

冠状病毒病 COVID-19

防疫资料汇编

----短期海外务工人员读本

本文档是爱德华王子岛省公共卫生部为短期外来务工人员（TFW）防范冠状病毒病 COVID-19 而整理的资料汇编。这些资料包括：COVID-19 的介绍，人员隔离，高危人群和易感人群，染病症状，如何洗手，如何预防，社交距离，心理健康和如何减少传播等内容，并为 TFW 提供了 PEI 本地有关部门的联系方式和可参考资源。

亲爱的海外务工人员，本文件包含了有关防范 COVID-19 的重要信息，请认真阅读并严格遵守，以降低感染风险和疾病传播。本文件中除爱德华王子岛省（PEI）相关内容（第 15 部分）外，所有资料均来源于加拿大公共卫生部，如您需要更多信息，请致电 1-833-784-4396 或访问相关网站 canada.ca/coronavirus。

本文件有 15 个分册，其中 1-14 个分册与 COVID-19 相关，第 15 分册是为 PEI 务工人员提供的联系方式和信息资源。

分册序号	题目	总页数
1	了解冠状病毒的事实	2
2	什么是 COVID-19	1
3	高风险人群	3
4	防疫准备	2
5	防疫准备-2	2
6	洗手方式	1
7	如何居家隔离	3
8	无症状旅行人员返回加拿大	2
9	易感人群	5
10	帮助减少传播	1
11	工作场所防止 COVID 传播	4
12	保持社交距离	2
13	维护心理健康	2
14	有症状旅行人员返回加拿大	2
15	PEI 国际务工人员应知的一些联系方式及可参考资源	4



了解冠状病毒病(COVID-19)的事实

COVID-19是由冠状病毒引起的疾病。人类冠状病毒很常见，通常与轻度疾病有关，类似于普通感冒。

人类冠状病毒的症状可能很轻微，也可能很严重，例如：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

接触冠状病毒以后，症状可能要**14天**才会出现。

冠状病毒通常通过以下途径从感染者传播给他人：

- 咳嗽或打喷嚏时的呼吸道飞沫
- 密切接触，例如触摸或握手
- 触摸带有病毒的东西，然后不经洗手就触摸眼睛、鼻子或嘴

就目前所知，这些病毒不会通过通风系统或水传播。

防止病毒传播的最佳方法是：

- 经常用肥皂和水洗手至少**20秒钟**；
- 避免触摸眼睛、鼻子或嘴，尤其是没洗手的时候；
- 避免与生病的人近距离接触；
- 咳嗽和打喷嚏时用袖子遮住口鼻，而不是用手；
- 任何时候都要注意保持**人际距离**；
- 如果您生病了，请留在家中，以避免将疾病传播给他人； 和
- 配戴**非医用口罩或面罩** (即制作用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，并通过扎带或环形带子固定在头部的) 保护周围的人和物体表面。





注：加拿大政府已根据《检疫法》实施了一项紧急令。该指令要求，通过空中、海路或陆路进入加拿大的每个人，都必须在家中待够14天，以限制COVID-19的传播。这个14天的期限从您进入加拿大之日开始。

- 如果您旅行过，并且没有任何症状，则必须做防疫隔离（自我隔离）。
- 如果您旅行过，并且有症状，则必须隔离。

了解有关冠状病毒的更多信息：

- 1-833-784-4397
- canada.ca/coronavirus
- phac.info.aspc@canada.ca



关于冠状病毒病 (COVID-19)

什么是COVID-19

COVID-19是由一种冠状病毒引起的疾病。
人类冠状病毒很常见，通常与轻度疾病有关，类似于普通感冒。

传播

冠状病毒通常通过以下途径从患者传播给他人：

- ▶ 咳嗽或打喷嚏时的呼吸道飞沫
- ▶ 密切人际接触，例如触碰或握手
- ▶ 触摸带有病毒的东西，然后不经洗手就触摸眼睛、鼻子或嘴

就目前所知，这些病毒不会通过通风系统或水传播。

如果您有症状

如果您有**COVID-19**的症状 - 发烧、咳嗽或呼吸困难：

- ▶ 待在家里(隔离) 以避免传给他人
 - 如果您与家人同住，请留在单独的房间里或保持2米的距离
- ▶ 去看医生/护士前请提前打电话，或打电话给当地公共卫生部门
 - 告诉他们症状是什么并按他们的指示去做
- ▶ 如果您需要立即就医，请拨打911并告诉他们您的症状

症状

症状可能很轻微，也可能很严重。
接触冠状病毒后，症状可能要14天才会出现。



发烧



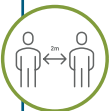
咳嗽



呼吸困难

预防

防止病毒传播的最佳方法是：



▶ 任何时候都要注意保持人际距离



▶ 如果您感染该病，请留在家中以避免将疾病传给他人



▶ 经常用肥皂和水洗手至少20秒钟



▶ 避免触摸眼睛、鼻子或嘴，尤其是没洗手的时候



▶ 避免与生病的人近距离接触



▶ 咳嗽和打喷嚏时：



- 用袖子或纸巾遮住口鼻以减少病毒传播
- 将用过的纸巾立即尽快扔进垃圾桶，并随后洗手



▶ 经常接触的物体和表面要经常清洗和消毒，如玩具、电子器具、门把手



▶ 配戴非医用口罩或面罩 (即制作用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，并通过扎带或环形带子固定在头部的)以保护周围的人和物体表面。

了解更多信息，请访问
Canada.ca/coronavirus
或拨打 **1-833-784-4397**





因COVID-19导致严重病症的高危人群

尽管疾病会使任何人痛苦，但由于潜在的健康问题和年龄，一些大人更容易患上严重的并发症。如果您有出现并发症的风险，则可以采取措施降低患COVID-19的可能。

谁属于高风险？

- 患有如下疾病的人：
 - 心脏病
 - 高血压
 - 肺部疾病
 - 糖尿病
 - 癌症
- 由于健康状况或治疗（例如化疗）而导致免疫系统减弱的人
- 老年人

