

## 防止新冠病毒傳播

您可幫助防止COVID-19在亞伯達省傳播。預防始於意識。

- 保持物理間距
- 若感不適，請自我隔離
- 勤洗手
- 咳嗽和打噴嚏時請遮掩口鼻
- 避免觸摸臉部
- 不要到加拿大境外旅行

## 保持物理間距

所有亞伯達省人都有責任幫助防止COVID-19傳播。請採取措施保護自己和他人：

- 限制離家次數
- 外出購物、就醫和滿足其他基本需求時，請與他人保持至少2米距離
- 盡量使用送貨上門服務
- 若您到戶外呼吸新鮮空氣，請與他人保持2米距離
- 避免與他人擠在同一電梯和其他密閉空間內
- 觸摸扶手、門把手等公用表面後要洗手
- 推遲家庭拜訪、朋友聚會和集體郊遊，尤其是家中有長者或有較高健康風險人士
- 若發燒或咳嗽，即使症狀輕微，也勿與他人聚在一起。
- 遵守亞伯達省目前所有強制性自我隔離要求和聚會人數限制。

法律可強制執行公共衛生措施以確保省民保持必要間距。任何違反這些限制措施的人士都可面臨受罰。

## 監控您的症狀

COVID-19症狀類似於流感和其他呼吸道疾病。

症狀可能包括：

- 咳嗽
- 發熱
- 呼吸急促
- 流鼻水
- 咽喉痛

若出現以上任何症狀，請留在家中並自我隔離。不要去急診室或診所。**更多詳情請致電 Health Link: 8-1-1。**共有240種語言為您提供服務。

## 自我隔離

法律要求您針對以下情況自我隔離：

- **14 天：**若您從境外旅行回來或與感染 COVID-19 人士接觸密切
- **10 天：**若咳嗽、發燒、呼吸急促、流鼻水或喉嚨痛且與此前所患疾病或健康狀況無關

若要自我隔離：

- 請呆在家裡-不要去上班、參加社交活動或去任何其他公共場所或社區設施
- 避免與他人，包括家庭成員，尤其是長者和患有慢性病或免疫系統受損者密切接觸
- 不要使用公共交通工具或共享乘車
- 不要在公共場所散步，包括處於強制性自我隔離狀態的兒童。
- 若您到戶外，則必須留在他人無法進入的私有房產領域內。
- 若您住在公寓樓或高層建築中，則必須留在室內且不能使用電梯或樓梯間。若您有私人陽台，並且距離他人陽台至少2米，則可以使用陽台呼吸新鮮空氣。