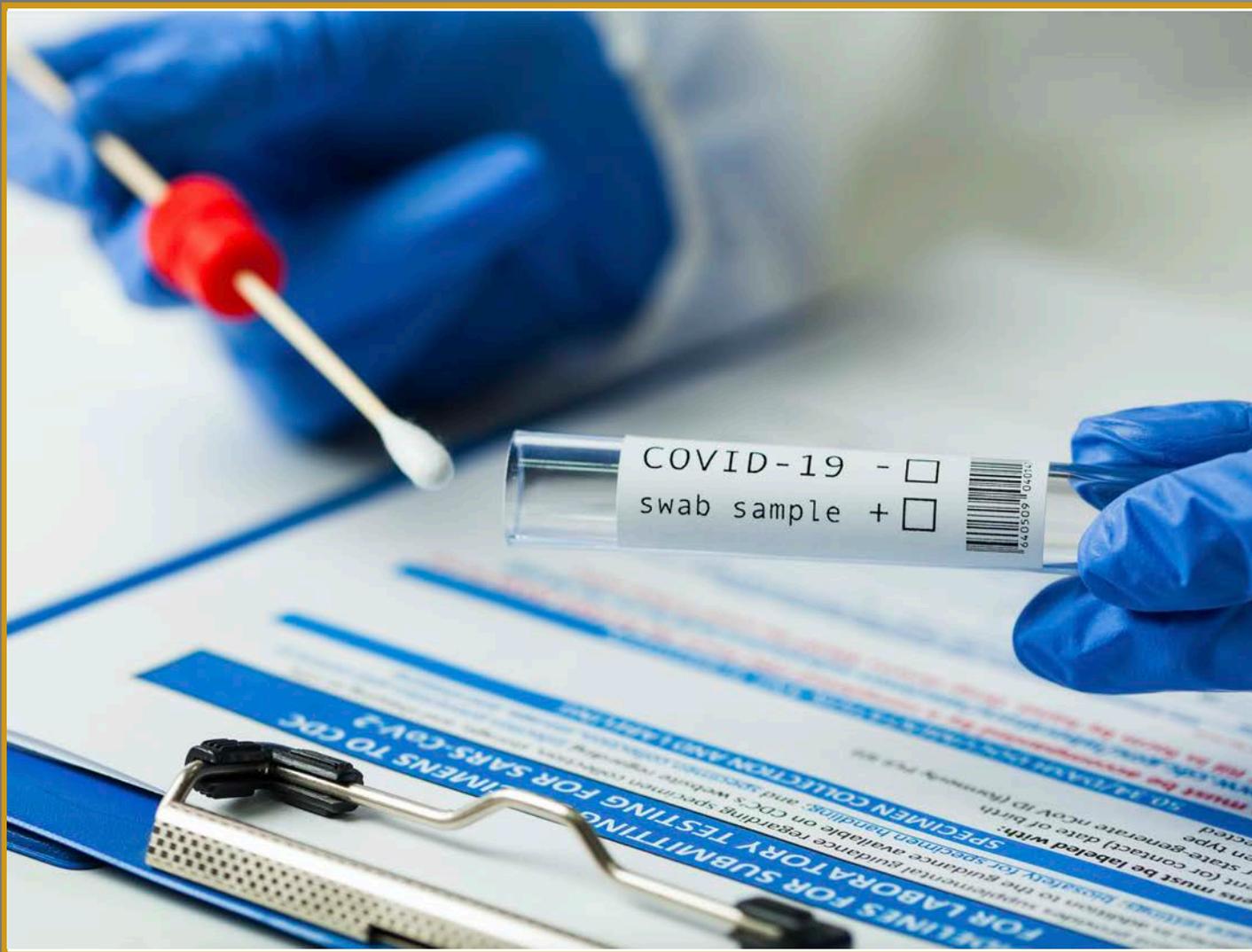
在某些情况下，您的症状可能与新冠肺炎无关，例如过敏引起的流鼻涕。请联系您的医生，并与您的雇主讨论如何最好地解决这类问题。





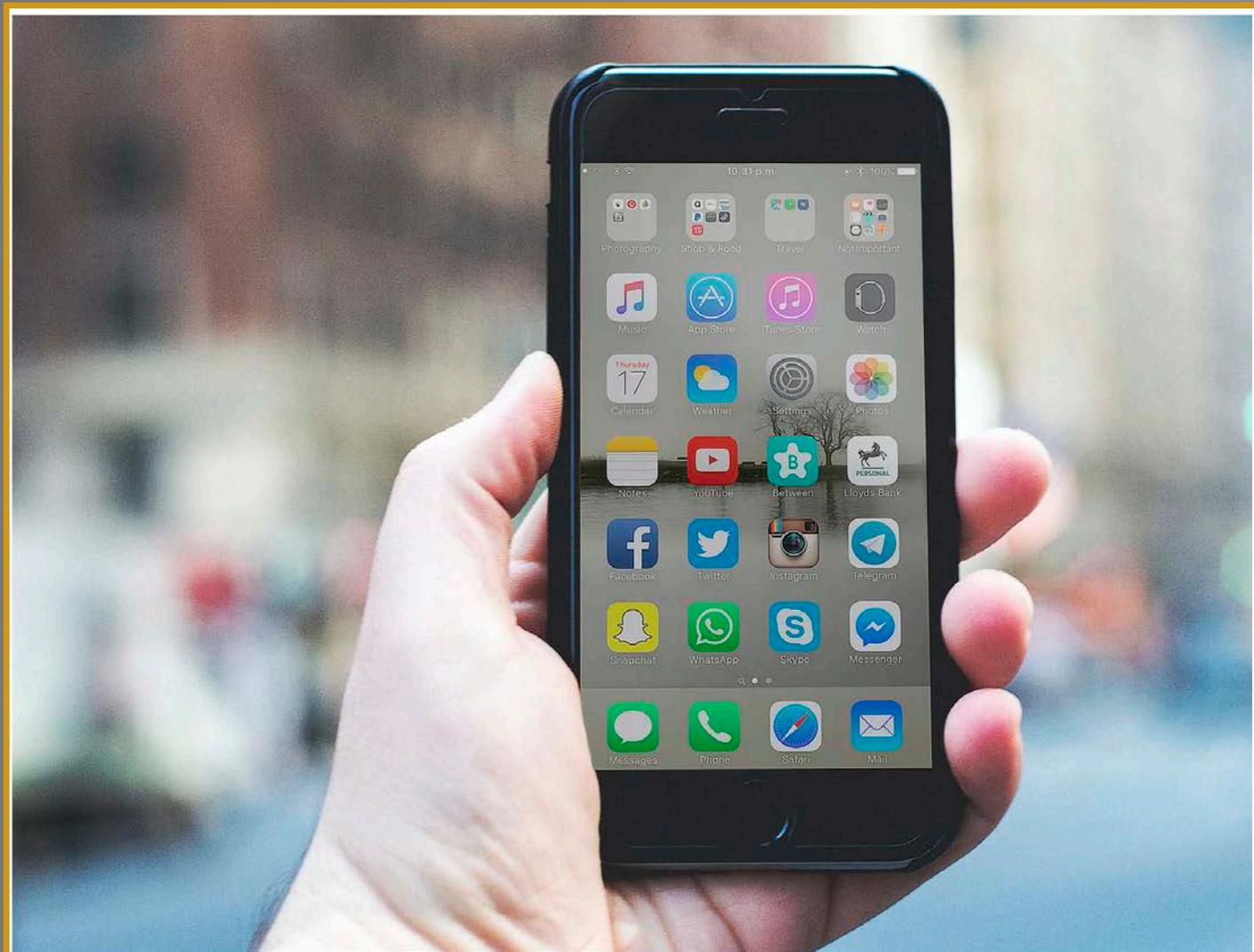
您的雇主还可能在上班时测量您的体温，并询问一些问题来核实您确实没有新冠肺炎的症状。