做好准备

- 了解COVID-19，并通过访问www.canada.ca/coronavirus随时了解最新信息。
- 访问您的[省/地区](#)和市政卫生网站，了解您所在社区中有关COVID-19的最新信息。
- 如果您不得不待在家里几个星期，请储存所需的用品，例如食品日用品、宠物食品和清洁用品。
- 与您的医疗保健提供者讨论如何自我保护并确保您有足够的处方药和医疗用品。
- 准备通过电话或电子邮件与他人保持联系。
- 请求家人、邻居或朋友帮忙处理必须外出办的事情（例如，领取处方药，购买食品）。确定哪些服务机构可以送食物或药物上门。
- 监控自身症状

如何降低您染上COVID-19的风险

- 如果可能，只有在必要的情况下才外出看医生。





- 不接触患病的人。
- 避免与他人接触，尤其是那些旅行过或接触过病毒的人。
- 如果无法避免接触，请采取以下预防措施：
 - 与他人之间保持至少2米的距离
 - 用招手代替握手、亲吻或拥抱。
 - 保持互动简短
- 经常用肥皂和水清洁双手至少20秒钟，或者如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的酒精类洗手液
- 避免用手触摸自己的口、鼻、眼和/或食物。
- 外出时携带酒精类洗手液。
- 避免在公共场所触摸门把手、扶手和电梯按钮等高接触表面。
- 如果需要在公共场所触摸物体表面，请用纸巾或袖子接触。
- 每天至少一次，清洁和消毒您经常触摸的表面，如马桶、床头柜、门把手、电话和电视遥控器。
- 消毒时，请仅使用带有药物识别号（DIN）[经批准的硬质表面消毒剂](#)。DIN是加拿大卫生部核发的一个8位数号码，用于确认消毒剂产品已获批准并且可以在加拿大安全使用。
- 如果没有经批准的硬质表面消毒剂，对于家庭消毒来说，则可以制备稀释的漂白剂溶液，只要按照标签上的说明，或者按每5毫升(mL)漂白剂配250毫升水的比例，或20毫升漂白剂配一升水的比例，制备稀释的漂白剂溶液。该比率是基于漂白剂含5%的次氯酸钠，稀释后得到0.1%次氯酸钠溶液。请按照说明[正确使用家用（氯）漂白剂](#)。
- 对高接触的电子设备（例如键盘、触摸屏），如果它们能够承受使用液体进行消毒的话，可使用70%的酒精至少每天消毒一次。
- 提醒其他生病或可能接触过病毒的人保持距离。
- 避开人群和大型聚会。
- 避免加拿大境外的邮轮和非必须的旅行。

如果出现COVID-19症状怎么办

- COVID-19的症状包括：



- 新出现的咳嗽或慢性咳嗽恶化，或
- 发烧（高于或等于38°C，或有发烧迹象，例如发抖、皮肤潮红、出汗过多），或
- 呼吸困难
- 如果您出现症状，请留在家中并致电您的医生/护士或当地公共卫生部门，告知他们您的症状。
- 在去看医生/护士或医疗保健机构之前，请务必提前打电话，这样他们可以防止他人接触到病毒。
- 以下症状应被视为紧急情况：
 - 呼吸有严重困难（例如，无法呼吸，大口喘气）
 - 胸痛或压迫
 - 新出现的迷惑或者难以醒来
- 如果出现这些紧急症状，请致电911，并告知他们您可能患有COVID-19，并且极有可能出现并发症。

我们都可以尽自己一份努力，防止COVID-19的传播。更多信息请参见：

Canada.ca/coronavirus 或

致电1-833-784-4397



冠状病毒病（COVID-19）：防疫准备信息页

加拿大的卫生系统已经做好准备应对加拿大出现的病例，但重要的是，如果加拿大国内疾病蔓延，个人和社区也应做好准备。

提前计划

花时间考虑一下，如果您或家庭成员染病并需要照料，该怎么办。考虑以下问题：

- 您和您的家人需要哪些食物和家庭用品
- 您需要哪些药物，包括提前更新处方和补充药物

与家人、朋友和邻居讨论您的计划，并建立一个系统，以在需要时通过电话、电子邮件或短信互相关照。

做好准备

手头备足用品，这样万一生病时就无需离开家。每次购物时，在购物车中多加一些。这样可以减轻供应商的负担，也可以减轻您自己的财务负担。

常用食品：

- 干意粉和大米
- 意粉酱
- 罐头汤、蔬菜和豆类
- 宠物食品和用品
- 女性卫生用品
- 温度计
- 纸尿裤
- 肥皂
- 酒精基洗手液
- 退烧药（扑热息痛或布洛芬，供成人和儿童使用的）
- 面巾纸
- 卫生纸
- 纸巾
- 塑料垃圾袋
- 洗碗剂
- 洗衣粉（液）





- 常用家庭清洁产品
- 硬表面消毒剂，如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的稀释容器

保持健康并限制疾病传播

- 任何时候都要保持人际距离。
- 经常用肥皂和水洗手至少20秒。
- 打喷嚏或咳嗽用手臂或袖子遮住。
- 考虑用挥手代替握手、拥抱或亲吻。
- 通过非高峰时段购物或使用公交，减少您暴露在拥挤的地方。
- 鼓励您知道的患病者待在家里，直到他们没有症状为止。
- 如果您自己生病，请待在家里直到不再有症状。请联系您的医疗专业人员或当地公共卫生部门，并告诉他们您的症状。他们将为您提供下一步建议。

