

自我隔離與 COVID-19

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。您應該或必須自我隔離的原因有很多。如需了解自我隔離的更多資訊，請參閱：

- [卑詩省疾控中心：自我隔離](#)
- [加拿大公共衛生署：COVID-19 的自我監測、自我隔離和隔離](#)

如有 COVID-19 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、咳嗽或慢性咳嗽惡化、呼吸急促、喉嚨痛和/或流鼻涕、嗅覺或味覺喪失、惡心嘔吐、腹瀉、頭痛、肌肉酸痛、疲倦和食慾不振等。

一些不常見症狀包括：鼻塞、結膜炎（紅眼病）、眩暈、思維混沌、腹痛、皮疹或手指腳趾變色。

任何出現感冒、流感或類似 COVID-19 症狀（即使輕症）的人都應接受檢測。有關檢測和相關地點的更多資訊，請瀏覽 [「Testing」](#) 頁面。

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。如有症狀，您需要在等待檢測結果期間自我隔離，以防傳染他人。確診者需要從症狀開始起 [自我隔離](#) 至少 10 天。有關確診後該如何做、如果認為自己可能感染、需要醫護服務的更多資訊，請瀏覽 [「If you are Sick」](#) 頁面。

進一步了解感染 COVID-19 或出現症狀後的自我隔離：

- [卑詩省疾控中心：生病了該怎麼辦](#)
- [卑詩省疾控中心：COVID-19 感染者或出現呼吸道症狀者如何自我隔離](#)
- [加拿大公共衛生署：冠狀病毒感染（COVID-19）：COVID-19 感染者如何居家隔離](#)

進一步了解 COVID-19 的症狀，請參閱 [COVID-19 症狀](#)。

如與 COVID-19 感染者有密切接觸或家人感染了 COVID-19

如您與 COVID-19 感染者有密切接觸，請從最近一次接觸後起，自我隔離 14 天。您可能接觸了病毒，有風險感染 COVID-19 並傳染他人。您當地健康當局的公共衛生部門可能與您聯繫，告知您的密切接觸者中有 COVID-19 感染者。

自我隔離期間，您應該監測是否出現相關症狀。

進一步了解如何護理感染 COVID-19 的家人，以及密切接觸家中疑似感染病毒者後，應如何自我隔離和監測症狀：

- [卑詩省疾控中心：COVID-19 看護者與家人指南（密切接觸者）](#)

- [卑詩疾控中心：返加旅行者或 COVID-19 接觸者自我隔離](#)
- [加拿大公共衛生署：做好應對準備 \(COVID-19\)](#)
- [加拿大公共衛生署：冠狀病毒感染 \(COVID-19\)：接觸病毒後無症狀者如何居家自我隔離](#)

如曾前往國外旅行

避免非必要旅行如您曾在加拿大境外旅行，需在返國後按照法律自我隔離 14 天。還需在返國前或返國入境時提交自我隔離計劃。

自我隔離期間，您應該監測自己是否出現相關症狀。

進一步了解返回卑詩省後的自我隔離和自我監測：

- [卑詩政府：返回卑詩後自我隔離](#)
- [卑詩政府：返國旅行者資料單](#)
- [卑詩疾控中心：返加旅行者或 COVID-19 病例接觸者的自我隔離](#)
- [卑詩疾控中心：接觸者及曾赴境外旅行者自我隔離期間如何自我監測](#)
- [加拿大公共衛生署：冠狀病毒感染 \(COVID-19\)：接觸病毒後無症狀者如何居家自我隔離](#)

有關旅行後返國和加拿大旅行限制的更多資訊，請瀏覽 [旅行和 COVID-19](#)。

結束自我隔離

如生病、接觸過 COVID-19 病例或旅行後返國，您需自我隔離 14 天或從症狀開始隔離 10 天，以較長者計。10 或 14 天的自我隔離後，滿足下列條件，您可恢復正常活動：

- 自症狀出現已過去至少 10 天；並且
- 未使用退燒藥的情況下退燒（如 Tylenol、Advil）；並且
- 感覺症狀（例如流鼻水、喉嚨痛、惡心、嘔吐、腹瀉、乏力）有所改善。咳嗽或持續數週，僅咳嗽不代表您需要繼續自我監測和自我隔離。或者
- 您從未自我監測到任何症狀。

進一步了解結束隔離和其他資源：

- [卑詩省疾控中心：生病了該怎麼辦](#)
- [卑詩省疾控中心：自我隔離](#)

進一步了解 COVID-19 及如何保護自己、家人和社區，請參閱 [冠狀病毒感染 \(COVID-19\)](#)。

最後更新：2020 年 6 月 19 日

上述資料更新自：[卑詩疾控中心 COVID-19 資源](#)，訪問日期：2020 年 6 月 19 日；[加拿大公共衛生署：冠狀病毒感染 \(COVID-19\)：如何居家護理 COVID-19 患者-給看護著的建議](#)，訪問日期：2020 年 6 月 19 日。

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。