



新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



新型冠状病毒(COVID-19)速览

卑诗省已宣布进入紧急状态和公共卫生紧急状态。省内的公共卫生官员正密切监察不断变化的情况，并且会继续通知公众有关省内随时更新的应对措施。

如果您有关于新型冠状病毒的非医疗问题，请致电 1-888-COVID19。透过致电这热线，您可以了解如何取得省和联邦政府的援助和资源。您可以一星期七天，每天早上 7 时 30 分至晚上 8 时致电服务人员。有关信息以超过 110 种语言提供。

有关新型冠状病毒更多资料及最新消息，请跟随卑诗疾病控制中心的推特 @CDCofBC 或浏览他们的网站：
<http://www.bccdc.ca/covid19>。有关卑诗省政府对新型冠状病毒的联合声明，请浏览卑诗省政府新闻-卫生厅网站：
<https://news.gov.bc.ca/ministries/health>

受疫情影响人士可以获得多项支援，要了解详情，可浏览网站：

https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support?utm_campaign=20200319_GCPE_AM_COVID_4_NOTIFICATION_BCGOV_BCGOV_EN_BC_NOTIFICATION

我们就精神健康及焦虑提供的支援详情，可浏览网站：www.bouncebackbc.ca 或 www.anxietycanada.com

有关省卫生官发出的指令、通知和指引等详情，可浏览网站：www.gov.bc.ca/phoguidance

测试

任何人如果担心已接触了冠状病毒，或出现冠状病毒征状(例如发烧、咳嗽、喉咙痛或打喷嚏)，可使用卑诗省新型冠状病毒征状及自我评估网站：<https://covid19.thrive.health/>，以决定自己是否需要测试。

卑诗省的新冠病毒测试策略将会踏入新阶段，现正增加更多测试机会，任何卑诗省民如出现伤风、感冒或类似新冠病毒等征状，都可接受医生、执业护士或社区样本搜集中心为您评估和作新冠病毒测试。除非医疗卫生官或医护人员建议，否则没有病征者即使接触过确诊患者或是返国旅客亦无需接受测试。

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300





新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



如果您决定前往医务所，请预先致电，好让诊所内职员作好预防措施。如果您前往急症室，到达医院后便告诉职员有关病征、曾到访甚么地方以及有否接触过病人等等，以便职员采取适当的预防措施。

要了解卑诗省内的社区样本搜集中心分布地点，请浏览网站：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/testing>

传播追踪

于 8 月 12 日，卑诗省府宣布将额外聘请约 500 名医护人员，以增加在省内的病毒传播追踪，在本省继续重启计划之时，保持社区安全。要了解详情，请参阅网站：<https://news.gov.bc.ca/releases/2020PREM0044-001510>

传播追踪是很有用的方法，可以帮助我们更快为或已感染新冠病毒者作确诊，防止病毒在社区蔓延。

如果您接触过经确诊的新冠病毒患者，公共卫生小组便会联络您，并告诉您可能已接触到病毒。如果您有病征，我们会安排您接受测试。如果没有病征，您仍需自我隔离，这样，即使您感染了新冠病毒，亦不会传染社区内其他人。

如果您感到不适，请告诉公共卫生局您曾经接触过的人，即传播追踪名单。

要了解传播追踪详情，请参阅网站：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/self-isolation/contact-tracing>

自我隔离

从外地到达加拿大的国际旅客需要留在家中自我隔离 14 天，并且要紧密监察自己和小孩是否有病征。加拿大政府将会进行实地视察，以确定您有否遵照规例。除了自我隔离 14 天，所有返回卑诗省的国际旅客均需遵照法例填写自我隔离计划，有关计划需经过省政府官员审核，旅客才可回家。有关详情，请浏览网站：<https://gov.bc.ca/returningtravellers>

如果您出现伤风、感冒或类似新冠病毒等病征，便要由征状出现起计在家自我隔离最少 10 天，直至您的征状完全消失为止。

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300





新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



要更详尽了解自我隔离的信息，请浏览网站：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/testing-isolation>

保持安全

卑诗省抵抗疫情的成果，全赖每位省民肯于牺牲、作正确决定。为了继续保障长者和高危人士，并确保省内医疗系统能应付这危险的病毒传播，我们每人，无论在家、在社区或工作中，都应继续尽上本分。