了解最新情况

有关冠状病毒的更多信息：

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus



做好准备（COVID-19）

提前计划

万一您或家里人生病，或社区中普遍出现 COVID-19，您可以做一些简单而实际的应对准备工作。

制定包括以下内容的计划

- 备足**生活必需品**（可供几周使用），如果生病时无需离开家。
 - 避免恐慌抢购。每次购物时，多买一点东西。这可以减轻供应商的负担，也可以减轻您自己的财务负担。
 - 更新/补充您的处方药。
- 如果您生病或需要照顾生病的家庭成员，则可以选择**替代性安排**。例如：
 - 安排备用的托儿服务，以防您或您通常的护理提供者生病。
 - 如果您要照顾家属，请安排好后备照顾者。
 - 如果可能，请与您的雇主讨论可否在家工作。
- 如果 COVID-19 在您的社区中已经常见，则可以通过[保持人际距离](#)来减少您接触拥挤的地方。例如：
 - 在非高峰时间购物和使用公共交通
 - 在户外运动，而不是在室内健身俱乐部

沟通

- 与家人、朋友和邻居分享您的计划。
- 设立一个伙伴系统，以在需要时通过电话、电子邮件或短信互相关心。

了解最新情况

- 了解 COVID-19 的症状、如何传播以及如何预防疾病。
- 从可靠的资源中获取信息，例如加拿大公共卫生局以及省、地区和市公共卫生部门。
- 如果新闻媒体让您感到焦虑，请稍事暂停。





采购清单

食品

- ☒ 干意粉和大米
- ☒ 意粉酱
- ☒ 罐头汤、蔬菜和豆类
- ☒ 宠物食品

卫生用品

- ☒ 卫生纸
- ☒ 女性卫生用品
- ☒ 尿布
- ☒ 面纸
- ☒ 肥皂
- ☒ 酒精基洗手液

医疗保健

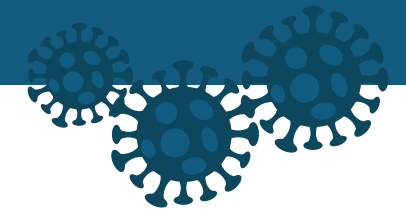
- ☒ 温度计
- ☒ 退烧药（扑热息痛或布洛芬，供成人和儿童使用的）

清洁

- ☒ 纸巾
- ☒ 塑料垃圾袋
- ☒ 洗碗剂
- ☒ 洗衣粉
- ☒ 常规家庭清洁产品
- ☒ 硬质表面消毒剂，或如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的稀释容器

有关冠状病毒的更多信息：

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus



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](https://canada.ca/coronavirus)



冠状病毒病（COVID-19）：感染了 COVID-19 时如何在家中隔离

隔离就是说，当感到不适并有 COVID-19 的症状时，要待在家里，避免与他人接触，以防疾病传播给您的家人和社区中的其他人。

您必须：

- 在以下情况下，**直接回家并待在家里**：
 - 被诊断出感染了 COVID-19，或正等待 COVID-19 的化验结果
 - 即便有轻微的 COVID-19 的症状
 - 接触过疑似、可能或确诊的 COVID-19 病例
 - 接公共卫生部门通知，您可能已经接触了 COVID-19
 - 从加拿大境外旅行返回并出现 COVID-19 症状（强制性）*
- 根据医疗保健提供者或[公共卫生部门](#)的指示监控症状，直到他们告知您不再有将病毒传播给他人的风险为止
- 如果您的症状恶化，请立即联系您的医疗保健提供者或[公共卫生部门](#)，并执行他们的指示

限制与他人接触

- 除非需要就医，否则不要离开家。
- 请勿使用公共交通工具（例如公共汽车，出租车）。
- 安排将食品、日用品送到您家门口，以尽量减少接触。
- 如果可能，请在家里使用单独的房间和单独的卫生间。
- 如果您不得不与他人接触，请[保持人际距离](#)，与他人相隔至少 2 米。接触要简短并戴上口罩。
- 避免接触慢性病患者、免疫系统受损者和老年人。
- 如果您家里有宠物，而且别的人会触摸到宠物的话，请避免接触宠物。





保持双手清洁

- 经常用肥皂和水[洗手](#)，每次洗至少 20 秒钟，然后用一次性纸巾或干燥的重复用毛巾擦干，毛巾弄湿后要更换。
- 您也可以用湿纸巾清除污垢，然后使用酒精含量至少为 60% 的酒精基洗手液。
- 避免触摸眼睛和口鼻。
- 咳嗽或打喷嚏时用臂弯处或面巾纸遮住口鼻。

避免污染常用物品和表面

- 每天至少一次，清洁和消毒经常触摸的表面，如马桶、床头柜、门把手、电话和电视遥控器。
- 请勿与他人共用个人物品，例如牙刷、毛巾、床单、餐具或电子设备。
- 消毒时，请仅使用带有药物识别号（DIN）[经批准的硬质表面消毒剂](#)。DIN 是加拿大卫生部核发的一个 8 位数号码，用于确认消毒剂产品已获批准并且可以在加拿大安全使用。
- 将无法清洗的受污染物品放在带衬袋的容器中，扎紧并与其它生活垃圾一起处理掉。
- 冲厕之前，盖上马桶盖。

自我照顾

- 遵照您的医疗保健提供者或[公共卫生部门](#)的指示监控自身症状。
- 如果您的症状恶化，请立即与您的医疗保健提供者或公共卫生部门联系，并遵循他们的指示。
- 注意休息，饮食均衡，并通过通信设备与他人保持联系。

隔离时要在家备有的用品

- ☐ 面巾纸
- ☐ 带塑料衬袋的垃圾桶
- ☐ 温度计
- ☐ 非处方退烧药（例如布洛芬或扑热息痛）
- ☐ 自来水
- ☐ 洗手肥皂
- ☐ 含量至少为 60% 的酒精基洗手液
- ☐ 洗碗剂
- ☐ 普通洗衣粉



- ☐ 普通家庭清洁产品
- ☐ 硬表面消毒剂，或如果没有，则使用浓缩的（5%）液体漂白剂和单独的稀释容器
- ☐ 酒精消毒湿巾

- ☐ 安排将日杂食品送上门

检疫法

加拿大政府正在根据《检疫法》实施一项紧急指令，该指令要求进入加拿大的人 - 不论是空中、海路还是陆路 - 如果有 COVID-19 症状，必须隔离 14 天，或者如果没有症状，必须做防疫隔离（自我隔离）14 天，以限制 COVID-19 的引入和传播。14 天期限从进入加拿大之日开始。我们都可以尽自己一份努力，防止 COVID-19 的传播。有关更多信息，请访问 Canada.ca/coronavirus 或致电 1-833-784-4397



