

冠狀病毒疾病（COVID-19）

有關 COVID-19 的常見問題

獲得有關 [COVID-19 常見問題](#) 的解答。了解其傳播方式、潛伏期及症狀。了解如何預防 COVID-19。

冠狀病毒疾病（COVID-19）是由冠狀病毒引發的疾病。COVID-19 疫情已遍及包括卑詩省在內的世界各地，造成了全球大流行。

症狀

COVID-19 的症狀與包括流感和感冒在內的其他呼吸道疾病類似。COVID-19 的常見症狀包括：

- 發燒
- 畏寒
- 咳嗽（或慢性咳嗽加重）
- 呼吸急促
- 喉嚨痛
- 流鼻水
- 嗅覺或味覺喪失
- 噁心嘔吐
- 腹瀉
- 頭痛
- 肌肉酸痛
- 疲倦
- 食慾不振

一些不常見的症狀包括鼻塞、結膜炎（紅眼病）、暈眩、神智不清、腹痛、皮疹、手指/腳趾變色。任何出現症狀（即使症狀輕微）的人士，均可獲得檢測。

症狀可能因人而異。有些人的症狀可能比較輕微，而有些人則可能會出現更嚴重的症狀。如果您患有 COVID-19，或者認為自己可能已經患病，請從症狀出現伊始便自我隔離，以防止將其傳播給他人。若您生病了，請留在家中。如需了解更多有關自我隔離、誰應該自我隔離以及結束自我隔離的資訊，參見 [自我隔離與 COVID-19](#)。

如需了解有關 COVID-19 的症狀、若患病該怎麼辦以及誰是併發症高危人群的資訊，參見 [COVID-19 的症狀](#)。

降低感染風險

感染者傳播冠狀病毒的途徑包括：

- 咳嗽或打噴嚏時產生的呼吸道飛沫
- 密切個人接觸，如碰觸或握手

- 觸摸了帶有病毒的物體或表面後，未洗手就碰觸口鼻或眼睛

請務必與病人保持 2 米以上的距離，避免吸入其咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫。

洗手

- 經常用肥皂及水清洗雙手，至少 20 秒鐘。用肥皂和水洗手是減少病毒傳播的最有效方法
- 如附近沒有洗手池，可使用含酒精的消毒搓手液（ABHR）來清潔無明顯髒汙的雙手。如手部有明顯髒汙，可先使用濕巾擦拭，再使用 ABHR 來有效清潔雙手
- 不要用未清潔的手觸碰臉部、眼睛或口鼻
- 對人們經常接觸的物體表面，要定期清潔和消毒
- 不要與他人分享食物，不要共用餐具

有關如何正確洗手，參見：

- [卑詩省疾控中心：洗手](#)
- [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)
- [加拿大公共衛生署：減少 COVID-19 傳播：洗手](#)（PDF 298KB）

整體清潔和消毒

- 定期對家中進行清潔和消毒，以防止包括 COVID-19 在內的各種疾病的傳播。可以使用水和肥皂（例如洗碗精）或普通的家用清潔濕巾清潔表面污垢、碎屑、油漬或其他汙物
- 清潔人們經常觸碰的物體表面（例如檯面、桌面、門把手、馬桶、水槽、龍頭等），每天至少一次
- 在消毒前先用肥皂或清潔劑清潔
- 如果可能，請使用從商店購買的消毒劑。如果無法使用市售的消毒劑，可以將家用漂白劑與常溫水（不要使用熱水）按一定的比例混合，用於家中消毒。家用漂白劑在使用前必須稀釋
- 漂洗和乾燥是消毒過程中的重要步驟

如需了解更多有關清潔和消毒的資訊，以及如何使用漂白劑和水製備消毒溶液的表格，參見卑詩省疾控中心：[清潔和消毒](#)。

如果您與 COVID-19 患者或在返回加拿大後 14 天內開始出現呼吸道症狀的人士同住，則您有很高的機率接觸到病毒並進一步將其傳播給他人。請居家自我隔離 14 天。如果可能，請待在自己單獨的房間內，不要與他人共用床鋪或衛生間。

