冠狀病毒病 COVID-19
防疫資料彙編

---- 短期海外務工人員讀本

本文檔是愛德華王子島省公共衛生部為短期外來務工人員（TFW）防範冠狀病毒病 COVID-19 而整理的資料彙編。這些資料包括：COVID-19 的介紹，人員隔離，高危人群和易感人群，染病症狀，如何洗手，如何預防，社交距離，心理健康和如何減少傳播等內容，並為 TFW 提供了 PEI 本地有關部門的聯繫方式和可參考資源。

親愛的海外務工人員，本文件包含了有關防範 COVID-19 的重要信息，請認真閱讀並嚴格遵守，以降低感染風險和疾病傳播。本文件中除愛德華王子島省（PEI）相關內容（第 15 部分）外，所有資料均來源於加拿大公共衛生部，如您需要更多信息，請致電 1-833-784-4396 或訪問相關網站 canada.ca/coronavirus。

本文件有 15 個分冊，其中 1-14 個分冊與 COVID-19 相關，第 15 分冊是為 PEI 務工人員提供的聯繫方式和信息資源。

分冊序號	題目	總頁數
1	了解冠狀病毒的事實	2
2	什麼是 COVID-19	1
3	高風險人群	3
4	防疫準備	2
5	防疫準備-2	2
6	洗手方式	1
7	如何居家隔離	3
8	無症狀旅行人員返回加拿大	3
9	易感人群	4
10	幫助減少傳播	1
11	工作場所防止 COVID 傳播	4
12	保持社交距離	2
13	維護心理健康	3
14	有症狀旅行人員返回加拿大	2
15	PEI 國際務工人員應知的一些聯繫方式及可參考資源	4

CHINOIS TRADITIONNEL / TRADITIONAL CHINESE

瞭解有關冠狀病毒病（COVID-19）的事實

COVID-19 是由冠狀病毒引起的疾病。人類冠狀病毒很常見，通常同輕度疾病有關，類似於普通感冒。

人類冠狀病毒的症狀可能非常輕微或可能很嚴重，例如：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸困難

接觸病毒之後，症狀最多可能需要 14 天才會出現。

冠狀病毒最常見的是從感染者通過以下途徑傳播：

- 咳嗽或打噴嚏時產生的呼吸道飛沫
- 近距離個人接觸，例如觸摸或握手
- 觸摸帶有病毒的東西，然後沒有洗手就觸摸眼睛、鼻子或嘴巴

就目前所知，這些病毒不會通過通風系統或水傳播。

防止感染擴散的最佳方法是：

- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒；
- 避免觸摸眼睛或口鼻，尤其是沒洗手的時候；
- 避免同生病的人密切接觸；
- 咳嗽和打噴嚏用袖子而不是用手遮擋；
- 隨時保持人際距離
- 如果您生病了，請留在家中，以避免將疾病傳播給他人；並且
- 佩戴非醫用口罩或面罩（也就是製作成完全遮蓋住鼻子和嘴巴而沒有縫隙，並且通過帶子或耳圈將其固定在頭部上）以保護周圍的人和物體表面。

注意：加拿大政府已根據*【檢疫法》*實施了緊急命令。該命令意味著，通過空中、海路或陸路進入加拿大的每個人，都必須在家中停留 14 天，以限制 COVID-19 的傳播。14 天期限從您進入加拿大之日開始。

- 如果您旅行過，並且沒有任何症狀，則必須做防疫隔離（自我隔離）。
- 如果您旅行過，並且有症狀，則必須隔離。

有關冠狀病毒的更多資訊：

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

關於冠狀病毒病（COVID-19）

什麼是COVID-19

COVID-19是由冠狀病毒引起的疾病。

人類冠狀病毒很常見，通常同輕度疾病有關，類似於普通感冒。

傳播

冠狀病毒通常是通過以下途徑從感染者傳播給他人：

- 咳嗽或打噴嚏時產生的呼吸道飛沫
- 近距離人際接觸，例如觸碰或握手
- 觸摸帶有病毒的東西，然後沒有洗手就觸摸眼睛、鼻子或嘴巴

就目前所知，這些病毒不會通過通風系統或水傳播。

如果您有症狀

如果您有COVID-19症狀 - 發燒、咳嗽或呼吸困難:

- 留在家裡（隔離）以避免傳播給他人
  - 如果您同他人同住，請留在單獨的房間中或保持2米的距離
- 去看醫生/護士之前先打電話，或致電您當地的公共衛生當局
  - 告訴他們您的症狀并且按照他們的指示進行
- 如果您需要立即就醫，請致電911并且告訴他們您的症狀

有關更多資訊，請訪問

@ canada.ca/le-coronavirus 或致電

1-833-784-4397

症狀

症狀可能很輕微,也可能很嚴重。

接觸病毒之後，症狀最多可能要14天才會出現。

預防

防止感染擴散的最佳方法是：

- 始終要保持人際距離
- 如果您生病了，請留在家中，以避免將疾病傳播給他人
- 經常用肥皂和水洗手至少20秒
- 特別要避免不洗手就觸摸眼睛或口鼻
- 避免同生病的人密切接觸
- 咳嗽或打噴嚏時：
  - 用手臂或紙巾遮住口鼻，以減少細菌傳播
  - 立即將您用過的所有紙巾儘快丟入垃圾中，然後洗手
- 清潔和消毒經常觸摸的物體和表面，例如玩具，電子設備和門把手
- 佩戴非醫用口罩或面罩（也就是製作成完全遮蓋住鼻子和嘴巴而沒有縫隙，並且通過帶子或耳圈將其固定在頭部上）以保護周圍的人和物體表面。