冠状病毒病 (COVID-19)

您可能接触到了导致 COVID-19 的病毒

强制性隔离

加拿大政府已经采取了紧急措施来遏制 COVID-19 的传入和在加拿大的传播。根据《最大限度降低加拿大接触到 COVID-19 令（强制隔离令）》第 2 号，您必须自我隔离 14 天并监控自己是否有 COVID-19 的症状。

为确保所有人遵循该指令，将使用监视、查验和执法手段。违反该指令者可能面临在隔离设施拘留以及罚款和/或监禁。

您必须立即隔离

- 立即直接到隔离地点，从到达加拿大之日算起在隔离地点隔离 14 天；如果您出现 COVID-19 的迹象和症状，或接触了有 COVID-19 迹象和症状的人要隔离更长时间。
- 在隔离地点不应该有或接触到体弱者，包括那些原本有健康状况的人、免疫系统因疾病或治疗受损的人和 65 岁以上的人。
- 确保一个适当的隔离地点 - 有必要生活用品。
- 务必戴上适当口罩或面罩，尤其是在前往隔离地点的途中。
- 始终保持人际距离。
- 如有可能，请使用私人交通工具，例如私家车。
- 在前往隔离地点时请勿中途停留。
- 在前往的途中避免与他人接触：
 - 尽可能待在车里；
 - 不要住宾馆；
 - 如果需要加油，请直接在加油机付款；
 - 如果您需要吃饭，请使用免下车通道；
 - 如果需要使用休息区，请戴上口罩，并注意保持人际距离和良好的卫生习惯。

您必须监控自己的健康状况 14 天

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

如果您出现 COVID-19 的症状（咳嗽、呼吸急促或发烧 38°C 或以上，或者出现发烧迹象，例如发抖、皮肤潮红、出汗多）：

- 马上与他人隔离开
- 立即打电话给公共卫生当局，描述您的症状和旅行史，并按照他们的指示进行。





在隔离期间

请注意做到：

- 经常用肥皂和温水洗手至少 20 秒钟，如果没有肥皂和水，请使用酒精类洗手液。
- 避免触摸脸部。
- 咳嗽或打喷嚏时用袖子遮住口鼻。
- 限制与隔离地点内其他人的接触，包括儿童以及未曾旅行也未接触过病毒的人。

您必须：

- 待在您的隔离地点。
- 除了前去就医以外，不要离开隔离地点。
- 不要乘坐公共交通工具（例如，公交车，出租车）。
- 不要让别人来访。
- 不要去学校、工作单位或任何其他公共场所。
- 安排将生活必需品（如，食品、药物、清洁用品）送货上门。

请按照提供的指示和在线指导进行：

冠状病毒病 (COVID-19)：当您可能已经接触到冠状病毒但没有症状时，如何在家自我隔离。

公共卫生部门

省和地区	电话号码	网站
不列颠哥伦比亚省	811	www.bccdc.ca/covid19
阿尔伯塔省	811	www.myhealth.alberta.ca
萨斯喀彻温省	811	www.saskhealthauthority.ca
马尼托巴省	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
安大略省	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
魁北克省	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
新不伦瑞克省	811	www.gnb.ca/publichealth
新斯科舍省	811	www.nshealth.ca/public-health
爱德华王子岛省	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
纽芬兰和拉布拉多省	811, 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
努那武特地区	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
西北地区	911	www.hss.gov.nt.ca
育空地区	811	www.yukon.ca/covid-19

了解更多信息：

1-833-784-4397

Canada.ca/coronavirus



冠状病毒病(COVID-19): 易感人群和 COVID-19

尽管任何人都可能患病,但由于个人健康、社会和经济状况的差异,我们中间的某些人更容易受到感染并出现严重的并发症。

养老院等公益服务机构的员工和志愿者在帮助弱势人群预防感染,预防传播 COVID-19 病毒中发挥着重要作用。从教授他们一些简单易行的做法入手,使他们可以帮助自己 and 他人保持健康;如果他们出现任何征兆和症状,指导他们如何应对,并且学习如何照顾其他患病客户并使其从 COVID-19 中康复。

易感人群可能包括

任何属于以下情况的人:

- 老年人
- 由于已有健康问题而存在风险的人(例如心脏病、高血压、糖尿病、慢性呼吸道疾病、癌症)
- 由于身体状况或治疗(如化疗)造成免疫系统受损而存在风险的人

任何有以下情况的人:

- 阅读、说话、理解或沟通困难的人
- 难以获得医疗护理或健康服务的人
- 难以做预防活动,例如难以做到勤洗手、遮住咳嗽和喷嚏等
- 正在进行专门治疗或需要特定的医疗用品的人





- 需要持续得到照顾或支持才能独立生活的人
- 难以获得交通条件
- 经济障碍
- 工作不稳定或工作缺乏灵活性
- 社会或地理上的孤立，例如位于偏远和孤立的社区中
- 住房条件不安全、不充分或不完善

养老院等服务机构如何在 COVID-19 爆发期间为弱势人群提供支持

认真了解有关事实：

- 更多地了解 COVID-19，访问 Canada.ca/coronavirus。
- 随时了解您所在社区的最新情况。
- 联系地方、省、地区公共卫生官员，以获取有关 COVID-19 的信息、资源和指引。

认真做好准备：

- 重温您的业务连续性计划，使您和您的员工知道该怎么做。
- 对可能的干扰做好预案。
- 确定什么是最核心的服务，并计划如何继续提供这些关键服务。
- 与提供同类服务的组织机构合作以共享资源和策略。
- 准备好回答员工、志愿者和客户的疑问。
- 考虑多储存一般用品和清洁用品。
- 为避难所和公共空间不足做好准备。