減少傳播機率

肢體距離

外出時與他人保持肢體距離仍非常重要。遵守以下簡單的建議，以減少 COVID-19 的傳播機率。

- 若您出現了感冒或流感樣症狀，請留在家中並與家人保持距離。
- 經常洗手。
- 避免觸碰臉部、眼睛或口鼻。
- 咳嗽或打噴嚏時遮掩口鼻。
- 不要與除家人以外的人握手或擁抱。
- 外出時，與他人保持約 2 米的肢體距離。

如需了解更多有關如何保護自己和他人的資訊，參見卑詩省疾控中心：[肢體距離](#)。

口罩

若您出現了 COVID-19 的相關症狀或需要照顧有症狀的人士，請佩戴口罩。口罩是一道屏障，可以在您咳嗽或打噴嚏時阻止飛沫的噴濺。遵循上述預防措施並同時佩戴口罩，有助於保護您身邊的人。

非醫用或布質口罩

佩戴口罩有助於防止不知情感染者的呼吸道飛沫接觸到他人。非醫用口罩或面部遮擋物可以在您無法與他人保持安全距離時（如乘坐公共交通時）使用。

僅靠佩戴口罩無法使您免受 COVID-19 感染。請堅持遵守各項預防措施，如經常洗手、清潔消毒物體及其表面、保持肢體距離等。

如需了解更多有關佩戴口罩及口罩類型的資訊，參見卑詩省疾控中心：[口罩](#)

不要離家太遠

不要離家太遠有助於減少傳播 COVID-19 的機會。國際旅行歸來後必須進行自我隔離。更多有關在加拿大境內外旅行的資訊，參見[旅行與 COVID-19](#)。

自我隔離與結束自我隔離

自我隔離意味著留在家中，避免任何可能與他人發生接觸的情形，這是防止疾病傳播的重要措施。

任何可能接觸過 COVID-19 患者或從境外回國的人士都應自我隔離並自我監測症狀，COVID-19 的症狀最長可在接觸病毒 14 天後才出現。

任何出現類似 COVID-19 症狀的人士都必須在症狀出現伊始便進行自我隔離。

如需了解更多有關自我隔離，包括誰應該自我隔離或結束自我隔離的資訊，參見[自我隔離與 COVID-19](#)。

自我監測

自我監測意味著密切注意自己的身體狀況，以確認是否出現了任何疑似 COVID-19 的症狀，例如發燒、咳嗽或呼吸困難。您可能需要幫助兒童以及年紀較大或患有慢性疾病的密切接觸者進行自我監測。

如需了解更多有關自我監測的資訊，參見卑詩省疾控中心：[如何自我監測](#)。

病毒檢測

建議任何出現類似感冒、流感或 COVID-19 症狀的人士接受檢測，即使症狀並不嚴重。

如果您有相關症狀並且想要接受 COVID-19 檢測，您不再需要醫護人員的轉介或提前撥打 8-1-1。您可以使用[卑詩省 COVID-19 自我評估工具](#)來確定您是否需要由醫師、執業護士或前往當地採集中心對 COVID-19 測試進行進一步的評估。

任何已出現症狀，但症狀較為輕微的人士也可以獲得檢測。儘管任何人都可以獲得檢測，但一些症狀也許是其他疾病或健康問題的徵兆，您可能需要醫治。若您不確定應該前去就醫還是進行病毒檢測，請聯繫醫護人員、撥打 **8-1-1** 或使用 [卑詩省 COVID-19 自我評估工具](#)。

