

## 防止新冠病毒传播

您可以帮助防止COVID-19在阿尔伯塔省传播。预防始于意识。

- 保持物理间距
- 如果感到不适，请自我隔离
- 勤洗手
- 咳嗽和打喷嚏时请遮掩口鼻
- 避免触摸脸部
- 不要到加拿大境外旅行

## 保持物理间距

所有阿尔伯塔省人都有责任帮助防止COVID-19疫情的传播。请采取措施保护自己与他人：

- 限制离家次数
- 外出购物、就医和满足其他基本需求时，请与他人保持至少2米的距离
- 尽可能使用送货上门服务
- 如果您到户外呼吸新鲜空气，请与他人保持2米距离
- 避免与他人挤在同一电梯和其他密闭空间内
- 触摸扶手、门把手等公用表面后要洗手
- 推迟家庭拜访、朋友聚会和集体郊游，尤其是家中有老人或有较高健康风险人士
- 如果您发烧或咳嗽，即使症状轻微，也不要与他人聚在一起。
- 遵守阿尔伯塔省目前所有强制性自我隔离要求和聚会人数限制。

法律可强制执行公共卫生措施以确保省民保持必要间距。任何违反这些限制措施的人都可能受罚。

## 监控您的症状

COVID-19症状类似于流感和其他呼吸道疾病。症状可能包括：

- 咳嗽
- 发热
- 呼吸急促
- 流鼻涕
- 咽喉痛

如果出现以上任何症状，请留在家中并自我隔离。不要去急诊室或诊所。更多详情请致电 **Health Link: 8-1-1**。共有240种语言为您提供服务。

## 自我隔离

法律要求您针对以下情况自我隔离：

- **14天：**如果您从境外旅行回来或与感染COVID-19人士接触密切
- **10天：**如果咳嗽、发烧、呼吸急促、流鼻涕或喉咙痛且和此前所患疾病或健康状况无关

如果要自我隔离：

- 请呆在家里-不要去上班、参加社交活动或去任何其他公共场所或社区设施
- 避免与他人，包括家庭成员，尤其是老人和患有慢性病或免疫系统受损者密切接触
- 不要使用公共交通工具或共享乘车
- 不要在公共场所散步，包括处于强制性自我隔离状态的儿童。
- 如果您到户外，则必须留在他人无法进入的私有房产领域内。
- 如果您住在公寓楼或高层建筑中，则必须留在室内且不能使用电梯或楼梯间。如果您有私人阳台，并且距离他人阳台至少2米，则可以使用阳台呼吸新鲜空气。