向员工介绍防止 COVID-19 传播的方法：

- 经常用肥皂和热水洗手或用酒精类洗手液洗手
- 多准备手部卫生用品和应对咳嗽的用品（例如，酒精类洗手液、肥皂、纸巾、面巾、废物容器）
- 清洁经常使用的空间、表面和物体（厨房、公共区域、用餐区、书桌、共用的睡眠空间、门把手和水龙头）。
- 保持人际距离，与他人保持至少 2 米的距离。
- 生病时待在家里。
- 避免共用个人物品。
- 分享员工或客户出现感染症状时该怎么做的信息。
 - 分享如何看护和隔离在拥挤设施中生活的人的方法（包括条件下使用单独洗手间）。

在 COVID-19 爆发期间如何支持易感人群的建议

用以下方式清楚提供如何洗手和遮住咳嗽的方法：

- 使用社区中最常用的语言
- 以简单通信说明可以采取哪些简单步骤
- 大字体并配图
- 无障碍说明（例如盲文、图示）
- 在靠近水池、入口、接收区、洗手间、就寝区、娱乐区、等候区等公共区域张贴标志



考虑替代支持方案，例如：

- 使用志愿司机和补贴出租车费来代替公共交通工具
- 实施替代性外展措施或建立“朋友”系统
- 制定特别政策，包括允许生病的客户白天在庇护所中休息
- 尽可能提供食物、饮水和补给品
- 提醒客户配药或补药，以及补充必要的医疗用品

特别建议那些为老人年、因潜在健康问题或者免疫系统受损而存在风险的人提供支持的机构：

- 将机构员工的工作限制在一个设施内，并且限制员工在该设施内工作和活动的范围。
 - 要求所有员工和来访者戴非医用口罩或面罩 (即制作用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，并通过扎带或环形带子固定在头部的) 来帮助防止一个可能没有出现 **COVID-19** 症状人的呼吸道飞沫传染其它人（和沾染物体表面）。**当人际距离无法保证时，非医用口罩和面罩会提供一个额外的屏障。**
- 除非出于同情目的或特殊情况，否则不允许对设施的访问以及基本服务以外的现场服务
 - 如果需要接待访客或服务工人，要对他们做发烧、咳嗽或呼吸困难的筛查，如有症状要拒绝进入
- 保持高度警觉，以确保工作人员不带病上班
 - 如果员工有症状，不要让他们来上班
 - 每班开始之前要检查员工是否有症状，和
 - 如果员工在班上出现症状，立即要他们回家
- 在紧急情况下，允许应急反应人员进入而无需筛查
- 中断任何计划中的出游活动-最好只允许重要的医生预约



- 遵循相关省或地区卫生当局制定的预防病毒传染的建议，包括 COVID-19

如果您怀疑某客户感染了 COVID-19，请与当地公共卫生部门联系。

我们都可以尽自己一份努力，防止 COVID-19 的传播。

了解冠状病毒的更多信息：

- 1-833-784-4397
- canada.ca/coronavirus



帮助减少冠状病毒病 (COVID-19) 的传播

采取措施减少冠状病毒病 (COVID-19) 的传播



遵守当地公共卫生
部门的通知



经常用肥皂和水
洗手, 每次至少
20秒



如果没有肥皂和水,
请使用酒精类
洗手液



尽量不要触
摸眼睛、
鼻子和嘴



避免与生病
的人有密切
接触



咳嗽和打喷
嚏时用袖子
捂住, 而不
是用手



尽可能待在家里,
如果需要出门,
请注意保持人际距离
(大约两米)

症状

COVID-19的症状可能很
轻微, 也可能很严重, 而
且接触病毒后, 最多可能
要14天症状才会出现。



发烧
(38°C 或更高)



咳嗽



呼吸困难

如果您有症状



在家隔离以
避免将疾病
传给他人。



避免拜访老年
人或健康状
况的人。他们
有更高风险出
现严重疾病。



在前去就医之
前提前打电话,
或与您当地的
公共卫生部门
联系。



如果病情恶化,
请立即与您的医
生/护士或公共
卫生部门联系,
并按照他们的指
示行事。

了解COVID-19的信息:

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus



冠状病毒病（COVID-19） 在工作场所预防 COVID-19：给雇主、雇员和基本服务人员的建议

加拿大全国上下正在采取非同寻常的措施来防止 COVID-19 的传播。对于某些工作场所来说，这可能意味着更改或限制其工作时间，甚至关闭一段时间。许多员工被告知要留在家里，也有人被要求在家工作，但仍有些人被要求继续到单位上班，因为他们的工作对于在这次疫情中保持加拿大的社会运转至关重要。

基本服务工作者被认为对维护生命、健康和基本社会功能至关重要。这包括但不限于，急救人员、医疗保健工作者、关键基础设施工人、水电和天然气以及为社会提供诸如食品和药品之类关键必需品的工人。

虽然所有员工都应继续在个人生活中保持[社交距离\(social distancing\)](#)和[卫生习惯\(hygiene\)](#)，但是我们还需要采取其它措施，以保护正在提供必要服务的重要工作场所和员工。雇主和雇员将需要共同努力，以保护雇员和客户健康，并维持工作场所可以继续提供必要服务。

在 COVID-19 疫情期间，雇主应使用[风险决策指南\(guidelines\)](#)做出工作场所/经营决策。

对于所有员工

所有员工均应确保了解并遵守其工作场所制定的感染预防政策和做法：

保持双手清洁

- 经常用肥皂和水[洗手 \(Wash your hands\)](#)至少 20 秒
- 如果没有肥皂和水，请使用酒精类洗手液
- 避免触摸眼睛和口鼻
- 咳嗽或打喷嚏用臂弯遮住
- 避免触摸人们经常触摸的表面
- 用招手或击肘代替握手
- 按照指示使用任何必要的个人防护设备。