除了保持身体距离，采取以下措施以预防感染也是相当重要的：

- 社交生活人数限于 2 至 6 人左右，并且仍要保持身体距离。
- 如果您出现伤风感冒等征状，例如咳嗽、打喷嚏、流鼻水、喉咙痛和疲倦等，便要留在家中避免接触他人。
- 如果您属于高危人士(60 岁以上或本身有其他健康问题)，便要了解自己的风险，想清楚自己能承受多少风险，并采取额外的预防措施。
- 除非是家人，否则便不要握手或拥抱。
- 经常以温水和肥皂洗手最少 20 秒。
- 如果没有洗濯盆而双手没有明显污渍，您可以用含酒精成份的洗手液来清洁双手。如果双手有明显污渍，要先用即弃抹布擦纸巾擦洗双手，然后用酒精成份的洗手液洗手，才能有效清洁双手
- 未洗手前不要触碰脸部、眼、鼻或口
- 打喷嚏或咳嗽时要用即弃纸巾或手肘遮盖口鼻
- 触摸过的表面要频密定时加以清洁和消毒
- 如果您是健康人士，是否用布口罩是您的个人选择。戴非医疗口罩能否保障自己仍是未经证实。医疗用口罩和 N95 口罩应该留给医护人员使用。如果没有配合其他预防措施例如经常洗手、保持身体距离和避免触碰面部等，任何口罩，无论过滤功能和密封程度有多好，只能发挥轻微效用。

如果您生病应该怎样做

如果您出现伤风、感冒或类似新型冠状病毒征状，可使用自我评估网站：<https://covid19.thrive.health/> 以决定您是否需要医生、护士或区内样本搜集中心为您作进一步测试。

要了解如何阻止病菌传播，如果您的病征恶化和即将结束自我隔离时应怎样做，可浏览网站：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/about-covid-19/if-you-are-sick>

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300





新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



卑诗省的重启计划

於 5 月 6 日，卑诗省政府宣布一项重启计划。卑诗省将会按部就班重启各项活动，确保省民的共同努力和作出的牺牲不会付诸流水。

我们要求有关机构根据公共卫生及安全指引订立重启程序。由多位副厅长组成的跨厅委员会将监察机构的重启过程，确保这过程符合公共卫生及安全指引，以及 WorkSafeBC 的规定。省卫生官会于有需要时，在整个审核过程中继续给予意见和建议。

现时，本省正根据卫生官的指引，以安全有序的方式过渡至卑诗省重启计划中的第 3 阶段(共有 4 个阶段)。

踏入第 3 阶段后，本省可进行更多类型活动，但人际交流的方式则保持不变。过渡至第 3 期并不表示我们便停止各种预防新冠病毒传播措施，例如身体距离、聚会只限于少量人数、经常洗手、如不适便留在家中做法将依然照旧。

在新冠病毒疫情下，本年暑假和旅游安排亦如省内其他活动般，需要作出调整。卑诗省民须尊重行程中所经的各社区，在欣赏省内山川秀色的同时，请紧记要保持安全。

这个暑假如果您在旅途上，请仍遵守家中的规则和 Bonnie Henry 医生建议大家在旅游期间应注意事项：出发前先查看各细节、选择在较大空间与较少人见面、如果不适宜留在家中休养、保持身体距离、准备充足才出门、带齐自己的用品，並尊重一切旅游建议。

要了解重启计划以及企业何时能重新开业等详情，请上网到：

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support/bc-restart-plan>

有关口罩的资讯

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300





新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



戴上口罩有助保障您身边的人。如果您不适，亦应该戴上口罩。

当您谈话、咳嗽或打喷嚏时，非医疗口罩或覆盖脸部便成为一重阻隔，防止细小的飞沫溅在空气中，其他人或附近物品的表面上。

非医疗口罩或覆盖脸部有助禁止自己的飞沫四溅，但不会保障您免受新冠病毒感染。非医疗口罩或覆盖脸部不能取代出门时与别人保持2米距离、定时彻底清洁双手、如果不便在家休息等措施。这些都是我们防止病菌传播的措施。

医疗口罩和N95呼吸器应该留给医护人员。在护理过程中，例如帮助病人吸入药物或插喉时，可能会产生气雾剂，这时候医护人员便必须配戴专用口罩和个人防护配备来阻隔新冠病毒这类感染性疾病。

如果您选择戴非医疗口罩或覆盖脸部，您必须紧记戴口罩期间不要触碰脸部。这种做法可以给您错误的安全感，甚至令人更频繁触摸脸部。不正确使用、不正确的配戴和经常除下又戴上，可能会增加感染风险。

要了解谁应戴口罩和自制口罩的指引和详情，请浏览网站：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/masks>。

给国际旅客的信息

国际访客不得入境加拿大，外交人员、机组人员，以及加拿大公民或永久居民的直系亲属除外。联邦政府宣布，由3月21日起禁止一切非必要的加美跨境旅游。

只有必须出行的人才可以越过加美边境：加拿大人和美国人如有需要过境处理必要事务，或者有紧急原因，都获准过境。这包括货车司机，以确保食物、燃料，和药物能够来往加拿大和美国。

除非您获得豁免，从外地返回卑诗省的所有人士均需要自我隔离14天，换言之，您不能上班或上学，并且要避免接触他人。所有返回卑诗省的国际旅客均需遵照法例填写自我隔离计划，有关计划需经过省政府官员审核，旅客才可回家。旅客到达卑诗省之前或抵埗后亦须填写联邦政府的 ArriveCAN 申请表。有关详情，请浏览网站：