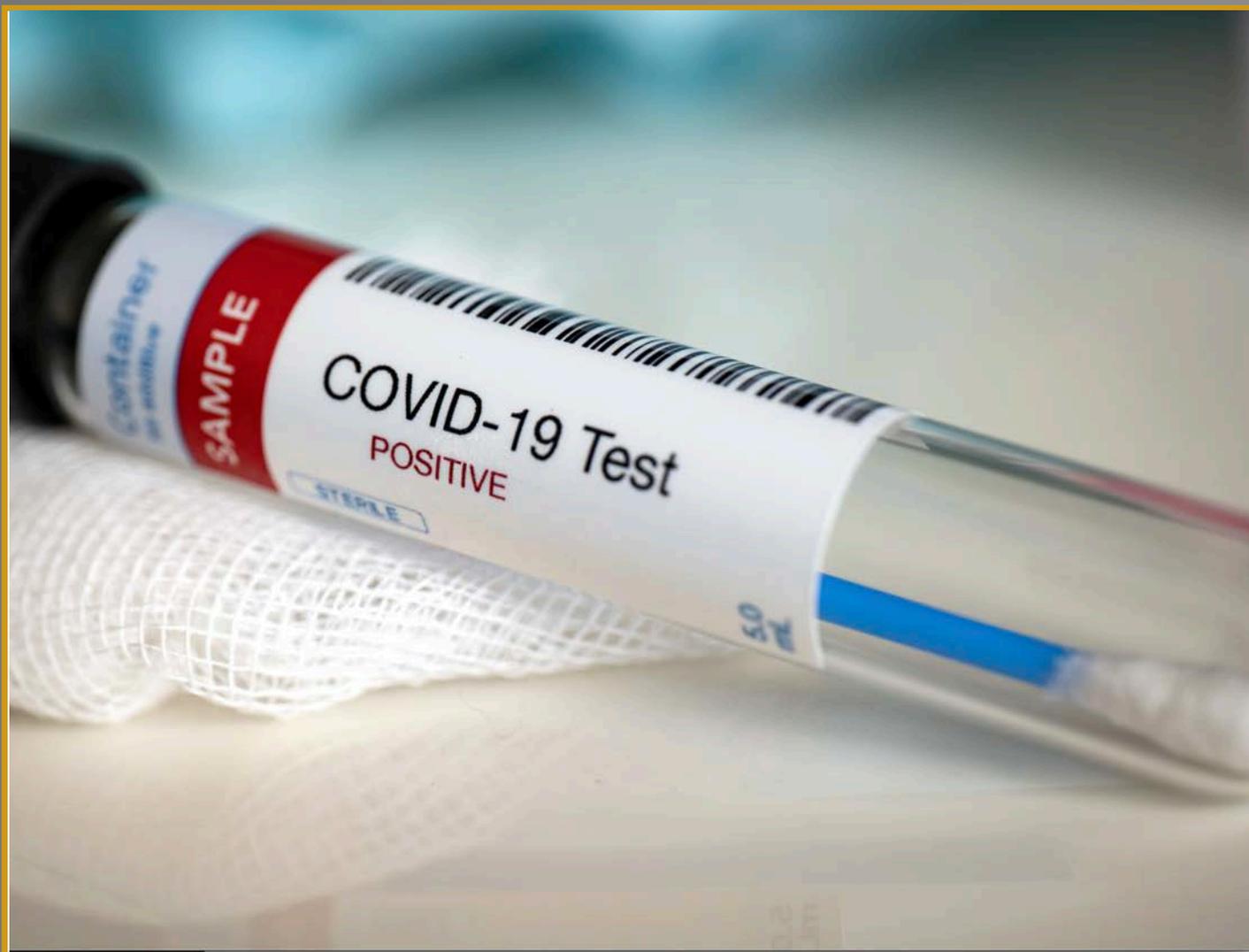
如果您有症状或与感染者有密切接触，则可以使用鼻子或喉咙的拭子样本对您进行检查。这是一个快速的测试，通常可以在免下车测试设施中完成。测试可能需要医生的推荐。





如果要求您进行新冠肺炎测试，一定要**马上通知您的雇主**。即使没有症状也要这样做。这些信息可以帮助您的同事预防疾病。





您的新冠肺炎测试结果将为阳性或者阴性。**阳性**结果表示已在您的样本中检测到病毒，即使您没有症状，也需要进行自我隔离。**阴性**结果表示尚未检测到病毒。可能还需要进行多次测试。





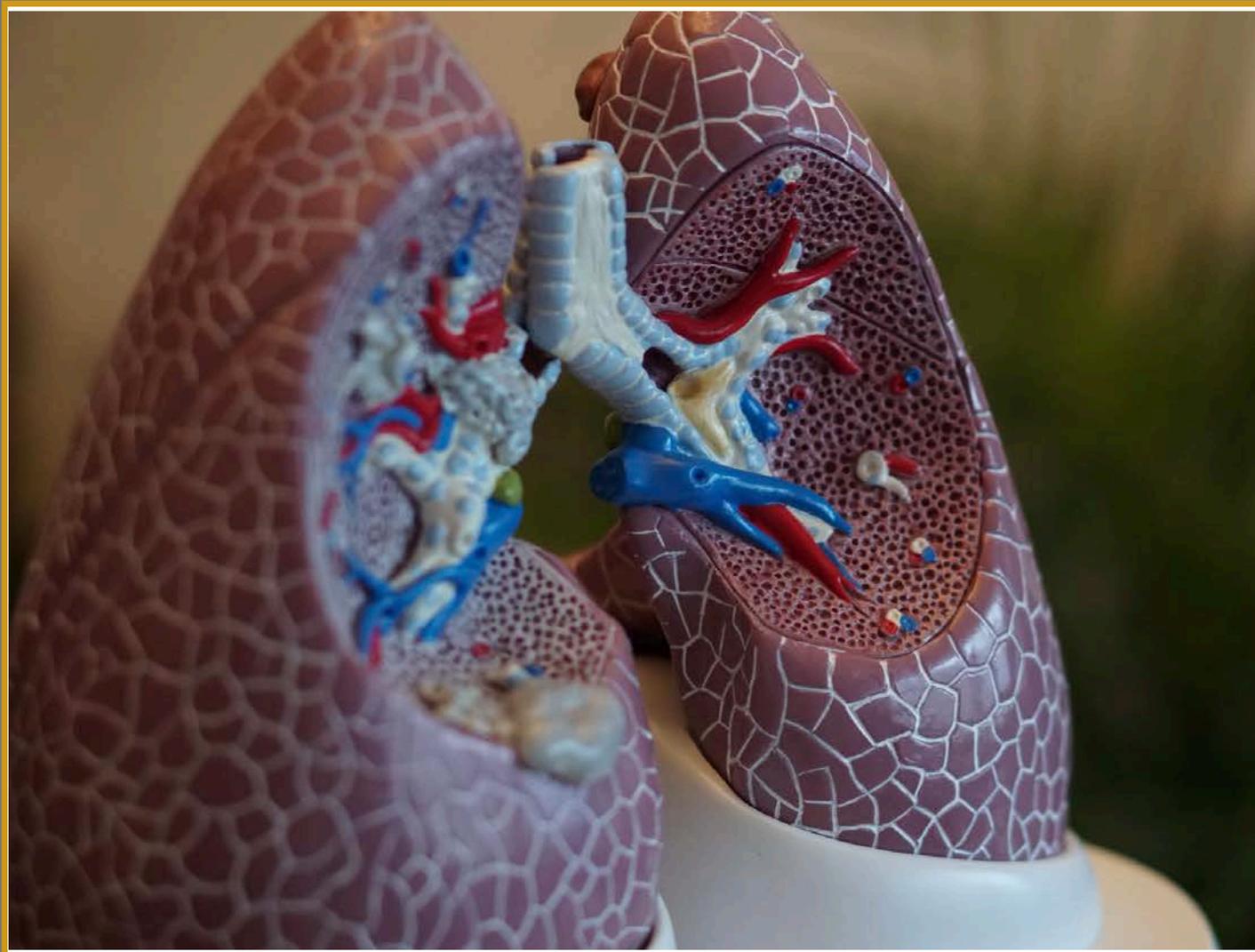
如果您测试呈阳性意味着您被确诊患有新冠肺炎，**请立即通知**您的雇主。同时通知与您生活在一起的人以及任何其他密切接触者，**这样他们也可以进行自我隔离。**