保持环境清洁：





- 使用适当的[产品 \(products\)](#) 清洁和消毒物品，例如办公桌、工作台面、电话、键盘和电子设备、收银机、小键盘、电梯按钮和餐厅桌子，每天至少两次，如果明显看到污浊，则应更频繁地清洁和消毒。
- 对经常触摸的电子设备（例如电话、计算机和其它设备），如果它们能够承受使用液体进行消毒的话，可使用 70% 的酒精（例如，酒精湿纸巾）进行消毒。

保持距离：

- 您、您的同事和客户之间应保持 2 米的距离。
- 增加办公桌、餐桌和工作站之间的距离。
- 减少需要近距离接触或与人接触的活动，例如团队会议。
- 把任何在 2 米以内的接触尽可能限制在最短的时间。

如果您有 COVID-19 的症状：

- 如果您认为自己可能有 COVID-19，请使用我们的[自我评估工具 \(self-assessment tool\)](#) 了解要做什么。
- 至关重要的是，只要您有一种 COVID-19 症状（发烧、咳嗽或呼吸困难），即使症状轻微，也应留在家中，避免将疾病传播给其他人。
- 如果您在工作场所出现即使是轻微的[症状 \(symptoms\)](#)，则应将自己与他人分开并回家，尽可能避免使用公共交通工具（例如公共汽车、火车、出租车）。
- 请与您当地的[公共卫生部门 \(Public Health Authority\)](#) 联系，并遵循他们的建议。
- 如果您担心这段时间的财务稳定，加拿大政府将提供[协助 \(assistance\)](#)。

对于雇主

制定政策以减少 COVID-19 在工作场所的传播，并确保政策传达到员工及员工理解政策内容：

- 在 COVID-19 疫情期间，应使用风险决策[指南 \(guidelines\)](#) 做出工作场所/经营决策。
- 加强向员工和您的客户沟通关于 COVID-19 以及您所采取的预防措施。
- 张贴告示，请生病的客户或顾客远离工作场所。
- 张贴告示，鼓励良好的呼吸卫生、手部卫生和其它健康习惯
- 在可行的情况下，调整政策和程序，以减少社交接触，例如安排远程办公、弹性工作时间、错开上班时间、使用电子邮件和电话会议。
- 取消或推迟所有不必要的会议或差旅。
- 评估在工作场所中有哪些区域人们经常互相接触并共享空间和物体，增加这些区域的清洁频率。



- 考虑员工可以保持社交距离的方法，例如增加办公桌、排队者之间和工作站之间的距离。
- 考虑尽量减少顾客与员工之间的互动，例如限制您经营场所中允许进入的顾客数量，或通过电话服务顾客。理想情况下，除非存在物理障碍（例如，隔间、有机玻璃窗），否则均应保持 2 米距离。

提供必要的设施和清洁产品，以保持清洁安全的工作场所：

- 提供洗手设施，并将洗手液分配器放置在工作场所各处的显眼位置
- 确保每天两次对来往人多的工作区域或经常触摸的表面进行消毒。
- 确保为员工提供清洁用品，以清洁和消毒工作空间。
- 根据职业健康和安全指南的建议，向员工提供个人防护设备，并进行培训以确保正确使用该设备。

确保员工知道有症状时该怎么办：

- 考虑放宽病假政策，以支持员工生病时自我隔离。这包括暂停提供医生假条的要求，因为这样可以减轻已经很紧张的医疗体系的负担。
- 如果员工必须使用公共交通工具上班，请考虑弹性工作时间，以避免高峰出行时间。
- 考虑如果员工在工作中出现症状，将如何在不使用公交的情况下回家。
- 做好准备应对因为员工及其家人患病或可能的学校停课而造成缺勤增加。

出差

- 此时不应进行不必要的差旅。
- 考虑与任何必要差旅相关的风险和益处，并评估其它选择，例如推迟、取消或虚拟参加。
- 查看有关受灾地区的最新信息以及任何[旅行健康通告 \(travel health notices\)](#)。
- 当您从加拿大境外差旅返回时，必须自我隔离14天。
- 当您从加拿大境内差旅返回时，请自我监控14天，看是否有症状，例如咳嗽，发烧或呼吸困难。
- 如果您出现即使是轻微[症状 \(symptoms\)](#)，例如咳嗽、发烧或呼吸困难，请在家自我[隔离 \(isolate\)](#)，并与您当地的[公共卫生部门 \(Public Health Authority\)](#)联系以获取进一步的指示。

基本服务人员的差旅

- 基本运输工人（例如卡车司机、铁路或空中乘务员）必须出差，以确保COVID-19响应和国家持续正常运转所必需的货物和人员的流动。



- 基本服务人员在差旅之后，无需自我隔离14天，但必须（required to）对症状进行密切自我监控，如果出现即便是轻度症状，也应立即自我隔离。

我们都可以尽自己一份努力，防止 COVID-19 的传播。有关更多信息，请访问

Canada.ca/coronavirus 或致电 1-833-784-4397

Canada.ca/le-coronavirus



保持人际距离（信息页）

我们可以通过共同努力，有意识地保持彼此之间的物理距离来减缓 COVID-19 的传播。实践证明，保持人际距离是疾病流行期间减缓疾病传播的最有效方法之一。用耐心与合作，我们都能尽自己的一份力量。

保持人际距离是什么意思

这意味着要改变日常的行为习惯，尽量减少与他人的密切接触，包括：

- 避开拥挤的地方和人群
- 避免握手等通常的问候方式
- 限制与高危人群（例如老年人和健康状况不佳者）的接触
- 尽可能与其他人保持至少两臂长（约 2 米）的距离

您可以通过以下方法来保持人际距离：

- 打招呼时用挥手代替握手、亲吻和拥抱
- 尽可能待在家里，包括吃饭和娱乐活动
- 每周采购一次日用杂货
- 在非高峰时间乘坐公共交通工具
- 开网络虚拟会议
- 给孩子办虚拟聚会
- 用技术手段与亲戚朋友保持联系