因COVID-19可能導致嚴重病症的高危人群

儘管疾病會使任何人痛苦，但由於潛在的健康問題和年齡，一些人更容易患上嚴重的併發症。如果您有出現併發症的風險，則可以採取措施降低因COVID-19而生病的可能性。

誰屬於高風險？

- 患有如下疾病的人：
  - 心臟病
  - 高血壓
  - 肺部疾病
  - 糖尿病
  - 癌症
- 由於健康狀況或治療（例如化療）而導致免疫系統減弱的人
- 年長者

做好準備

- 瞭解COVID-19，並通過訪問www.canada.ca/coronavirus隨時瞭解最新情況。
- 訪問您的省/地區和市政衛生網站，隨時瞭解您所在社區有關COVID-19的最新資訊。
- 如果您不得不留在家裡幾個星期，請儲存所需的用品，例如食品、日用品、寵物食品和清潔用品。
- 同您的醫療保健提供者討論如何自我保護並確保您有足夠的處方藥和醫療用品。
- 準備通過電話或電子郵件同他人保持聯絡。
- 請求家人、鄰居或朋友幫忙處理必須外出辦的事情（例如，領取處方藥，購買食品）。確定哪些服務機構可以送食品或藥物上門。
- 監控自身症狀

如何降低您染上COVID-19的風險

- 如果可能，只在必要的情況下才外出看醫生。

- 不接觸患病的人。
- 避免同他人接觸，尤其是那些旅行過或接觸過病毒的人。
- 如果無法避免接觸，請採取以下預防措施：
    - 同他人之間保持至少2米的距離
    - 用招手代替握手、親吻或擁抱。
    - 保持互動簡短

- 經常用肥皂和水清潔雙手至少20秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為60%的酒精類洗手液
- 避免用手觸摸自己的口、鼻、眼和/或食物。
- 外出時攜帶酒精類洗手液。
- 避免在公共場所觸摸門把手、扶手和電梯按鈕等高接觸表面。

- 如果需要在公共場所觸摸物體表面，請用紙巾或袖子接觸。
- 每天至少一次，清潔和消毒您經常觸摸的表面，如馬桶、床頭櫃、門把手、電話和電視遙控器。
- 進行消毒時，請只使用帶有藥物識別號（DIN）經批准的硬表面消毒劑 。DIN是加拿大衛生部核發的一個8位數號碼，用於確認消毒劑產品已獲批准並且可以在加拿大安全使用。

- 如果沒有經批准的硬質表面消毒劑，對於家庭消毒來說，則可以製備稀釋的漂白劑溶液，只要按照標籤上的說明，或者按每5毫升(mL)漂白劑配250毫升水的比例，或20毫升漂白劑配一升水的比例，製備稀釋的漂白劑溶液。該比率是基於漂白劑含5%的次氯酸鈉，稀釋後得到0.1%次氯酸鈉溶液。請按照說明正確使用家用（氯）漂白劑。

- 對頻繁接觸的電子設備（例如鍵盤、觸控式螢幕），如果它們能夠承受使用液體進行消毒的話，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觸過病毒的人保持距離。
- 避開人群和大型聚會。
- 避免加拿大境外的郵輪和非必須的旅行。

如果出現COVID-19症狀怎麼辦

- COVID-19的症狀包括：

- 新出現的咳嗽或慢性咳嗽惡化，或
- 發燒（高於或等於38°C，或有發燒跡象，例如發抖、皮膚潮紅、出汗過多），或
- 呼吸困難

- 如果您出現症狀，請留在家中並致電您的醫生/護士或當地公共衛生當局，告知他們您的症狀。
- 在去看醫生/護士或醫療保健機構之前，請務必提前打電話，這樣他們可以防止他人接觸到病毒。

- 以下症狀應被視為緊急情況：
  - 呼吸有嚴重困難（例如，無法呼吸，大口喘氣）
  - 胸痛或壓迫
  - 新出現的迷惑或者難以醒來
- 如果出現這些緊急症狀，請致電911，並告知他們您可能感染了COVID-19，並且極有可能出現併發症。

我們都可以盡自己一份努力，防止COVID-19的傳播。更多資訊請參見：
Canada.ca/coronavirus 或
致電1-833-784-4397

冠狀病毒病（COVID-19）：防疫準備信息頁

加拿大的衛生系統已做好準備應對加拿大出現的病例，但重要的是，如果加拿大國內疾病蔓延，個人和社區也應做好準備。

提前計畫

花時間考慮一下，如果您或家庭成員染病並需要照料，該怎麼辦。考慮以下各項：

- 您和您的家人需要哪些食物和家庭用品
- 您需要哪些藥物，包括提前更新處方和補充藥物

同家人、朋友和鄰居討論您的計畫，並建立一個系統，以在需要時通過電話、電子郵件或短信互相關照。

做好準備

手頭備足日常用品，這樣萬一生病時就無需離開家。每次購物時，在購物車中多加一些。這可以減輕供應商的負擔，也可以減輕您自己的財務負擔。

日常用品：

- 幹意粉和大米
- 意粉醬
- 罐頭湯、蔬菜和豆類
- 寵物食品和用品
- 女性衛生用品
- 溫度計
- 紙尿褲
- 肥皂
- 酒精類洗手液
- 退燒藥（撲熱息痛或布洛芬，供成人和兒童使用的）
- 面巾紙
- 衛生紙
- 紙巾
- 塑膠垃圾袋
- 洗碗劑

