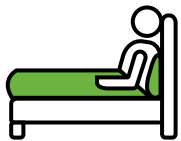


为留在家中作好准备： 在疫情期间进行自我隔离



当您的社区内有广泛传播的传染性疾病，您或与您同住的人可能会突然生病或需要在家中自我隔离。

您可如何作好准备



计划您的空间

假如您与其他人同住，应计划进行自我隔离的人将在哪里活动和睡觉。在可能情况下，可考虑为他们预留独立房间及洗手间。



找到您的支援伙伴

安排非与您同住的人士在您需要自我隔离时帮助您完成实际工作，例如送运必需供应品、商品杂货或处方药物。



与公共卫生部门联系

查看 [HealthLinkBC.ca](https://www.healthlinkbc.ca)，了解您需要留意的症状。联络您的医疗护理机构或致电 **8-1-1** 以获取医疗建议及自我隔离指引（提供口译服务）。致电 **7-1-1** 获取文字电话转接服务。在紧急情况下应致电 **9-1-1**。



假如您使用违禁药物

向医疗护理机构或致电 **8-1-1** 查询安全的违禁药物供应。避免单独使用，应安排其他人在您使用时检查您的安全，即使只是隔着门查询，并随时备有纳洛酮 (naloxone) 急救包。下载 Lifeguard 应用程式 (lifeguarddh.com)。



确保资讯及时

紧贴卑诗省疾病控制中心 ([bccdc.ca](https://www.bccdc.ca)) 和温哥华沿岸卫生局 ([vch.ca](https://www.vch.ca)) 的最新医疗资讯及资料。您可从 BCCDC 了解更多有关自我隔离的详情。

制作自我隔离工具包

慢慢储备在建议自我隔离期所需的物品。您无需作超出这段时间的过份储备。

检查清单

药物

食物 (包括干粮、罐头及冷藏食物)

宠物食品

肥皂

酒精消毒搓手液

家居清洁用品及消毒剂

洗衣剂

纸巾、厕纸

口罩

即弃手套

塑胶垃圾袋

个人卫生用品

书籍、游戏、玩具

紧急救援包

有关温市对COVID-19的回应的更多信息：

vancouver.ca/covid19 (备有翻译文本)



@CityofVancouver



提示：有关制作紧急救援包，请浏览：

vancouver.ca/emergency-kit