如果可能，

- 使用食品送货上门服务或在线购物
- 在家里或户外做运动
- 在家工作





注：有些人即使没有任何症状也可能传播 COVID-19。在有些难以保持人际距离的情况下，配戴**非医用口罩或面罩**（即制作用来完全覆盖鼻子和嘴，不留缝隙，并通过扎带或环形带子固定在头部的）可在自己的呼吸道飞沫及您周围的人和各种表面之间提供一道屏障。它也可以防止您触摸鼻子或嘴巴，而这里是病毒进入体内的另一种通道。

注：加拿大政府已根据《检疫法》实施了一项紧急令。该指令要求，通过空中、海路或陆路进入加拿大的每个人，都必须在家中待够 14 天，以限制 COVID-19 的传播。这个 14 天的期限从您进入加拿大之日开始。

- 如果您旅行过，并且没有任何症状，则必须做**防疫隔离（自我隔离）**。
- 如果您旅行过，并且有症状，则必须**隔离**。

了解更多信息：Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397



冠状病毒病（COVID-19）

如何保持心理健康

在危机情况下，感到恐惧、压力和担忧是正常的

COVID-19 大流行是从未有过的和出乎意料的。这种情况可能会令人不安，并可能导致失控感。人们和社区会感到悲伤、压力、困惑、害怕或担心，这都是正常的。人们可能以不同的方式做出反应。一些常见的感受可能包括：

- 害怕感染 COVID-19，或传染给他人
- 被社会排斥或被他人评判的感觉
- 害怕由于隔离或保持人际距离而与亲人分开
- 由于隔离或保持人际距离而感到无助、无聊、孤独和沮丧
- 害怕失业或无法工作并在经济上陷入困境
- 担心孩子的教育和正常生活

如何保持您的身心健康

- 跟踪最新情况，但隔一段时间就要暂停查看社交媒体，暂停收看、阅读或收听新闻报道
- 注意[保持人际距离（physical distancing）](#)，但保持相互联系。通过电子邮件、电话、视频聊天和社交媒体平台与朋友或家人谈论您的感受和担忧
- 关注自身感受。深呼吸、做伸展活动或冥想
- 尝试健康饮食，定期运动，并保证充足的睡眠
- 考虑如何在日常生活中积极利用任何非常规事物
- 关注生活中积极的方面和自己可以控制的事物
- 对自己和他人要报以善意和同情
- 如果可以，请尽可能减少毒品的使用。如果您使用毒品，注意要安全使用和保持良好卫生习惯

您并非孤身一人 – 如果您感到难以承受，主动寻求帮助

如果您需要更多支持，请致电社区中您的主要医疗保健提供者、注册心理学家或其他心理保健提供者。

如果您遇到危机，请联系：





<u>儿童求助电话 (Kids Help Phone)</u> <u>1-800-668-6868</u> 或 发短信 CONNECT 到 686868	<u>健康希望帮助热线 (Hope for Wellness Help Line)</u> <u>1-855-242-3310</u> 或连接到 <u>在线聊天 (the online chat)</u> 。	<u>加拿大危机服务 (Crisis Services Canada)</u> <u>1-833-456-4566</u>
适用于 5-29 岁之间的加拿大年青人 ，由专业辅导员提供 24 小时保密和匿名咨询。 下载 <u>Always There 应用程序</u> 以获得更多支持。	适用于寻求即时危机干预的 所有加拿大原著民 。 如果您想交谈或感到沮丧，经验丰富且具有适当文化背景的求助热线辅导员可以为您提供帮助。 提供英语和法语的电话和 <u>在线</u> 辅导。根据要求，也可以用克里语、欧及布威语和因纽特语提供电话辅导。	适用于寻求支持的所有 加拿大人 。浏览 <u>加拿大危机服务中心 (Crisis Services Canada)</u> ，了解离您最近的解压中心和危机组织。

如果您认为自己可能有症状，请使用 [COVID-19 症状自我评估工具](#)

有关冠状病毒的更多信息：

1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus



冠状病毒病 (COVID-19)

您有类似 COVID-19 的症状。

强制性隔离

加拿大政府已经采取了紧急措施来遏制 COVID-19 的传入和在加拿大的传播。根据《最大限度降低加拿大接触到 COVID-19 令（强制隔离令）》第 2 号，您**必须隔离 14 天并监控自己的症状**。

为确保所有人遵循该指令，将使用监视、查验和执法手段。违反该指令者可能面临在隔离设施拘留以及罚款和/或监禁。

您必须立即隔离

- 立即直接到隔离地点，从到达加拿大之日起算起在隔离地点隔离 14 天。
- 在隔离地点不应该有或接触到体弱者，包括那些原本有健康状况的人、免疫系统因疾病或治疗受损的人和 65 岁以上的人。
- 确保一个适当的隔离地点 - 有必要生活用品。
- 务必戴上适当口罩或面罩，尤其是在前往隔离地点的途中。
- 始终保持人际距离。
- 不要乘坐公共交通工具。只可以使用私人交通工具，如私家车。
- 前往隔离地点途中避免与他人接触：
 - 尽可能待在车里；
 - 不要住宾馆；
 - 如果需要加油，请直接在加油机付款；
 - 如果您需要吃饭，请使用免下车通道；
 - 如果需要使用休息区，请戴上口罩，并注意保持人际距离和良好的卫生习惯。

您必须继续监控以下症状：

发烧 咳嗽 呼吸困难

如果症状加重（咳嗽、呼吸急促或发烧 38°C 或以上，或者出现发烧迹象，例如发抖、皮肤潮红、出汗多），立即打电话给公共卫生当局，描述您的症状和旅行史，并按照他们的指示去做。





在隔离期间

请注意做到：

- 经常用肥皂和温水洗手至少 20 秒钟，如果没有肥皂和水，请使用酒精类洗手液。
- 避免触摸脸部。
- 咳嗽或打喷嚏时用袖子遮住口鼻。
- 限制与隔离地点内其他人的接触，包括儿童以及未曾旅行也未接触过病毒的人。