- 洗衣粉
- 常用家庭清潔產品
- 硬表面消毒劑，或如果沒有，則使用濃縮的（5%）液體漂白劑和單獨的稀釋容器

保持健康並限制疾病傳播

- 任何時候都要保持人際距離
- 經常用肥皂和水洗手至少20秒鐘。
- 打噴嚏或咳嗽用手臂或袖子遮住。
- 考慮用揮手代替握手、擁抱或親吻。
- 通過在非高峰時段購物或使用公交，減少您暴露在擁擠的地方的機會。
- 鼓勵您認識的患病者留在家裡，直到他們沒有症狀為止。
- 如果您自己生病，請留在家裡直到不再有症狀。請聯絡您的醫療保健人員或當地公共衛生當局，並告訴他們您的症狀。他們將為您提供下一步建議。

瞭解最新情況

有關冠狀病毒的更多資訊：
1-833-784-4397
canada.ca/coronavirus

做好準備（COVID-19）

提前計畫

萬一您或家裏人生病，或社區中普遍出現 COVID-19，您可以做一些簡單而實際的應對準備工作。

制定包括以下內容的計畫

- 備足**生活必須品**（可供幾週使用），如果染病時就無需離開家。
  - 避免恐慌搶購。每次購物時，多買一些東西。這可以減輕供應商的負擔，也可以減輕您自己的財務負擔。
  - 更新和補充您的處方藥。
- 如果您生病或需要照顧生病的家庭成員，則可以選擇**替代性安排**。例如：
  - 安排備用的托兒服務，以防您或通常的看護提供者生病。
  - 如果您要照顧家屬，請安排好後備照顧者。
  - 如果可能，請與您的雇主討論可否在家工作。
- 如果 COVID-19 在您的社區中已經常見，則可以通過保持人際距離來**減少您暴露在擁擠的地方**。例如：
  - 在非高峰時間購物和使用公共交通
  - 在戶外運動，而不是在室內健身俱樂部

溝通

- 與家人、朋友和鄰居分享您的計畫。
- 設立一個夥伴系統，以在需要時通過電話、電子郵件或短信互相關照。

瞭解最新情況

- 瞭解 COVID-19 的症狀、如何傳播以及如何預防染病。
- 從可靠的資源中獲取資訊，例如加拿大公共衛生局以及省、地區和市公共衛生當局。
- 如果新聞媒體讓您感到焦慮，請稍事暫停。

採購清單

食品

- ☑ 乾意粉和大米
- ☑ 意粉醬
- ☑ 罐頭湯、蔬菜和豆類
- ☑ 寵物食品

衛生用品

- ☑ 衛生紙
- ☑ 女性衛生用品
- ☑ 紙尿褲
- ☑ 面紙
- ☑ 肥皂
- ☑ 酒精基洗手液

醫療保健

- ☑ 溫度計
- ☑ 退燒藥（撲熱息痛或布洛芬，供成人和兒童使用的）

清潔

- ☑ 紙巾
- ☑ 塑膠垃圾袋
- ☑ 洗碗劑
- ☑ 洗衣粉
- ☑ 一般家庭清潔產品
- ☑ 硬質表面消毒劑，或如果沒有，則使用濃縮的（5%）液體漂白劑和單獨的稀釋容器

有關冠狀病毒的更多資訊：

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

減少COVID-19的傳播
經常洗手。

1

用溫水將雙手浸濕

2

塗抹肥皂

3

搓洗至少20秒鐘，確保清洗：

4

沖洗乾淨

5

用紙巾擦乾雙手

6

用紙巾關好龍頭

雙手的手掌和手背

手指之間

指甲下

拇指

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada

冠狀病毒病（COVID-19）：感染了 COVID-19 時如何在家中隔離

隔離就是說，當您感到不適並且有 COVID-19 的症狀時，要留在家裡，避免同他人接觸，以防止疾病傳播給您的家人和社區中的其他人。

您必須：

- 在以下情況下，**直接回家並留在家裡**：
    - 被診斷出感染了 COVID-19，或正等待 COVID-19 的化驗結果
    - 即便只有輕微的 COVID-19 症狀
    - 接觸過疑似、可能或確診的 COVID-19 病例
    - 接公共衛生當局告知，您可能已經接觸了 COVID-19
    - 從加拿大境外旅行返回並出現 COVID-19 症狀（強制性）*
- 根據醫療保健提供者或公共衛生當局 的指示監控症狀，直到他們告知您不再有將病毒傳播給他人的風險為止
- 如果您的症狀惡化，請立即聯絡您的醫療保健提供者或公共衛生當局，並執行他們的指示

限制同他人接觸

- 除非需要就醫，否則不要離開家。
- 請勿使用公共交通工具（例如公共巴士、的士）。
- 安排將食品、日用品放在您家門口，以儘量減少接觸。
- 如果可能，在家裡使用單獨的房間和單獨的衛生間。
- 如果您不得不同他人接觸，請保持人際距離 ，同他人相隔至少 2 米。互動要簡短並戴上口罩。
- 避免接觸慢性病患者、免疫系統受損者和年長者。
- 如果您家裡有寵物，而且別的人會觸摸到寵物的話，請避免接觸寵物。

保持雙手清潔

- **經常**用肥皂和水洗手，每次洗至少 20 秒鐘，然後用一次性紙巾或乾燥的重複用毛巾擦乾，毛巾弄濕後更換。

- 您也可以用濕紙巾清除污垢，然後使用酒精含量至少為 60%的酒精基洗手液。
- 避免觸摸眼睛和口鼻。
- 咳嗽或打噴嚏時用臂彎處或面巾紙遮住口鼻。

避免污染常見物品和表面

- 每天至少一次，清潔和消毒您經常觸摸的表面，如馬桶、床頭櫃、門把手、電話和電視遙控器。
- 請勿同他人共用個人物品，例如牙刷、毛巾、床單、餐具或電子設備。
- 進行消毒時，請僅使用帶有藥物識別號（DIN）經批准的硬質表面消毒劑 。DIN 是加拿大衛生部核發的一個 8 位數號碼，用於確認消毒劑產品已獲批准並且可以在加拿大安全使用。
- 將無法清潔的受污染物品放在帶襯袋的容器中，困紮牢固並同其他生活垃圾一起處理掉。
- 沖廁之前，蓋上馬桶蓋。