如果您确实有症状和/或检测呈阳性，请咨询您所在省的卫生局您什么时候可以返回工作岗位。您的雇主可能会有额外的要求，比如医生的证明。您需要在不使用退热药物如扑热息痛(泰诺)或芬必得(布洛芬)的情况下，没有症状和发烧。





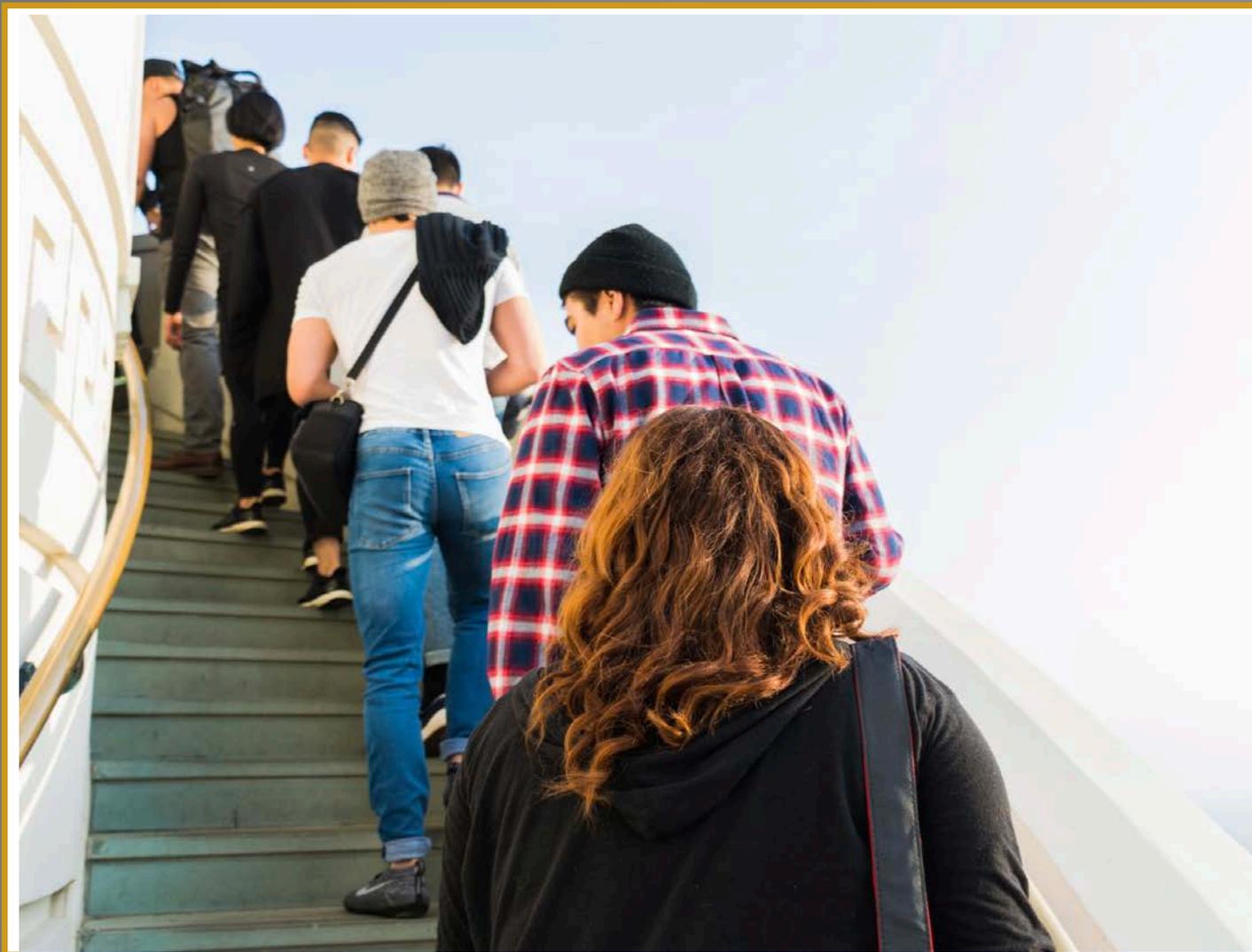
请告知您的雇主如果您属于有新冠肺炎重症风险的高危人群，有慢性病（例如哮喘等）或使用调控免疫系统的药物。您必须采取一切预防措施以避免感染。





