

新冠病毒自我监测与 存在潜在接触风险的公共场所



新冠病毒能够由无症状感染者传播或在感染者出现症状之前传播。这些感染者可能并不完全清楚自己都接触了哪些人。因此，公共卫生官员将对公众可能接触到新冠病毒的场所进行信息通报。如果您到过这些地方，应在 14 天内自我监测相关症状，如果出现症状，应立即隔离并寻求检测。

请访问 <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/> 使用在线评估工具

请注意，公共卫生官员会调查所有确诊的新冠肺炎病例，并将为已确定为密切接触者的个人提供指导。

我如何自我监测自己的症状？

注意自己是否出现新症状或症状加重，如发热、咳嗽、头痛、流鼻涕、喉咙痛、呼吸急促或呼吸困难。要查看完整症状列表，请访问：

www.manitoba.ca/covid19/about/index.html。

每天测量体温两次（早晚各一次），使用电子口腔温度计（放于口中测量）。获得准确的体温读数非常重要。在测量体温前的 30 分钟内请勿进食、饮水、抽烟或嚼口香糖。如果服用了扑热息痛（Tylenol®）或布洛芬（Advil®），请至少等待 4 个小时再进行测量。

请使用[体温自我监测表](#)记录您的体温以及您可能出现的任何其他症状。

如果我出现了症状，该怎么办？

如果您出现 A 栏所列的任何症状或 B 栏所列的任何两种或以上症状（见下表），包括新症状或症状加重，即使当前症状尚属轻微，也要立即将自己与他人隔离，包括您的家人，并致电 Health Links–Info Santé 健康专线（**204-788-8200 或 1-888-315-9257**）获取有关检测和隔离的信息。您应当告知 Health Links–Info Santé 您可能接触到病毒的公共场所。

A	B
<ul style="list-style-type: none">• 发热/发冷• 咳嗽• 喉咙痛/声音嘶哑• 呼吸困难• 丧失味觉或嗅觉• 呕吐或腹泻超过 24 小时	<ul style="list-style-type: none">• 流鼻涕• 肌肉酸痛• 疲乏• 红眼病（结膜炎）• 头痛• 不明原因的皮疹• 婴儿喂食情况差• 恶心或没有食欲

如果任何时候出现严重症状（如呼吸困难、呼吸急促），请拨打 911 或前往急救中心或急诊科就医。

如果我并无任何症状，是否应该去检测？

如果我已做了检测，是否需要自我隔离？

公共卫生部门将评估风险并提供建议，包括如何进行自主隔离（防疫隔离）或获得筛查服务。如果您并未出现新冠肺炎症状，近期也无任何已知接触情况（公共卫生官员确定的密切接触或旅行），则无需自我隔离。

如果您曾到访被列为潜在密切接触地点的场所，应最少在14天之内自我监测症状。

我去过一个公共卫生署指示有潜在接触风险的公共场所，为什么我不是必须进行自我隔离？

通常，向公众宣布的有潜在接触风险的场所都属于低风险。未被公共卫生官员确定为密切接触者的应在进入被列为有潜在接触风险的公共场所后进行 14 天的自我监测。同时建议减少与他人接触，避免聚集在可能与人密切接触的场所，特别是那些患有严重疾病的高风险人群。如果出现新冠肺炎症状，应立即自我隔离并寻求检测。

遏止新冠病毒传播，我可以做些什么？

您可以采取许多措施来遏止新冠病毒的传播。

首先，避免前往封闭或拥挤的空间，减少除家庭成员以外的密切接触。

其次，注意基本的卫生习惯，包括：

- 生病时待在家里
- 经常洗手/消毒
- 与家人以外的人在一起时，保持社交距离
- 在无法保持社交距离时戴好口罩，或谨遵公共卫生署要求。
- 只要您合乎条件，应尽快接种新冠疫苗。

最后，即刻下载新冠警报应用程序（**COVID Alert App**）www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html。该应用程序有助于打破感染循环，能够通报潜在接触情况，为降低新冠病毒进一步传播的风险提供指导。

我可以在哪里找到关于存在潜在接触风险的公共场所的信息？

您可以在[#RestartMB Pandemic Response System](#) 特定网页找到存在潜在接触风险的公共场所列表：

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

请访问 www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html 查看可能接触到新冠病毒的航班列表

有关新冠肺炎疫情的更多信息：

请致电：

- Health Links-Info Santéat 健康专线 **204-788-8200** 或 **1-888-315-9257**

请访问：

- 马尼托巴省政府新冠疫情网站 www.manitoba.ca/covid19/
- 新冠肺炎自我隔离与隔离资料 — www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets
- 加拿大政府新冠疫情网站 — www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html