



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

## 关于 COVID-19 的事实—冠状病毒

迄今为止，世界卫生组织已宣布 COVID-19 处于大流行状态，尽管目前在魁北克，其传播已得到一定控制，但未来几周对于应对疫情至关重要，而我们的政府，无论是从科学角度，还是社会学角度，都已采取所有必要的措施，以快速有效地针对疫情做出响应。

### 什么是 COVID-19?

COVID19 是冠状病毒家族中的一员，可引起严重的健康问题，尤其是针对老年人及免疫力低下或有慢性疾病的人群。

### COVID-19 的症状有哪些?

其症状与季节性流感或感冒的症状相当。特点是：

- 突然发烧
- 咳嗽
- 身体疲劳
- 以及呼吸困难

### 每个人的症状都一样吗?

有些人并无任何症状或仅有很少症状，无需任何特殊治疗就可以自行治愈。

其他患者可能会经历疼痛，流鼻涕或持续腹泻的情况。

症状可能很轻（类似于感冒），也可能更严重（例如与肺炎，呼吸困难和肾衰竭相关的症状）。在严重的情况下，感染可能导致死亡。

### 哪些身体器官受影响最大?

通常是鼻子，喉咙以及肺部

## 病毒是如何传播的？

该疾病可通过以下途径传播：

- 直接接触被感染者咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫；
- 与感染者密切及长期接触
- 间接接触到沾有被感染者的嘴部，鼻子或眼睛排出的飞沫或体液的手部，物体或表面

## 冠状病毒可以存活多长时间？

通常，冠状病毒不能在物体上长期存活：

- 在干燥的物体和表面上约 3 个小时
- 在潮湿的物体或表面上为 6 天

## 如果我有了症状怎么办？

魁北克居民从加拿大境外旅行回来后，如出现发烧，咳嗽或呼吸困难的症状，请直接拨打 **811 健康资讯** 热线电话。

为了快速诊断可能受到病毒感染的人，在魁北克已设立了多家病毒检测诊所，**在前往诊所之前必须先拨打 1 877 644 4545 热线电话。**

- 当您打电话或前往医院的时候，需要向医生说明您自 **2020** 年年初以来，是否有前往另外一个国家旅行，或者是否与近期刚旅行完回来的人或新移民有过接触。

## 有疫苗或治疗方法吗？

目前，尚无针对此病毒的疫苗或治疗方法，但可以使用减轻相关症状的支持疗法。

大多数患者将会自行康复。

保护自己免受病毒侵害的最佳方法是执行以下多项预防规则。

## 我该如何预防被这种病毒感染？

以下是建议大家遵照执行的公认卫生措施：

- 经常用流动的温水和肥皂洗手至少 20 秒钟
- 如果您无法使用水和肥皂，请使用以酒精为基底的消毒剂
- 咳嗽或打喷嚏时要遵守卫生规定
  - 用手臂遮住口鼻，以减少咳嗽或打喷嚏时飞沫的扩散
  - 如果您使用一次性纸巾，请尽快将其丢弃，然后洗手
- 如果您刚从国外返回 14 天以内，或者您已有被感染症状，请不要前往医院或长期护理中心探望他人。
- 在打招呼问候的时候需避免直接身体接触，如握手和亲吻

蒙特利尔地区公共卫生局已确认，设立在蒙特利尔主宫医院（Hôtel-Dieu de Montréal）内的特别针对 COVID-19 病毒检测诊所将对所有人开放，无论其移民身份如何，以及是否享有魁北克医疗保险。请不要忘记事先电话联系 1 877 644 4545 热线以获得其确认。

有关该疾病的更多信息，请参见蒙特利尔地区公共卫生局的网站：

<https://santemontreal.gc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

## 一些有用的链接

**COVID-19 病毒咨询专线电话**，工作时间为周一至周五，早上 8 点至晚上 6 点  
1 877 644 4545

**加拿大联邦政府关于 COVID 19 的公众信息专线电话：**  
1 833 784 4397

世界卫生组织：<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

魁北克省政府：<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46333>

以下是限制 COVID-19 病毒传播的**最新措施**：

- 自 2020 年 3 月 12 日起，从海外返回的所有人均需进行为期 14 天的**自我居家隔离**。
- 所有自 3 月 12 日起之后从国外返回的公共服务部门职员，以及所有私立或公立的医疗机构、教育机构、儿童保育机构的人员，都必须接受为期 14 天的**强制性居家隔离**
- 从 2020 年 3 月 12 日起的 30 天内**取消不必要的 250 人以上的室内活动**；
- 自 3 月 16 日至 3 月 27 日（含 27 日在内），所有儿童保育机构（包括公立幼儿园、有补贴或无补贴的日托机构、居家托儿所及未注册的托儿所）及所有教育机构（包括中小学、培训中心、私立学校、大学预科、学院及大学）关闭停课。针对父母是在卫生健康机构及基本公共服务部门工作的家庭，日托机构针对此特殊状况将会依然对其开放。
- 最后，是在治疗过程中对所有疑似或确认感染的人员**预防与控制**。

©以上信息由促进健康平等及服务文化社区联盟（ACCESSS）整理提供