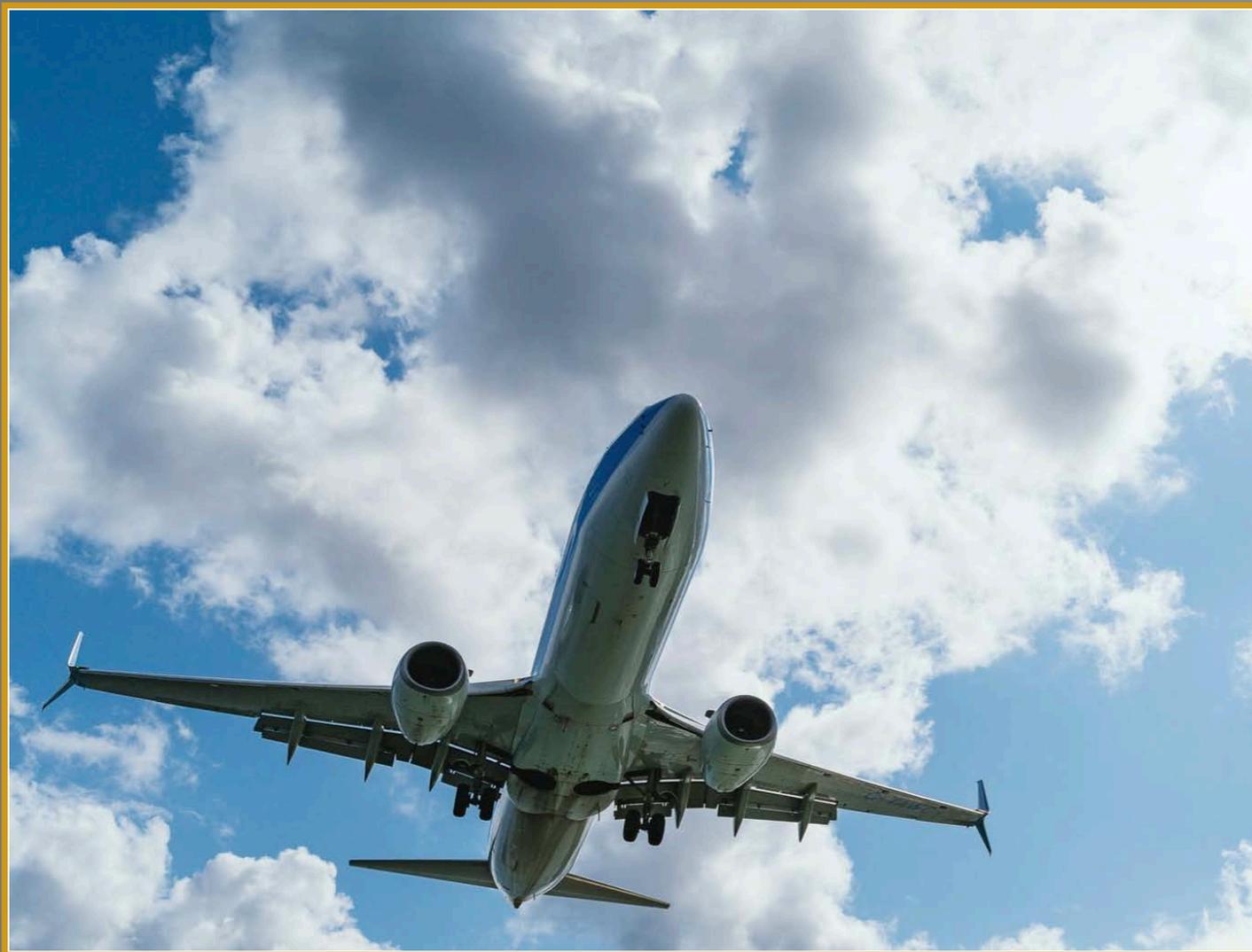
拼车会增加病毒传播的风险，因为乘客之间没有足够的空间来保持社交距离。如果不能避免拼车，车上**所有乘客都佩戴面罩**可以提供一定的保护。





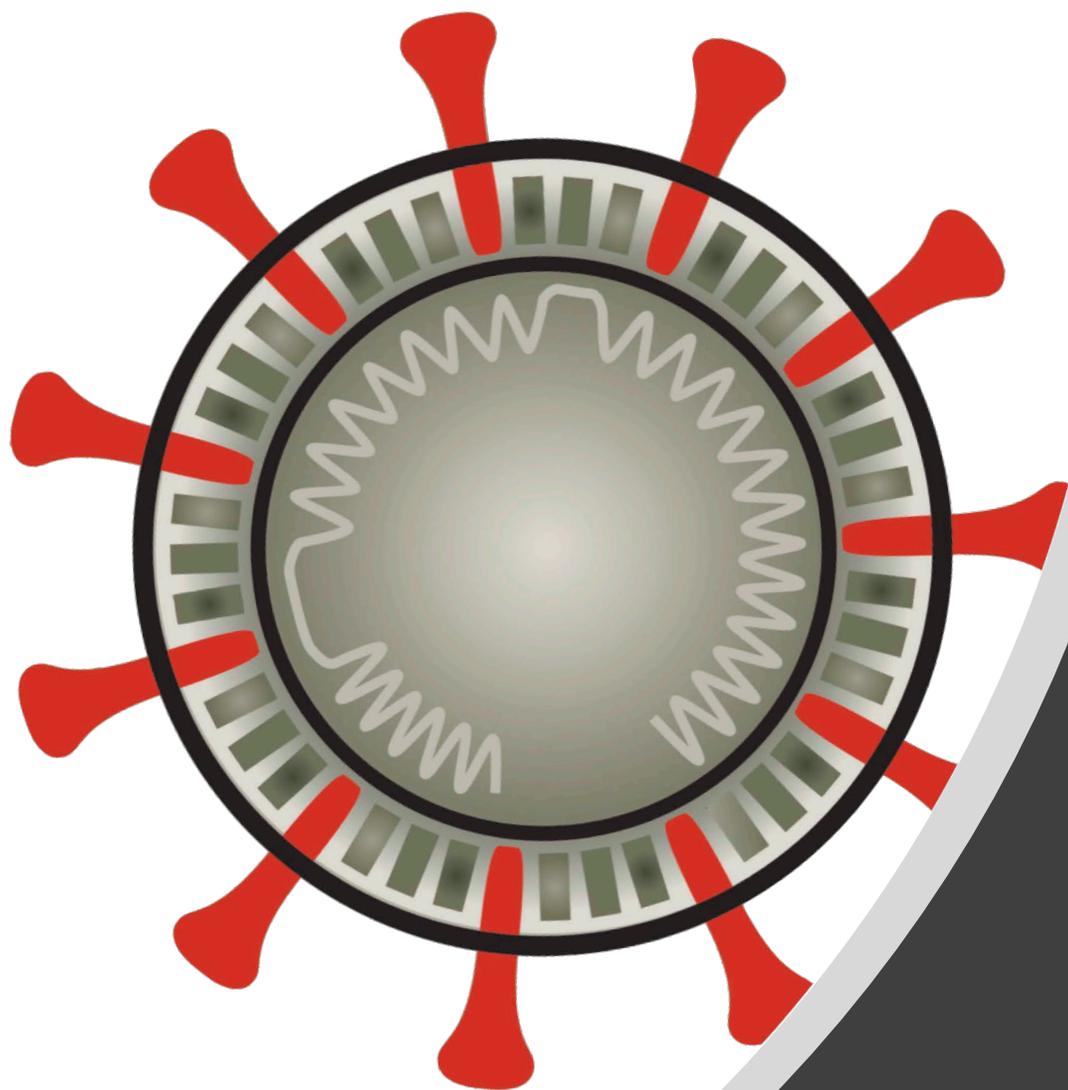
在那些有人员流动的区域，要小心保持社交距离。这可能包括入口、出口、餐厅、更衣室、楼梯、水槽和那些设备领取和归还的区域。





