

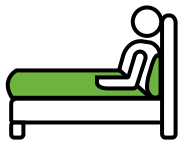
# 為留在家中作好準備： 在疫情期間進行自我隔離

Traditional Chinese



當您的社區內有廣泛傳播的傳染性疾病，您或與您同住的人可能會突然生病或需要在家中自我隔離。

## 您可如何作好準備



### 計劃您的空間

假如您與其他人同住，應計劃進行自我隔離的人將在哪裡活動和睡覺。在可能情況下，可考慮為他們預留獨立房間及洗手間。



### 找到您的支援伙伴

安排非與您同住的人士在您需要自我隔離時幫助您完成實際工作，例如送運必需供應品、商品雜貨或處方藥物。



### 與公共衛生部門聯系

查看 [HealthLinkBC.ca](https://www.healthlinkbc.ca)，了解您需要留意的徵狀。聯絡您的醫療護理機構或致電 **8-1-1** 以獲取醫療建議及自我隔離指引（提供口譯服務）。致電 **7-1-1** 獲取文字電話轉接服務。

在緊急情況下應致電 **9-1-1**。



### 假如您使用違禁藥物

向醫療護理機構或致電 8-1-1 查詢安全的違禁藥物供應。避免單獨使用，應安排其他人在您使用時檢查您的安全，即使只是隔著門查詢，並隨時備有納洛酮 (naloxone) 急救包。下載 Lifeguard 應用程式 ([lifeguarddh.com](https://lifeguarddh.com))。



### 確保資訊及時

緊貼卑詩省疾病控制中心 ([bccdc.ca](https://www.bccdc.ca)) 和溫哥華沿岸衛生局 ([vch.ca](https://www.vch.ca)) 的最新醫療資訊及資料。您可從 BCCDC 了解更多有關自我隔離的詳情。

有關溫市對COVID-19的回應的更多信息：

[vancouver.ca/covid19](https://vancouver.ca/covid19) (備有翻譯文本)



@CityofVancouver

## 製作自我隔離工具包

慢慢儲備在建議自我隔離期所需的物品。您無需作超出這段時間的過份儲備。

### 檢查清單

藥物

食物（包括乾糧、罐頭及冷藏食物）

寵物食品

肥皂

酒精消毒搓手液

家居清潔用品及消毒劑

洗衣劑

紙巾、廁紙

口罩

即棄手套

塑膠垃圾袋

個人衛生用品

書籍、遊戲、玩具

緊急救援包



提示：有關製作緊急救援包，請瀏覽：

[vancouver.ca/emergency-kit](https://vancouver.ca/emergency-kit)