<https://gov.bc.ca/returningtravellers>

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

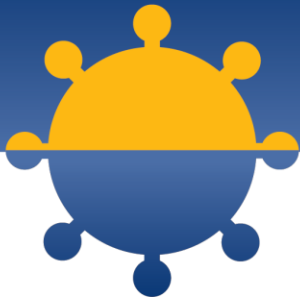
如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300



新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



自我隔离期间，您要密切留意您和子女是否出现咳嗽、打喷嚏、喉咙痛、发烧或呼吸困难等类似伤风感冒的病征。如果有，可使用卑诗省新型冠状病毒征状及自我评估网站：<https://covid19.thrive.health/>，以决定自己是否需要接受测试。

无论来自海、陆、空，所有入境旅客均会接受筛查。如要了解详情，可浏览加拿大公共卫生部网站：<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/canadas-reponse.html#acb>

要更详尽了解联邦政府就加国边境采取的各项行动，请浏览网站：<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/canadas-reponse.html#acb>

公众活动及集会

省卫生官鼓励大家保持身体距离，以防止新型冠状病毒传播。这些措施不会永远持续，但对目前来说却是相当重要。只要您能和其他人保持身体距离，您仍然可以购买日常用品和继续部分活动。

由 3 月 16 日起，卫生厅及省卫生官发出指令，禁止多于 50 人的集会，包括室内和户外体育活动、大型会议、一般会议、宗教集会、留于车厢内的活动或其他类似活动。订立这人数限制，是以便维持身体距离，防止病毒传播。

在亲友聚会中，每人都应采取措施防止新冠病毒传播，例如保持少量人数、保持身体距离、如果感到不适或已出现病征便要留在家中，以及频密洗手等等。

卑诗省民必须尊重省卫生官的指令。这些指令是要保障省内的高危人士、医疗体制和医护人员。医护人员现时正承担极为艰巨的任务。这些临时措施为我们带来长远的益处。

如欲了解更多关于宗教聚会的信息，请浏览：<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/office-of-the-provincial-health-officer/covid-19/covid-19-pho-guidance-faith-based-organizations.pdf>

婚礼

证婚人可酌情决定是否继续婚礼。除了结婚的一对新人和两位见证人，证婚人或会要求婚礼宾客限于五人。如果婚礼没有实行身体距离，证婚人可要求婚礼以合适的方法进行，否则便拒绝继续仪式。现时不应计划任何大型婚礼。

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300





新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



要了解婚礼的各项规定，请浏览网站：<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/life-events/marriage/marriage-commissioners>

学校

由于新型冠状病毒传播，各市政府均采取行动减低课堂教学的可能，对于很多卑诗省民来说，他们便要留在家中照顾较年幼的子女。要重启卑诗经济，安排小孩重返学校，让家长重返工作地点是重要的一步。

新冠病毒在儿童中的感染率很低，而且大部份小孩都不属高风险。于 2020 年 9 月，所有学校均会根据幼儿园至 12 年级的五个复课阶段指引，作第二阶段复课。

要了解我们给家长、学生及学校行政人员的教育信息，以及幼儿园至 12 年级的各项安排，请浏览网站：<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/covid-19-return-to-school>（供多种语言选择）。

要了解托儿所内的洗手、清洁及保持身体距离等详情，请浏览网站：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/childcare-schools>

托儿设施

要保障儿童免受感染或减少疾病对他们的影响，托儿中心持有人 / 经营者，以及中心职员均担当重要角色。托儿中心需要采取额外预防措施来维持职员和儿童的健康与安全。

只要遵照公共卫生局的原则，托儿所和学校便可以安全运作：

- 不适宜留在家中
- 鼓励大家保持身体距离并尽量减少身体接触
- 保持清洁双手和控制飞沫的措施
- 频密的清洁和消毒

如要了解更多详情，请浏览网站：<http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/childcare-schools>

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300





新冠肺炎 (COVID-19)

卑诗疾病控制中心 | 卑诗省卫生厅



探望长期护理院

长期护理院容许一名家属或朋友探望住客。

一般的探亲标准指引包括：

- 如果您生病，或出现新冠病毒病征，或因为曾接触病毒或最近曾旅游以致您需要自我隔离，便不要前往探访。
- 探访必须预约
- 每次探访住客前，访客均需接受新冠病毒等病征检查
- 所有访客都要配戴口罩
- 访客在探访前后都要洗手
- 每间院舍均有指定的见面地点，让访客与住客在该地点相聚
- 访客要彼此保持两米或两只手臂长度的距离
- 如果院舍出现新冠病毒爆发，便不会容许访客探访

亲友要按照有关院舍的个别规定联系住客。

August 21, 2020



Ministry of Health



BC Centre for Disease Control

如果您发烧、开始咳嗽或出现呼吸困难，请致电 811。

Non-medical inquiries (ex. travel, physical distancing): 1-888-COVID19 (1888-268-4319) or text 604-630-0300