提前告知您的雇主如果您有任何省外的旅行计划，因为在返回时您可能需要自我隔离而无法上班。





第四节： 自我保健和 症状评估





在大流行病期间，注意自己的心理健康是非常重要的。在危机中，恐惧、压力、困惑和担忧都是正常的。人们可能会有不同的反应。





通过以下方式保持您的身心健康：

- 远离新闻和社交媒体
- 尽量吃健康的食物，有规律地锻炼，并有充足的睡眠
- 多花时间和家人在一起，给家人和朋友发邮件或打电话
- 访问在线资源，例如本地图书馆的在线资源





如果可以，限制酒精和大麻等物品的使用。如果您确实需要使用，则要注意安全和卫生。

有关心理健康和毒品使用的支持，请访问：
ca.portal.gs/

WELLNESS TOGETHER
Canada

Mental Health and
Substance Use Support



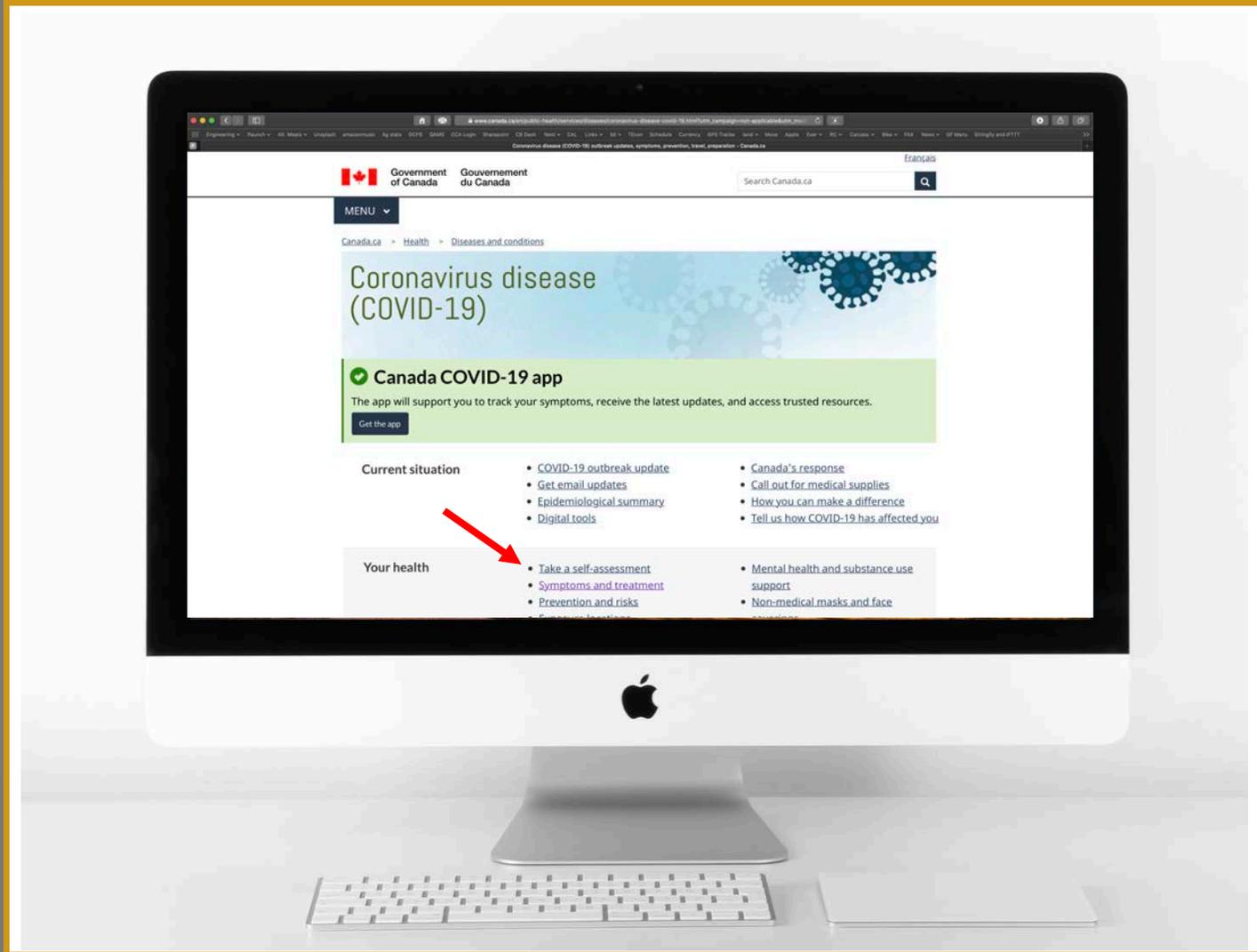


如果您感到不知所措，请寻求帮助。如果您需要其他支持，请致电您的医生，注册的心理学家或社区中的其他心理健康提供者。如果您遇到危机，请联系：

儿童求助电话(5-29岁)
1-800-668-6868

加拿大危机服务中心(所有年龄)
1-833-456-4566

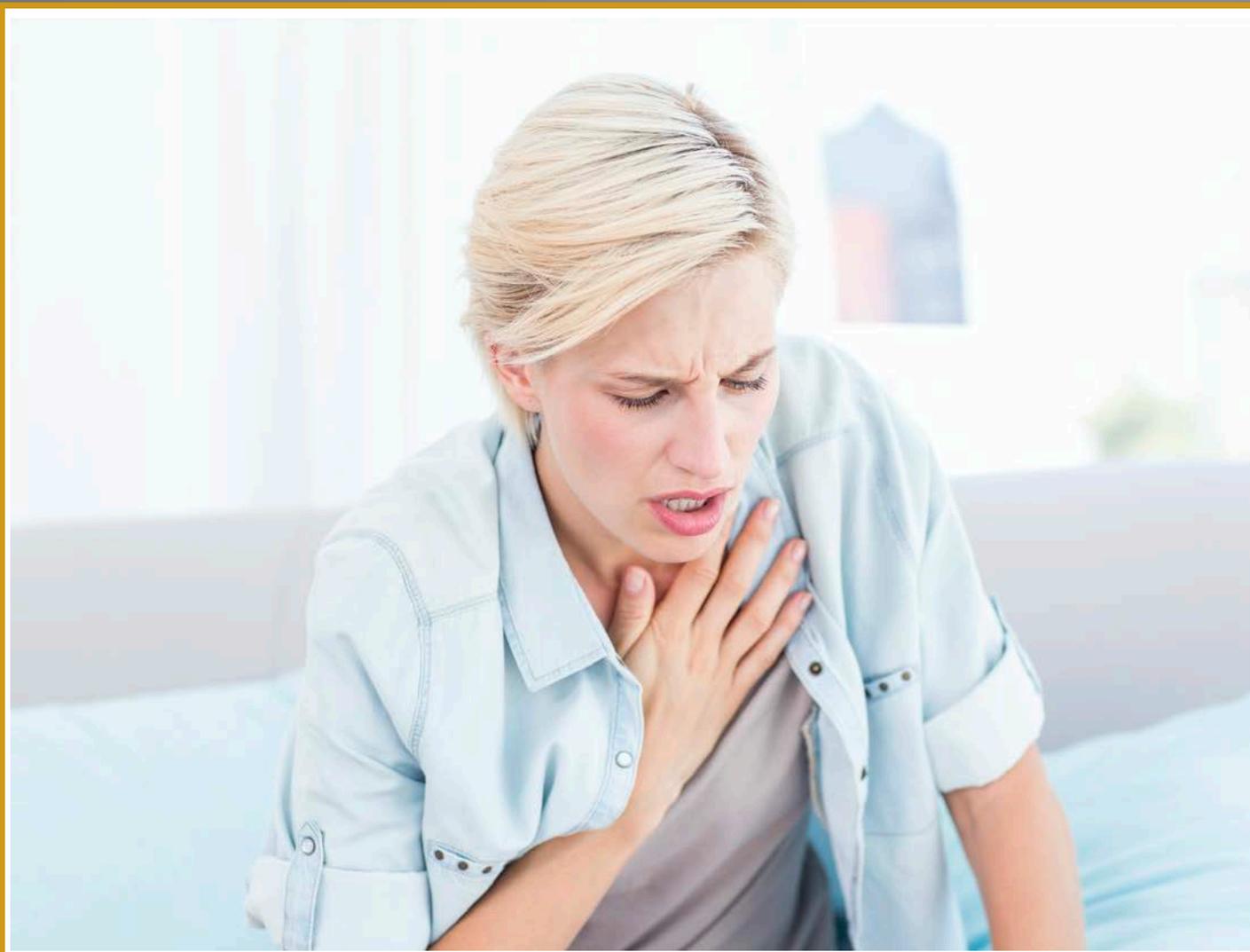




如果您感觉不适，并可以访问互联网，您可以在以下网站上完成对新冠肺炎的网上自我评估：

canada.ca/coronavirus

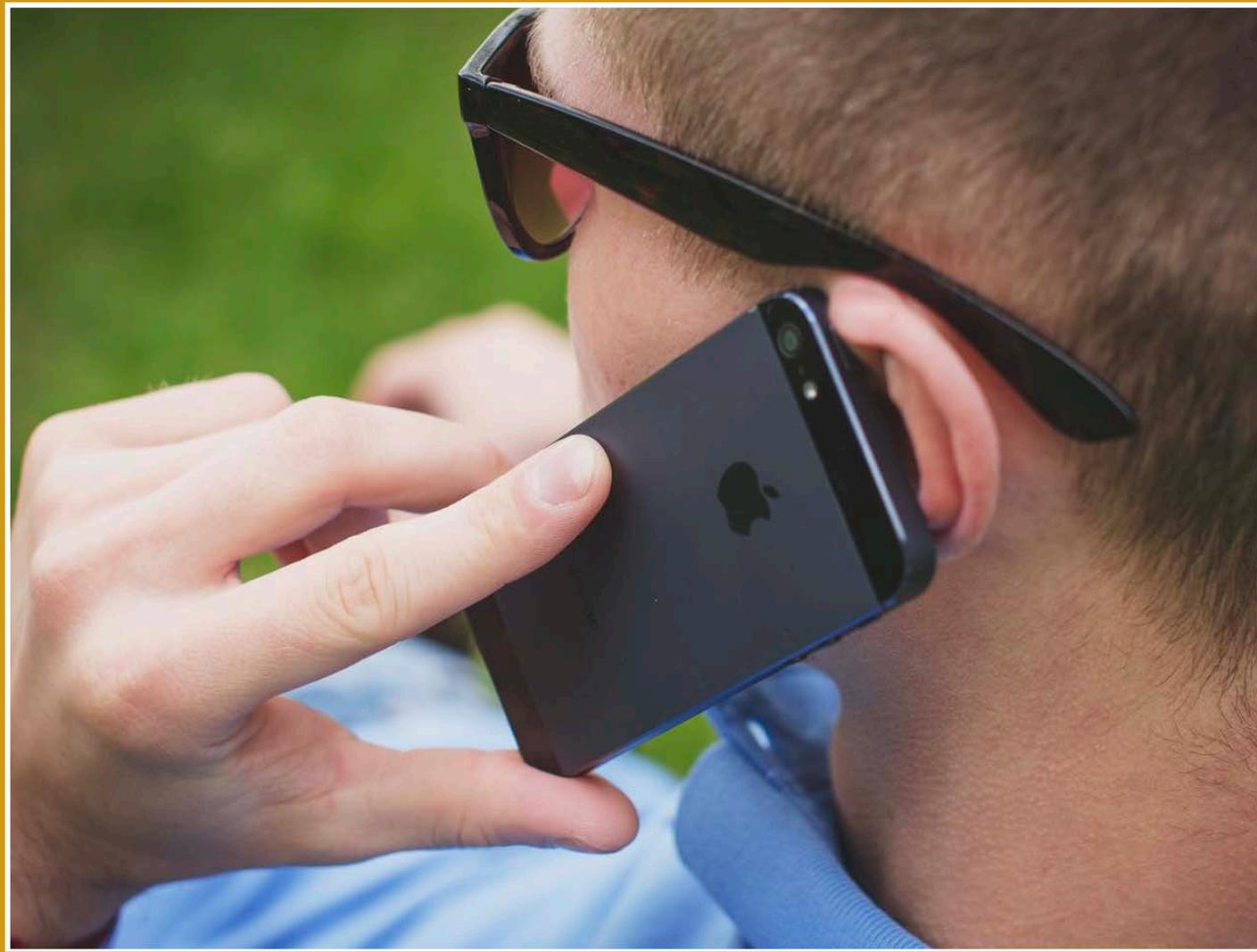




如果您或您的家人出现以下症状，请拨打**911**：