自我照顧

- 遵照您的醫療保健提供者或公共衛生當局的指示監控自身症狀。
- 如果您的症狀惡化，請立即同您的醫療保健提供者或公共衛生當局聯絡，並遵循他們的指示。
- 注意休息，飲食均衡，並通過通信工具同他人保持聯絡。

隔離時要在家裏備有的用品

- 面巾紙
- 帶塑膠襯墊的廢物桶
- 溫度計
- 非處方退燒藥（例如布洛芬或撲熱息痛）
- 自來水
- 洗手肥皂
- 含量至少為 60%的酒精洗手液
- 洗碗劑
- 普通洗衣粉
- 普通家庭清潔產品
- 硬質表面消毒劑，或如果沒有，則使用濃縮的（5%）液體漂白劑和單獨的稀釋容器

- 酒精消毒濕巾
- 安排將日用食品送上門

檢疫法

加拿大政府正在根據《檢疫法》實施一項緊急指令，該指令要求進入加拿大的人 - 不論是空中、海路還是陸路 - 如果有 COVID-19 症狀，必須隔離 14 天，或者如果沒有症狀，必須做防疫隔離（自我隔離）14 天，以限制 COVID-19 的傳入和傳播。14 天期限從進入加拿大之日開始。

我們都可以盡自己一份努力，防止 COVID-19 的傳播。有關更多資訊，請訪問 Canada.ca/coronavirus 或致電 1-833-784-4397

冠狀病毒病（COVID-19）：對於返回加拿大的無症狀旅行者

您可能與導致 COVID-19 的病毒有過接觸

強制性防疫隔離（強制性自我隔離）

加拿大政府已採取緊急措施，以減緩 COVID-19 在加拿大的傳入和傳播。根據*「最大限度降低加拿大接觸 COVID-19 冠狀病毒病風險令（強制性隔離令）」，所有進入加拿大的人*必須實行防疫隔離*（強制性自我隔離）*14 天，並監控自己是否有症狀。

為保證所有人遵循該指令，將使用監控、驗證和執法手段。違規者可能會面臨在檢疫設施中拘留及罰款和/或監禁。

- 立即直接前往隔離地點，並從抵達加拿大之日起在那裡待滿 14 天。不要進入社區公共環境。
- 您可以乘坐公共交通工具，但是不得在回家途中做任何不必要的停留，並且必須始終保持人際（社交）距離。如果您使用私人交通工具：
    - 盡可能留在車裏。
    - 請勿在途中做不必要的停留。
    - 如果您需要加油，請在油泵處付款。
    - 如果您需要食物，請使用得來速通道。
    - 如果您需要使用休息區或酒店，請注意保持人際距離和良好的衛生習慣。

您必須監控您的健康狀況 14 天

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸困難

如果您開始出現 COVID-19 症狀（咳嗽，呼吸急促或發燒達到或高於 38°C，或者出現發燒跡象，例如發抖，皮膚潮紅，出汗過多）：

- 將自己與他人隔離。

- 立即致電醫療保健專業人員或公共衛生部門，描述您的症狀和旅行史，並遵循他們的指示。

您務必要：

- 任何時候都保持與他人的兩米距離（人際距離）。
- 不要讓他人來訪。
- 安排別人為您取食品、日用品或藥物等必需品。
- 如果您出門呼吸新鮮空氣，請留在院子或陽臺等私人空間。
- 經常用肥皂和溫水洗手至少 20 秒鐘，如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液。
- 避免觸摸自己的臉。
- 咳嗽或打噴嚏時要用胳膊遮住口鼻。
- 定期清潔和消毒各種物體表面。
- 遵循提供給您的和線上的指示說明：**www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/coronavirus-disease-covid-19- how-to-self-isolate-home-exposed-no-symptoms.html**

公共衛生部門		
省和地區	**電話號碼**	**網站**
卑詩省	811	www.bccdc.ca/covid19
阿爾伯塔	811	www.myhealth.alberta.ca
薩斯喀徹溫	811	www.saskhealthauthority.ca
曼尼托巴	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19

安大略	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
魁北克	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
新布倫瑞克	811	www.gnb.ca/publichealth
新斯科舍	811	www.nshealth.ca/public-health
艾德華王子島	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
紐芬蘭和拉布拉多	811	www.gov.nl.ca/covid-19
努納武特	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
西北地區	911	www.hss.gov.nt.ca
育空	811	www.yukon.ca/covid-19

特殊規定

- 對提供基本服務的特定個人或特定類別的工作者已經做出豁免規定。
- 這些部門的工作者應聯絡其雇主以獲取具體的指示，始終與他人保持兩米的距離，密切監測症狀，並且在出現症狀時遵循上述指示說明。

CHINOIS TRADITIONNEL / TRADITIONAL CHINESE

冠狀病毒病（COVID-19）：弱勢人群和COVID-19

儘管任何人都可能患病，但由於個人健康、社會和經濟狀況的差異，一些加拿大人更容易受到感染並且出現嚴重的併發症。

養老院等長者服務組織的員工和志願者，在幫助防止這些人群受到感染或傳播COVID-19病毒中，發揮著重要作用。首先分享一些簡單的、他們可以做的事情，幫助他們自己和他人保持健康；如果他們出現任何跡象和症狀，指導他們如何應對，並學習如何照顧其他患病客戶並使其從COVID-19中康復。

