

自我隔離

官方信息

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）。

當您患病時，從感染病毒到您開始感到不適之間會有一段時間。這被稱為潛伏期（對於2019-nCoV通常為2到10天，最多14天）。

在此期間（症狀開始之前的幾天），您傳播病毒的可能性很小。

更重要的是，待在家裡意味著，如果您確實開始有症狀，你不會在公共場合傳播病毒。自我隔離是一種謹慎的措施，用於降低病毒傳播給他人的機會。

重要的是，請要記住，並非每個接觸到病毒的人都會生病。任何在感染病毒後整14天沒有症狀的人都不會被視為具有傳染性。

自我隔離是什麼 意思？

自我隔離意味著避免可能感染他人的情況。

這包括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，兒童看護，體育賽事，信仰相關的聚會，醫療保健機構，雜貨店，餐館，購物中心和任何公共聚會。

您應該（在可能的情況下）不使用公共交通工具，包括公共汽車，出租車或與其他人共享乘車。

您應盡可能限制與他人的接觸，並避免讓訪客來您家，但可以讓朋友，家人或送貨司機來放下食物或其他您可能需要的物品。

您還可以在購買日常用品時使用送貨或提貨服務。

如果需要為緊急事務外出，例如購買必須的藥物，為進一步降低傳播風險，可以在外出時戴一個外科口罩。

我還能做些什麼去 阻止感染的傳播？

洗手

經常用肥皂和水徹底洗手，洗手過程至少20秒。如果沒有肥皂和水，並且手沒有明顯變髒，則可以使用洗手液。避免用未清洗的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。

遮蓋咳嗽和噴嚏

咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住口鼻，或者咳嗽或打噴嚏到袖子中。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，並確保雙手徹底乾燥，或使用含酒精的洗手液。

避免共用家居用品

您不應該與家裡的其他人共用碗碟，水杯，杯子，飲食用具，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，放入洗碗機中進行清洗，或者在洗衣機中清洗。定期清潔和消毒經常觸摸和共用的表面，例如門把手，櫃檯。

獲取食物和藥物

在可能的情況下，聯繫朋友，家人或送貨服務聯繫替您進行超市購物等事務。

如果需要更多自我隔離的信息，請致電健康熱線 811。