- 严重的呼吸困难（例如，每次呼吸都在挣扎，用单个单词说话）
- 剧烈的胸痛
- 很难醒来
- 感到困惑
- 失去意识

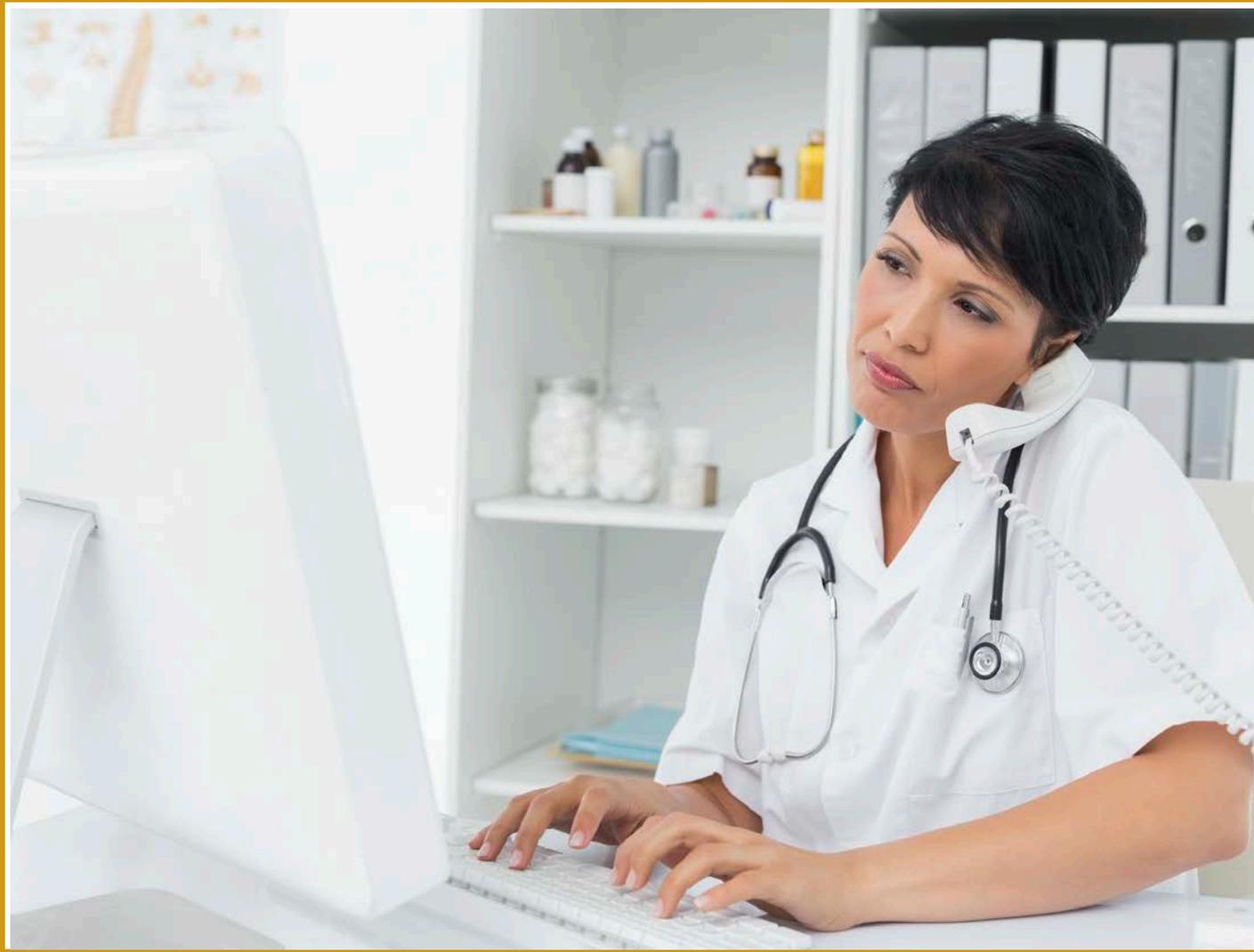




如果您出现以下任何症状，
请联系您的医生或省卫生当
局：

- 休息时呼吸急促
- 由于呼吸困难而无法躺下
- 由于您当前的呼吸系统疾病而导致您的慢性病出现失控

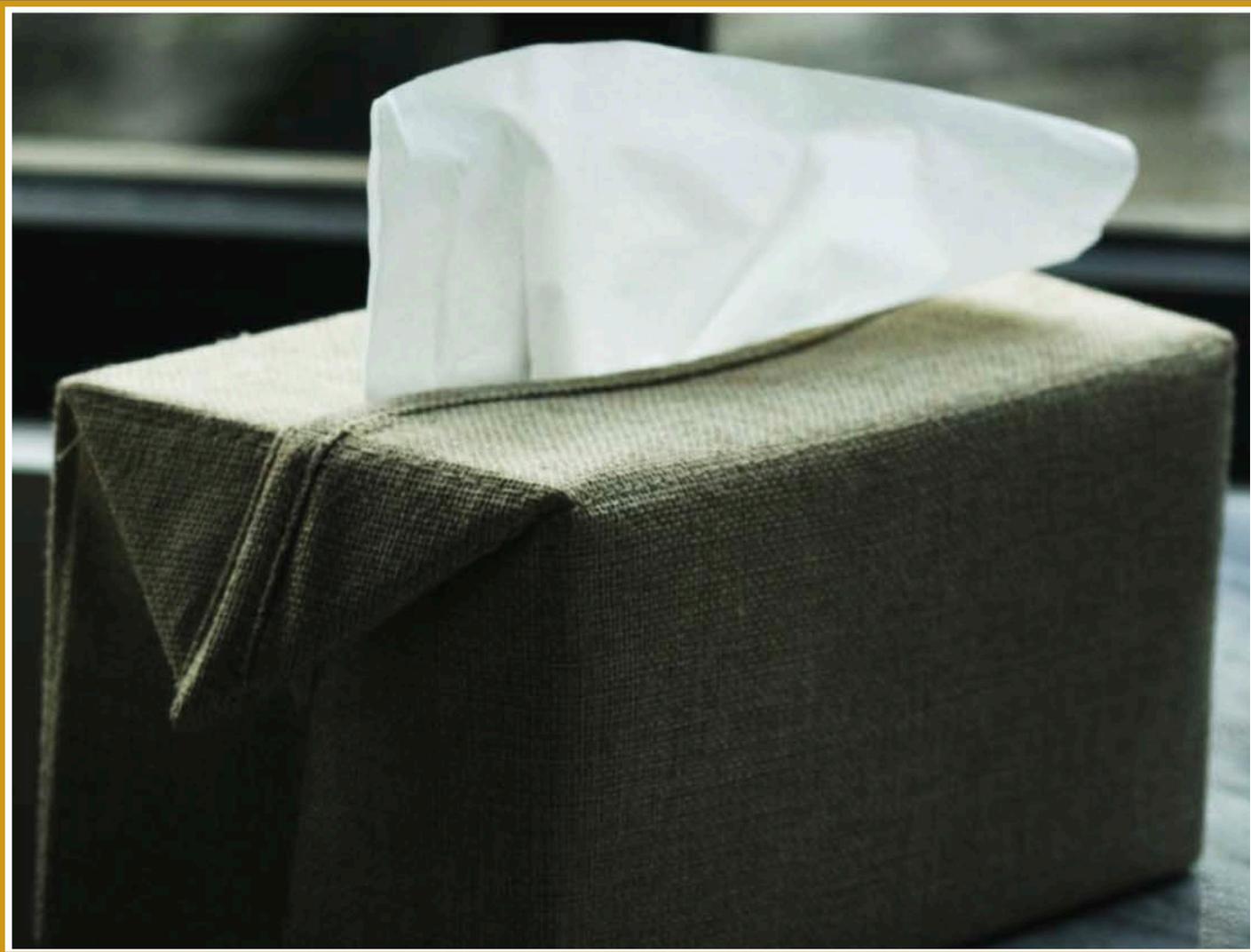




使用以下号码从各省的地方卫生局获得非紧急医疗建议：

- 阿尔伯塔省和以下未列出的省份: 811
- 安大略省: 1-866-797-0000
- 曼尼托巴省 : 1-888-315-9257
- 努纳武特地区: 867-975-5771