弱勢人群可能包括

任何屬於以下情況的人：

- 年長者
- 由於已有健康狀況而存在風險（例如心臟病、高血壓、糖尿病、慢性呼吸道疾病、癌症）
- 由於疾病或治療（如化療）造成免疫系統受損而存在風險

任何有以下情況的人：

- 難以閱讀、講話、理解或溝通
- 難以獲得醫療或健康服務
- 難以進行預防活動，例如難以做到勤洗手、遮住咳嗽和噴嚏
- 正在進行專門治療或需要特定的醫療用品
- 需要不斷得到照顧或支援才能保持獨立性
- 乘車困難
- 經濟障礙
- 工作不穩定或工作缺乏靈活性
- 社會或地理上的孤立，例如位於偏遠和孤立的社區中
- 住房條件不安全、不充分或不存在

長者服務組織如何在COVID-19爆發期間為弱勢人群提供支援

認真瞭解有關事實：

- 更多地瞭解COVID-19，請訪問 Canada.ca/coronavirus。
- 隨時瞭解您所在社區的最新情況。
- 联络地方、省、地區公共衛生官員，以獲取有關COVID-19的信息、資源和指引。

花時間做好準備：

- 審查您的業務連續性計畫，以便您和您的員工知道該怎麼做。
- 對可能的幹擾做好預案。
- 確定最關鍵的服務，並且計畫如何繼續提供這些服務。
- 同提供類似服務的組織合作以共用資源和策略。
- 準備好回答員工、志願者和客戶的疑問。
- 考慮多存儲一般用品和清潔用品。
- 為避難所和公共空間不足做好準備。

向員工介紹防止COVID-19傳播的方法：

- 經常用肥皂和熱水洗手或用酒精類洗手液洗手。
- 提供更多的手部衛生用品和咳嗽擦拭用品（例如，酒精基質洗手液、肥皂、紙巾、面巾、廢物箱）。
- 清潔經常使用的空間、表面和物體（廚房、公共區域、用餐區、書桌、共用的睡眠空間、門把手和水龍頭）。
- 保持人際距離，同他人保持至少2米距離。
- 生病時留在家裡。
- 避免共用個人物品。
- 員工或客戶出現生病症狀時，介紹有關該怎麼辦的資訊。
- 介紹如何護理和隔離擁擠設施中居民（包括如果條件允許的情況下使用單獨洗手間）。

在COVID-19爆發期間如何支持易感人群的建議

使用以下方式清楚介紹洗手和掩蓋咳嗽的方法：

- 使用社區中最平實的語言
- 以簡短的消息說明可以採取哪些簡單步驟
- 大字體並且配圖
- 無障礙說明（例如盲文、圖示）
- 在公共區域附近張貼標誌：水槽、入口、接收區、洗手間、就寢區、娛樂區、等候區等

考慮替代支持方案，例如：

- 使用志願司機和補貼計程車費代替公共交通工具
- 制定替代性外展措施或建立「朋友」系統
- 制定特別政策，包括允許生病的客戶白天在庇護所中休息
- 盡可能提供食物、飲料和補給品
- 提醒客戶配藥或補藥，以及補充必要的醫療用品

強烈建議那些為年長者，病弱者或免疫系統受損者提供支援的服務組織：

- 將本機構員工的工作限制在一個單一設施中，並限制員工在該設施中工作和活動的範圍。
    - 要求所有工作人員和訪客佩戴非醫用口罩或面罩（也就是製作成完全遮蓋住鼻子和嘴巴而沒有縫隙，並且通過帶子或耳圈將其固定在頭部上），以防止可能沒有顯示COVID-19症狀的人把潛在有傳染性的呼吸道飛沫傳播給他人（和沾染物體表面）。**當無法確保人際距離時，非醫用口罩或面罩會提供額外的屏障。**
- 除非出於同情目的或特殊情況，否則不要允許對設施的訪問或進行基本服務以外的現場服務
    - 如果需要接待訪客或服務人員，請對他們進行發燒、咳嗽或呼吸困難的篩查，如有症狀謝絕進入
- 保持高度警惕，以確保工作人員不要帶病上班
    - 不要允許有症狀的工作人員上班
    - 每次上班前都要篩查工作人員的症狀，以及

    - 如果員工在輪班期間出現症狀，請立即要他們回家
- 在緊急情況下，允許緊急反應人員進入，無需篩查
- 停止為居民計畫任何出遊 – 最好只允許醫生預約
- 遵循您所在省或地區衛生當局制定的預防感染傳播的建議，包括COVID-19

如果您懷疑某客戶因COVID-19患病，請联络您當地的公共衛生當局。

我們都可以盡自己一份努力，防止COVID-19的傳播。

有關冠狀病毒的更多資訊：

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

幫助減少冠狀病毒病 (COVID-19) 的傳播

采取措施減少冠狀病毒病 (COVID-19) 的傳播

遵守當地公共衛生當局的通知

經常用肥皂和水洗手，每次至少20秒鐘

如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液

盡量不要觸摸眼睛、鼻子和嘴

避免與生病的人有密切接觸

咳嗽或打噴嚏要用袖子捂住，而不是用手

盡可能待在家裏，如果您需要外出，請注意保持人際距離（大約兩米）

症狀

COVID-19的症狀可能很輕微，也可能很嚴重，而且接觸病毒后，症狀最多可能要14天才會出現。

發燒
(38°C 或以上)

