

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。

卑詩省 COVID-19 免疫接種計畫

如需了解 COVID-19 疫苗的更多資訊，包括疫苗批准流程及卑詩省疫苗分配計畫等話題，請參閱：

- [卑詩省疾控中心：接種 COVID-19 疫苗](#)
- [卑詩省政府：COVID-19 免疫接種計畫](#)
- [HealthLinkBC File #124 COVID-19 mRNA 疫苗](#)

如您還有與 COVID-19 疫苗相關的其他疑問，例如接種人群及接種時間，請致電 1-888-COVID-19（1-888-268-4319）諮詢。

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。如果您沒有症狀則無需進行檢測。檢測毋需經由醫護人員轉介，您亦毋需提前撥打 [8-1-1](#)。了解更多 [檢測及檢測地點相關資訊](#)。

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。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。

瞭解如何[降低您自身的感染風險](#)。

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，請參見：[卑詩省疾控中心：肢體距離](#)。

口罩

口罩是一道屏障，可以在您說笑、唱歌、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。現階段，許多卑詩省室內公共場所要求 12 歲及以上人士佩戴非醫用布製口罩或面部遮擋物，這有助於保護您和周圍的人群。部分症狀輕微或不知道自己已感染的患者依然會傳播病毒。在諸如教室等嚴格執行 COVID-19 安全計畫和措施（例如固定群體、健康檢查等）的場所，可能不會有佩戴口罩的強制規定。無法自行戴上或取下口罩的人士，不必遵守此項規定。

請勿給兩歲以下嬰兒佩戴口罩或使用任何遮擋物，包括面罩和護眼罩。

醫用口罩

絕大多數健康醫療機構均要求患者、顧客和訪客佩戴口罩。如果您出現 COVID-19 症狀，或正在照護有此類症狀的人士，我們也建議您佩戴口罩。

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，請參見：[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

自我隔離意味著留在家中，避免與他人發生接觸，這是防止疾病傳播的重要措施。

如果與您共同居住的人士中，有 COVID-19 患者或在返加 14 日內出現呼吸道症狀者，您便有很高的暴露風險，易將病毒感染傳播給其他人。請您居家隔离 14 天，儘量分房、分床居住，儘量不共用洗手間。

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。記錄體溫，並留意任何疑似 COVID-19 的症狀。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。具體應留意哪些症狀，請參閱：

- [COVID-19 的症狀](#)
- [卑詩省疾控中心：症狀](#)

如需了解更多有關自我監測的資訊，請參見：

- [卑詩省疾控中心：如何自我監測](#)（PDF 477KB）
- [卑詩省疾控中心：COVID-19 每日自我監測表](#)（PDF 477KB）

公眾接觸風險

隨著公眾群體社交互動的增加，您可能會擔心在公共環境中接觸到病毒，請參閱：[卑詩省疾控中心：公共環境中接觸到 COVID-19](#)。

請參閱以下地區衛生單位文檔，了解社區接觸風險的相關資訊：

- [第一民族衛生局](#)
- [菲沙衛生局](#)
- [內陸衛生局](#)
- [溫哥華海島衛生局](#)
- [北部衛生局](#)
- [溫哥華沿岸衛生局](#)

隨著社區中社交活動的繼續開展，您可能也希望了解如何更安全地進行社交互動。請參閱以下文檔，了解安全互動、降低 COVID-19 風險相關資訊：

- [卑詩省疾控中心：籌辦活動](#)
- [卑詩省疾控中心：讓社交互動更安全](#)

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。

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，如沒有固定醫護人員，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。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，請參考[卑詩省藥劑師學會：新型冠狀病毒（COVID-19）頁面](#)。

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：2021 年 1 月 29 日

冠狀病毒疾病（COVID-19）健康專欄中提供的資訊已於 2021 年 1 月 29 日根據[卑詩省疾控中心：檢測](#)和[卑詩省疾控中心：COVID-19 疫苗](#)，[BCCDC: COVID-19 Vaccine](#) 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。