點擊下方的連結以獲取全省的採集中心（可以進行檢測的地點）列表，以便您找到距離最近的一個，或撥打 **8-1-1** 查詢最近的中心。

- [查找採集中心](#)（行動設備及電腦）
- [查找採集中心](#)（Internet Explorer）

對已出現症狀的高風險人群進行檢測格外重要。我們優先檢測的對象包括醫護人員、必要服務提供者以及易患 COVID-19 併發症的群體。

如果您沒有症狀則無需進行檢測。

治療方法

針對 COVID-19，尚無特定的治療方法。許多症狀可在家中自行緩解。多喝水，多休息，使用加濕器或熱水浴緩解咳嗽或喉嚨痛的症狀。一些非處方藥（例如泰諾）可用於緩解發燒和疼痛。如果您在監測體溫，則應在服用退燒藥之前進行測量，或者在服藥後等待 4 個小時再進行測量。

對於 COVID-19 等新出現的疾病，人類尚無應對的疫苗。疫苗仍處於研發階段，且疫苗的研發可能會耗時良久。

大部分冠狀病毒感染者都會自愈。症狀更加嚴重的患者可能需要在醫院內或院外接受看護和治療。若確需就醫，請提前致電告知醫護人員，以便其作出安排，安全地為您進行評估。請佩戴口罩，以保護他人。

在 COVID-19 疫情期間，醫生和執業護士仍可為您提供現場醫療服務，有些機構還可以提供電話和視訊就診。若您需要醫療服務，請聯絡您的醫護人員，您也可以使用 [HealthLinkBC 目錄](#) 或撥打 **8-1-1** 查找您所在社區的醫護服務提供者。

就醫時，請向醫護人員告知：

- 您的症狀
- 旅行史或居住史
- 您是否曾與病人，尤其是有發燒、咳嗽或呼吸困難症狀的病人，有過密切或長期的接觸

如需了解若出現症狀該如何應對，參見 [症狀與 COVID-19](#)。 **心理健康**

COVID-19 疫情可能引發難以應對的困惑、悲傷和焦慮。您可能會發現最近的新聞讓自己壓力倍增，或者在自我隔離中感到孤獨。這是我們面臨不確定時正常的感受。照顧好自己的心理健康、善待自己在此時格外重要。了解有關心理健康和 COVID-19 的更多資訊：

- [心理健康與 COVID-19](#)
- [卑詩省疾控中心：COVID-19 疫情期間的心理健康](#)
- [加拿大政府：照顧您的心理健康](#)（PDF 371KB）

兒童、青少年與家庭

在疫情期間養育子女可能會充滿挑戰。若您懷有身孕或處於哺乳期，您可能對自己和嬰兒的健康有所顧慮。現在孩子們一直待在家中，您可能對在家育兒還有其他疑問。了解有關疫情期間的婦幼健康以及如何幫助孩子應對：

- [COVID-19 疫情期間的兒童、青少年與家庭](#)

藥物

隨著 COVID-19 疫情的不斷發展，藥劑師提供藥物的方式已有所改變，這會影響處方藥的續藥與緊急供應。若無處方，藥劑師將無法提供新的藥物。如需了解有關更多藥房服務變更的資訊，參見：

- [卑詩省藥劑師學會：新型冠狀病毒（COVID-19）](#)

有用的資源

有很多關於 COVID-19 以及卑詩省疫情應對措施的資訊。如需獲得 HealthLinkBC **8-1-1** 用來向卑詩省居民提供健康資訊和建議的權威資源，參見[針對 COVID-19 的有用資源](#)。

如需其他語言的 COVID-19 相關資訊，參見[卑詩省疾控中心已翻譯內容](#)頁面。同時也提供美國手語視頻。

如果您還有任何關於健康的疑慮或問題，請隨時聯繫 HealthLinkBC（**8-1-1**）或諮詢醫護人員。

最後更新：2020 年 6 月 19 日

冠狀病毒疾病（COVID-19）健康專欄中提供的資訊已於 2020 年 6 月 19 日根據 [BC 疾控中心：測試](#) 和 [BC 疾控中心：症狀](#) 頁面進行更新。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。