咳嗽

呼吸困難

如果您有症狀

在家隔離以避免將疾病傳給他人。

避免拜訪年長者或有健康狀況的人，他們出現嚴重病症的風險更高。

去看醫生之前提前打電話，或與您當地的公共衛生當局聯絡。

如果您的病情加重，請立即與您的醫生/護士或公共衛生當局聯絡，並按照他們的指示行事。

瞭解有關COVID-19的資訊：

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

Public Health Agency of Canada Agence de la santé publique du Canada

Canada

冠狀病毒病（COVID-19）
在工作場所預防 COVID-19：給雇主、雇員和基本服務人員的建議

加拿大全國上下正在採取非同尋常的措施來防止 COVID-19 的傳播。對於某些工作場所來說，這可能意味著更改或限制其工作時間，甚至關閉一段時間。許多員工被告知要留在家裡，也有員工被要求在家工作，而另一些人則被要求繼續上班，因為他們的工作對於在這次疫情中保持加拿大的運轉至關重要。

基本服務工作者被認為對維護生命、健康和基本社會功能至關重要。這包括但不限於，急救人員、醫療保健工作者、關鍵基礎設施工人、水電和天然氣以及為社會提供諸如食品和藥品之類關鍵必需品的工人。

雖然所有員工都應繼續在個人生活中保持社交距離（social distancing）和衛生習慣（hygiene），但是我們還需要採取其他措施，以保護正在提供基本服務的重要工作場所和員工。雇主和雇員將需要共同努力，以保護雇員和客戶的健康，並維持工作場所能夠繼續提供必要服務。

在 COVID-19 疫情期間，雇主應使用風險決策指南（guidelines）做出工作場所/經營決策。

對於所有員工

所有員工均應確保瞭解並遵守其工作場所制定的感染預防政策和做法：

保持雙手清潔

- 經常用肥皂和水洗手（Wash your hands）至少 20 秒
- 如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液
- 避免觸摸眼睛和口鼻
- 咳嗽或打噴嚏用臂彎遮住
- 避免觸摸人們經常觸摸的表面
- 用招手或擊肘代替握手
- 按照指示使用任何必要的個人防護設備。

保持環境清潔：

- 使用適當的產品（products）清潔和消毒物品，例如辦公桌、工作臺面、電話、鍵盤和電子設備、收銀機、小鍵盤、電梯按鈕和餐廳桌子，每天至少兩次，如果明顯看到污濁，則應更頻繁地清潔和消毒。
- 對經常觸摸的電子設備（例如電話、電腦和其他設備），如果它們能夠承受使用液體消毒的話，可使用 70%的酒精（例如，酒精濕紙巾）消毒。

保持距離：

- 您、您的同事和客戶之間應保持 2 米的距離。
- 增加辦公桌、餐桌和工作臺之間的距離。
- 減少需要近距離接觸或同人接觸的活動，例如團隊會議。
- 把任何在 2 米以內的接觸盡可能限制在最短的時間。

如果您有 COVID-19 的症狀：

- 如果您認為自己可能有 COVID-19，請使用我們的自我評估工具（self-assessment tool）瞭解要做什麼。
- 至關重要的是，只要您有一種COVID-19症狀（發燒、咳嗽或呼吸困難），即使症狀較輕，也應留在家中，避免將疾病傳播給其他人。
- 如果您在工作場所出現即使是輕微的症狀（symptoms），則應將自己同他人分開並回家，盡可能避免使用公共交通工具（例如公共巴士、火車、計程車）。
- 請同您當地的公共衛生當局（Public Health Authority）聯繫，並遵循他們的建議。
- 如果您擔心這段時間的財務穩定，加拿大政府將提供協助（assistance）。

對於雇主

制定政策以減少 COVID-19 在工作場所的傳播，並確保傳達到員工並使員工理解政策內容：

- 在 COVID-19 疫情期間，應使用風險決策指南（guidelines）做出工作場所/經營決策。
- 加強向員工和您的客戶溝通關於 COVID-19 以及您所採取的預防措施。
- 張貼告示，請生病的客戶或顧客遠離工作場所。
- 張貼告示，鼓勵良好的呼吸衛生、手部衛生和其他健康習慣
- 在可行的情況下，調整政策和程序，以減少社交接觸，例如安排遠端辦公、彈性工作時間、錯開上班時間、使用電子郵件和電話會議。
- 取消或推遲所有不必要的會議或旅行。
- 評估在工作場所中有哪些區域人們經常接觸並共用空間和物體，增加這些區域的清潔頻率。

- 考慮員工可以保持社交距離的方法，例如增加辦公桌之間、排隊人員之間和工作站之間的距離。
- 考慮儘量減少顧客同員工之間的互動，例如限制您經營場所中允許進入的顧客數量，或通過電話服務顧客。理想情況下，除非存在物理障礙（例如，隔間、有機玻璃窗），否則均應保持 2 米距離。

提供必要的設施和清潔產品，以保持清潔安全的工作場所：

- 提供洗手設施，並將洗手液分配器放置在工作場所各處的顯眼位置
- 確保每天兩次對人員來往頻繁的工作區域或經常觸摸的表面進行消毒。
- 確保為員工提供清潔用品，以清潔和消毒工作空間。
- 根據職業健康和安全指南的建議，向員工提供個人防護設備，並進行培訓以確保正確使用該設備。

確保員工知道有症狀時該怎麼辦：

- 考慮放寬病假政策，以支持員工生病時自我隔離。這包括暫停提供醫生假條，因為這樣可以減輕已經很緊張的醫療體系的負擔。
- 如果員工必須使用公共交通工具上班，請考慮彈性工作時間，以避開高峰出行時間。
- 考慮如果員工在工作中出現症狀，將如何在不使用公交的情況下回家。
- 做好準備應對因為員工及其家人患病或可能的學校停課而造成缺勤增加。