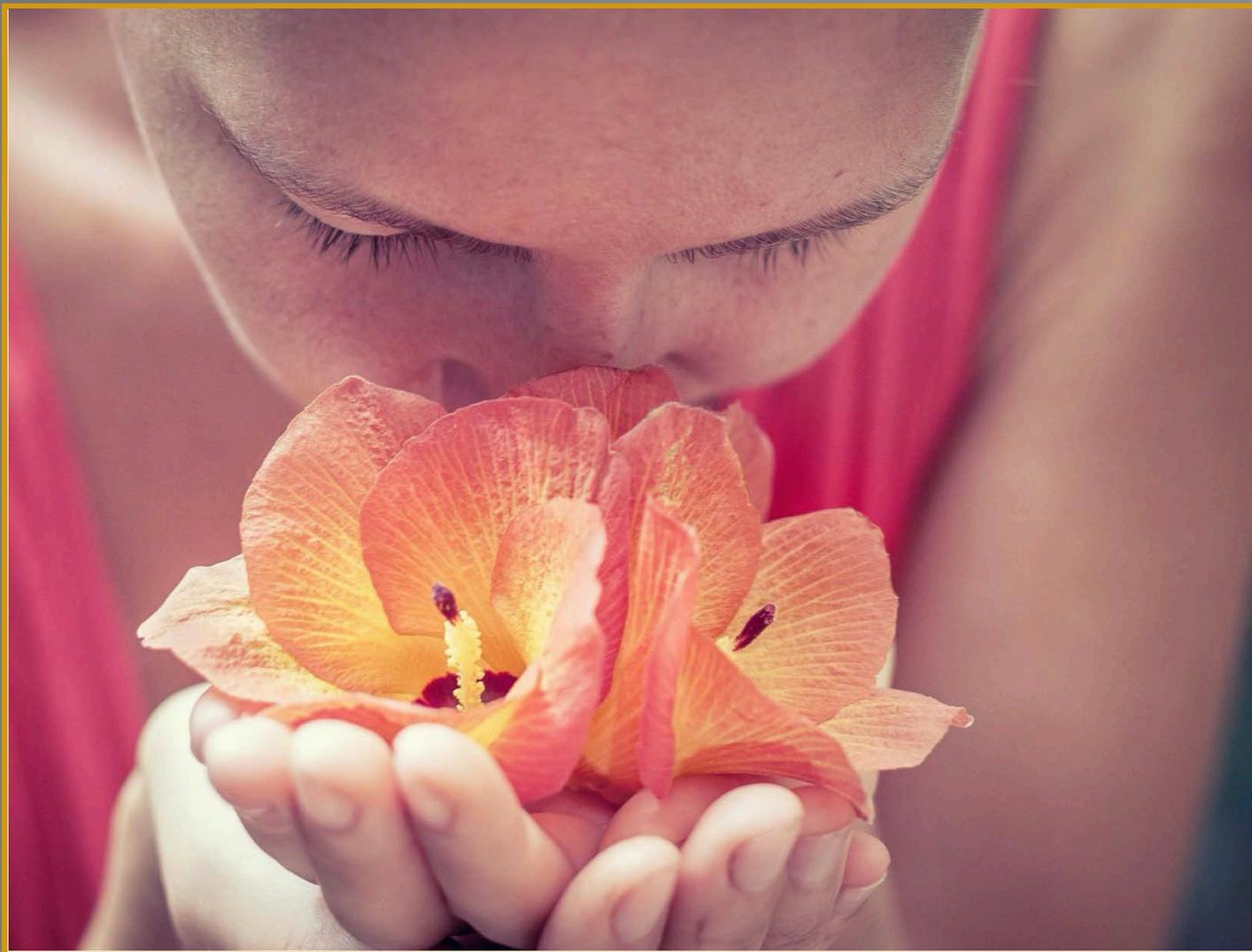




如果您出现以下任何一种症状，请按照当地卫生当局的建议，进行自我隔离：

- 发热
- 咳嗽
- 呼吸急促（气促）
- 呼吸困难
- 喉咙痛
- 流鼻涕





新出现的味觉或嗅觉丧失也可能是新冠肺炎的迹象,尤其是当它与其他症状同时存在时。请向您的医生或省级卫生当局咨询任何其他严重或与您有关的症状。



SELF-ISOLATION NOTICE

As part of our collective efforts to help contain the spread of the COVID-19 virus, we are self-isolating for 14 days.

We all have our part to play and our individual actions will help get our province through this together.

Thank you for your understanding.



Hello,
I am/We are currently self-isolating.
If you have a delivery for me/us please,

- Put it on the doorstep, knock and move two metres back.
- Ring this number _____.
- Leave it with my neighbour at number _____.
- Other: _____.

Thanks!



当您进行自我隔离时，
请记住以下几点：

- 在您的门上放一个通知。
- 未经事先通知，请勿前往医院、医师办公室、实验室或医疗机构。
- 除非去看病，否则不要外出，也不要访客。





让您的家人或朋友知道您在自我隔离，如果您独自一人居住，这一点尤其重要。请他们帮助到商店购物，或者向当地的商店咨询，这些商店可能会为自我隔离者提供免费或低成本的送货服务。让其他人每天通过电话或电子邮来检查您。





如果您有新冠肺炎症状，
必须和其他人一起留在家
里，请保持社交距离并
与他人保持至少2米距
离。如果可能的话，请
留在一个单独的房间里，
单独使用一个不与其他
人共用的卫生间。





建议新冠肺炎患者在家中佩戴医用口罩来保护那些直接为新冠肺炎患者在家中提供直接护理的人们。





不要分享您的食物或个人物品，例如餐具、用具、牙刷、床单或毛巾。记得生病时要经常洗手。





生病时，将衣物（包括非医用口罩和面罩）放入带有塑料衬里的容器中，不要摇晃。

- 用普通洗衣皂和热水（60-90°C）清洗，并充分干燥。
- 属于病人的衣服、亚麻布和非医用布口罩及面罩可与其他衣物一起洗涤。





如果家里有其他人和病人住在一起，每天对经常接触的表面进行清洁和消毒是很重要的。这包括厕所、洗衣容器、床头柜、门把手、电话和电视遥控器。





大多数轻度冠状病毒患者将在大约两周内自行康复。如果您担心，请监测您的症状并咨询您的医生。他们可能会建议您采取一些缓解症状的措施。



Name: _____ Date symptoms started (if applicable): _____
 Self-monitoring start date: _____ (e.g., date arrived in Canada or date of last exposure to a COVID-19 case)

* Avoid the use of fever-reducing medicines (e.g., acetaminophen/Tylenol, ibuprofen/Advil) as much as possible. Fever-reducing medicines could hide early symptoms; if these must be taken, speak with your health care provider.

Self-monitoring day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Date (MM/DD)														
Daily temperature* (degrees Celsius)	°C													
NO SYMPTOMS ✓														
Pay attention to your health. If you develop any symptoms write YES or NO below for each symptom daily.														
Chills														
Conjunctivitis (pink eye)														
Cough														
Diarrhoea (loose stool/poop)														
Fatigue (tired)														
Runny nose														
Short of breath or difficulty breathing														
Sore throat														
Other (add in notes) loss of appetite, loss of taste or sense of smell, nausea & vomiting, muscle aches, headache, new chest pain etc.														

NOTES:

每天记录您的症状是有帮助的。如果病情恶化，请致电您的医生或当地卫生部门。如果您或您的家庭中的人呼吸困难或说话困难、剧烈胸痛、很难醒来，感到困惑或失去知觉，请立即拨打911。





请记住，即使您已经康复，**还是应该**遵循与新冠肺炎有关的公共卫生建议，包括洗手和社交距离。





感谢您完成本课程，并感谢您在新冠肺炎大流行期间为帮助加拿大人提供食物所做的一切工作。

有关最新信息，请访问：

canada.ca/coronavirus