您必须：

- 待在您的隔离地点内。
- 除了前去就医以外，不要离开隔离地点。
- 不要乘坐公共交通工具（例如，公交车，出租车）。
- 不要让别人来访。
- 不要去学校、工作单位或任何其他公共场所。
- 安排将生活必需品（如，食品、药物、清洁用品）送货上门。

请按照提供的指示和在线指导去做：

www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/covid-19-how-to-isolate-at-home.html

公共卫生部门

省和地区	电话号码	网站
不列颠哥伦比亚省	811	www.bccdc.ca/covid19
阿尔伯塔省	811	www.myhealth.alberta.ca
萨斯喀彻温省	811	www.saskhealthauthority.ca
马尼托巴省	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
安大略省	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
魁北克省	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
新不伦瑞克省	811	www.gnb.ca/publichealth
新斯科舍省	811	www.nshealth.ca/public-health
爱德华王子岛省	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
纽芬兰和拉布拉多省	811 or 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
努那瓦特地区	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
西北地区	911	www.hss.gov.nt.ca
育空地区	811	www.yukon.ca/covid-19

了解更多信息： 1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus

外来务工人员 在 PEI 的可联系部门及方式和相关信息资源

部门名称	联系方式	备注
库珀研究所	电话: 902-8944573 电子邮件: ann@cooperinstitute.ca 网址: www.cooperinstitute.ca	见第二页
加拿大 PEI 新移民协会 (PEI ANC)	电话: 902-6286009 电子邮件: info@peianc.com 网址: https://www.peianc.com/	见第三页
PEI 人权委员会	电话: 902-368 -4180; 1-800-237-5031 电子邮件: contact@peihumanrights.ca	见第四页
PEI 就业标准协会	电话: 902-368-5550; 1-800-333-4362 网址: www.princeedwardisland.ca/en/topic/employment-standards-0	PEI 政府分支机构, 执行《就业标准法》, 包括管理工作条件和薪资
PEI 务工人员薪酬委员会	电话: 1-800-237-5049 网址 www.wcb.pe.ca/	当您在工作中遇到意外, 或您有职业健康与安全法案相关问题, 或者您担心危险的工作环境, 请致电。
加拿大移民, 难民, 及公民部 (IRCC)	电话: 1-888-242-2100 网址 www.canada.ca/en/immigrationrefugees-citizenship.html www.canada.ca/en/immigrationrefugees-citizenship/services/workcanada/permit/temporary/vulnerableworkers.html	联邦政府机构, 其制定的规则及应用主要针对移民和临时居民。 针对弱势群体的开放工作许可。如果您因加拿大工作而遭虐待, 您可能有资格做为弱势群体申请开放工作。
就业和社会发展热线	电话: 1-866-602-9448 您也可以使用网络欺诈报告工具	匿名举报虐待临时外来务工人员系统。举报内容包括您的位置, 公司名称, 个人姓名, 您的联系方式及施虐细节。 不对被虐者提供支持服务。

库珀研究所：可为外来务工人员提供应享权力的信息和支持。团队中的志愿者可以用西班牙语和汉语普通话交流。如果您联系库珀研究所，您的个人信息将被严格保密。如果您遇到问题或者您知道某人正在 PEI 经历困难，请联系我们。“我们的大部分工作均为社团参与，与粮食主权，民主，平等及公正相关。外来务工人员权益行动组是库珀研究所的一个委员会，主要由志愿者组成，为居住和工作在 PEI 的外来务工人员提供权力支持与改进。该行动组成员包括来自社区的个人和劳工组织及其他社团的代表，他们基于对公正，平等和团结的承诺走到了一起。”

- 电子邮件: ann@cooperinstitute.ca
- 电话: 902-894-4573
- 网站: www.cooperinstitute.ca
(您可以找到提供给外来务工人员的英文，西班牙语和普通话链接。)
- **Facebook:** @peiactionteam; Cooper Institute

我们是做什么的？

- 为外来务工人员提供其享有的权利的信息以及在 PEI 可利用的服务和支持。
- 与务工人员保持联系，倾听他们的关注点，为其提供支持。
- 从务工人员处获得改进方向从而对政府的相关政策作出修改以保护工人的权益。
- 促进社区对务工人员所面临问题的了解。

加拿大新移民协会（PEI ANC）：这是一个帮助新移民融入 PEI 的协会。其协调人员帮助短期外来务工人员（TFW）及其雇主解决定居，工作许可以及移民事务中遇到的各种问题。

- **电话：** (902) 628-6009
- **电子邮件：** info@peianc.com
- **Facebook:** @peinewcomers
- **Twitter:** @PEIANC

对短期务工人员提供的服务包括：

- 完成 PEIANC 新纳成员及其初步需求评估。
- 帮助申请 PEI 健康卡。
- 推荐税收优惠计划并对与加拿大税务局相关的重要事务提出建议。
- 推荐参加其他 PEIANC 计划，例如就业援助，青年安置服务和社区参与活动。
- 提供驾驶执照和其他文件的翻译服务，必要时提供口译服务。
- 对通过从加拿大移民部网站（IRCC）获得有关申请新工作许可或延期的信息及申请过程提出建议。
- 提供在线英语学习材料信息，推荐参与 PEIANC 的“英语作为额外语言的教育计划”的导师，提供有关国际英语语言测试系统（IELTS）的信息。
- 有关 TFW 的信息，雇佣权及法律以及其他要求的信息服务。

PEI 人权委员会：爱德华王子岛人权委员会是一个独立机构，负责管理和执行《爱德华王子岛人权法》。该法案确立了调查和裁决投诉案的投诉程序。该委员会还制定了公共信息和人权教育方案。它的网站提供有关您在加拿大的权利以及如何提出投诉的信息，同时提供有关您作为务工人员的权利的信息手册。

- 电话： 902-368 -4180
- 免费电话： 1-800-237-5031
- 电子邮件： contact@peihumanrights.ca
- 网址： <http://www.gov.pe.ca/humanrights>