出差

- 此時不應進行不必要的旅行。
- 考慮任何工作相關的必要旅行的風險和益處，並評估其他選擇，例如推遲、取消或虛擬參加。
- 查看有關受災地區的最新資訊以及任何旅行健康通告（travel health notices）。
- 當您從加拿大境外旅行返回時，必須自我隔離14天。
- 當您從加拿大境內旅行返回時，請自我監控14天，看是否有症狀，例如咳嗽，發燒或呼吸困難。
- 如果您出現即使是輕微症狀（symptoms），例如咳嗽、發燒或呼吸困難，請在家自我隔離（isolate），並同您當地的公共衛生當局（Public Health Authority）聯繫以獲取進一步的指示。

基本服務人員的旅行

- 基本運輸工人（例如卡車司機、鐵路或空中乘務員）必須出差，以確保COVID-19回應和國家持續正常運轉所必需的貨物和人員的流動。
- 基本服務人員在同工作相關的旅行之後，無需自我隔離14天，但必須（required to）對症狀進行密切自我監控，如果出現即便是輕度症狀，也應立即自我隔離。

我們都可以盡自己一份努力，防止 COVID-19 的傳播。有關更多資訊，請訪問
Canada.ca/coronavirus 或致電 1-833-784-4397
Canada.ca/le-coronavirus

保持人際距離（簡介資料）

我們可以共同通過有意識地保持彼此之間的物理距離來減慢COVID-19的傳播。事實證明，保持人際距離是疫情暴發期間減少疾病傳播的最有效方法之一。依靠耐心與合作，我們都能盡自己的一份力量。

保持人際距離是什麼意思

這意味著要改變您的日常習慣，儘量減少同他人的密切接觸，包括：

- 避免擁擠的地方和聚會
- 避免通常的問候方式，例如握手
- 限制接觸高危人群（例如年長者和健康狀況不佳的人群）
- 盡可能同其他人保持至少2臂長（約2米）的距離

下面是保持人際距離的方法：

- 用揮手代替握手、親吻或擁抱
- 盡可能待在家裡，包括盡可能在家吃飯和娛樂
- 每星期只去一次購買食品日用品
- 在非高峰時間乘坐公共交通工具
- 進行虛擬會議
- 為孩子們舉辦虛擬玩耍約會
- 使用科技手段同親朋好友保持联络

如果可能的話，

- 使用送餐服務或線上購物
- 在家裡或戶外鍛煉
- 在家上班

注意：有些人即使沒有表現出任何症狀也可能傳播COVID-19。在難以保持人際距離的情況下，佩戴非醫用口罩或面罩（也就是製作成完全遮蓋住鼻子和嘴巴而沒有縫隙，並且通過帶子或耳圈將其固定在頭部上），可在您的呼吸道飛沫同您周圍的人和物體表面之間提供一種屏障。它也可以阻止您觸摸鼻子或嘴巴，這裏是病毒進入您體內的另一種途徑。

注意：加拿大政府已根據*《檢疫法》*實施了緊急命令。該命令意味著，通過空中、海路或陸路進入加拿大的每個人，都必須在家中停留14天，以限制COVID-19的傳播。14天期限從您進入加拿大之日開始。

- 如果您旅行過，並且沒有任何症狀，則必須做**防疫隔離**（自我隔離）。
- 如果您旅行過，並且有症狀，則必須**隔離**。

更多資訊請參見： Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397

冠狀病毒病（COVID-19）

如何保持心理健康

在危機情形下，感到恐懼、壓力和擔憂是正常的

COVID-19 大流行是從未有過的和出乎意料的。這種情況可能會令人不安，並可能導致失控感。人們和社區會感到悲傷、壓力、困惑、害怕或擔心，這都是正常的。人們可能以不同的方式做出反應。一些常見的感受可能包括：

- 害怕感染 COVID-19，或傳染給他人
- 感覺被社會排斥或被他人評判
- 害怕由於隔離或保持人際距離而與親人分開
- 由於隔離或保持人際距離而感到無助、無聊、孤獨和沮喪
- 害怕失業或無法工作，在經濟上陷入困境
- 擔心孩子的教育和正常生活

如何保持您的身心健康

- 跟蹤最新情況，但隔一段時間就要暫停一下社交媒體，暫停收看、閱讀或收聽新聞報導
- 注意保持人際距離（physical distancing），但保持相互聯絡。通過電子郵件、電話、視頻聊天和社交媒體平臺與朋友或家人談論您的感受和擔憂
- 關注自身感受。做深呼吸、伸展活動或冥想
- 盡量吃健康飲食，定期運動，並保証充足的睡眠
- 考慮如何在日常生活中積極利用非常規的事物/機會
- 關注生活中積極的方面和可以控制的事物
- 對自己和他人要抱以善意和同情
- 如果可以，請儘可能減少毒品的使用。如果您使用毒品，注意要安全使用和保持良好的衛生習慣

您並非孤單一人 – 如果您感到難以承受，主動尋求幫助

如果您需要更多支援，請致電社區中您的主要保健提供者、註冊心理學家或其他心理保健提供者。

如果您遇到危機，請聯絡：

兒童求助電話（Kids Help Phone）	健康希望幫助熱線（Hope for Wellness Help Line）	加拿大危機服務（Crisis Services Canada）
1-800-668-6868 或 發短信 CONNECT 到 686868	撥打免費服務熱線 1-855-242-3310 或連接到線上聊天（the online chat）。	1-833-456-4566
適用於 **5-29 歲之間的加拿大年青人**，由專業輔導員提供 24 小時保密和匿名咨詢。 下載 Always There 應用程式以獲得更多支持。	適用於尋求即時危機干預的**加拿大所有原著民**。 如果您想交談或感到沮喪，經驗豐富且具有適當文化背景的求助熱線輔導員可以為您提供幫助。 提供英語和法語的電話和線上輔導。根據要求，也可以用克裡語、歐及布威語和因紐特語提供電話輔導。	適用於尋求支持的**所有加拿大人**。流覽加拿大危機服務中心（Crisis Services Canada），瞭解離您最近的解壓中心和危機組織。

如果您認為自己可能有症狀，請使用 COVID-19 症狀自我評估工具

有關冠狀病毒的更多資訊：

1-833-784-4397　canada.ca/coronavirus

CHINOIS SIMPLIFIÉ / SIMPLIFIED CHINESE

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
努那伍特地区	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

外來務工人員在 PEI 的可聯繫部門及方式和相關信息資源

部門名稱	聯繫方式	備註
庫珀研究所	電話：902-8944573 電子郵件：ann@cooperinstitute.ca 網址：www.cooperinstitute.ca	見第二頁
加拿大 PEI 新移民協會（PEI ANC）	電話：902-6286009 電子郵件： info@peianc.com 網址：https://www.peianc.com/	見第三頁
PEI 人權委員會	電話: 902-368 -4180; 1-800-237-5031 電子郵件: contact@peihumanrights.ca	見第四頁
PEI 就業標準協會	電話: 902-368-5550; 1-800-333-4362 網址： www.princeedwardisland.ca/en/topic/employment-standards-0	PEI 政府分支機構，執行《就業標準法》，包括管理工作條件和薪資
PEI 務工人員薪酬委員會	電話: 1-800-237-5049 網址 : www.wcb.pe.ca/	當您在工作中遇到意外，或您有職業健康與安全法案相關問題，或者您擔心危險的工作環境， 請致電。
加拿大移民，難民，及公民部（IRCC）	電話: 1-888-242-2100 網址 : www.canada.ca/en/immigrationrefugees-citizenship.html	聯邦政府機構，其製定的規則及應用主要針對移民和臨時居民。
	www.canada.ca/en/immigrationrefugees-citizenship/services/workcanada/permit/temporary/vulnerableworkers.html	針對弱勢群體的開放工作許可。如果您因加拿大工作而遭虐待，您可能有資格做為弱勢群體申請開放工作。
就業和社會發展熱線	電話: 1-866-602-9448 您也可以使用網絡欺詐報告工具	匿名舉報虐待臨時外來務工人員系統。舉報內容包括您的位置，公司名稱，個人姓名，您的聯繫方式及施虐細節。 不對被虐者提供支持服務。

庫珀研究所：可為外來務工人員提供應享權力的信息和支持。團隊中的志願者可以用西班牙語和漢語普通話交流。如果您聯繫庫珀研究所，您的個人信息將被嚴格保密。如果您遇到問題或者您知道某人正在 PEI 經歷困難，請聯繫我們。 “我們的大部分工作均為社團參與，與糧食主權，民主，平等及公正相關。外來務工人員權益行動組是庫珀研究所的一個委員會，主要由志願者組成，為居住和工作在 PEI 的外來務工人員提供權力支持與改進。該行動組成員包括來自社區的個人和勞工組織及其他社團的代表，他們基於對公正，平等和團結的承諾走到了一起。”

- **電話:** 902-894-4573
- **網址:** www.cooperinstitute.ca

  （您可以找到提供給外來務工人員的英文，西班牙語和普通話鏈接。）
- **Facebook:** @peiactionteam; Cooper Institute

我們是做什麼的？

- 為外來務工人員提供其享有的權利的信息以及在 PEI 可利用的服務和支持。
- 與務工人員保持聯繫，傾聽他們的關注點，為其提供支持。
- 從務工人員處獲得改進方向從而對政府的相關政策作出修改以保護工人的權益。
- 促進社區對務工人員所面臨問題的了解。

加拿大 PEI 新移民協會（PEI ANC）：這是一個幫助新移民融入 PEI 的協會。其協調人員幫助短期外來務工人員（TFW）及其雇主解決定居，工作許可以及移民事務中遇到的各種問題。

- **電話：** (902) 628-6009
- **電子郵件:** info@peianc.com
- **Facebook:** @peinewcomers
- **Twitter:** @PEIANC

對短期務工人員提供的服務包括：

- 完成 PEIANC 新納成員及其初步需求評估。
- 幫助申請 PEI 健康卡。
- 推薦稅收優惠計劃並對與加拿大稅務局相關的重要事務提出建議。
- 推薦參加其他 PEIANC 計劃，例如就業援助，青年安置服務和社區參與活動。
- 提供駕駛執照和其他文件的翻譯服務，必要時提供口譯服務。
- 對通過從加拿大移民部網站（IRCC）獲得有關申請新工作許可或延期的信息及申請過程提出建議。
- 提供在線英語學習材料信息，推薦參與 PEIANC 的“英語作為額外語言的教育計劃”的導師，提供有關國際英語語言測試系統（IELTS）的信息。
- 有關 TFW 的信息，僱傭權及法律以及其他要求的信息服務。

PEI 人權委員會：愛德華王子島人權委員會是一個獨立機構，負責管理和執行《愛德華王子島人權法》。該法案確立了調查和裁決投訴案的投訴程序。該委員會還制定了公共信息和人權教育方案。它的網站提供有關您在加拿大的權利以及如何提出投訴的信息，同時提供有關您作為務工人員的權利的信息手冊。

- **電話：** 902-368 -4180
- **免費電話：**1-800-237-5031
- **電子郵件：**contact@peihumanrights.ca
- **網址：**http://www.gov.pe.ca/humanrights