

住宿資訊 (Information For Your Stay)

支援性自我隔離場所 (Assisted Self-Isolation Site)

全國各地的公共衛生主管部門都致力於減緩新冠病毒 COVID-19 的擴散。COVID-19 感染者以及與感染者密切接觸的人士，都必須在隔離期間內在家裡或在指定場所自我隔離（請參閱附錄 A：「強制性隔離期的指導」）。

感謝您願意在這家隔離飯店住宿，保護您的家庭成員和社區裡的其他人。

COVID-19 的一般資訊 (General COVID-19 Information)

請瀏覽我們的 ahs.ca/covid 網站，取得最新的建議和資訊。

COVID-19 有哪些症狀？(What are the symptoms of COVID-19?)

- COVID-19 感染者曾報告有輕微至重度的呼吸道疾病，症狀包括咳嗽、發燒、疲勞、喉嚨痛、流鼻水、呼吸困難和/或呼吸急促。
- 雖然 COVID-19 可能導致嚴重的疾病，但很多人只出現輕微的症狀。
- 感染 COVID-19 對於老人和患有如糖尿病、心臟問題或呼吸困難等共病的人士可能是非常嚴重。

COVID-19 如何在人與人之間擴散？(What are the symptoms of COVID-19?)

- 傳播 COVID-19 主要是經由咳嗽、打噴嚏或與患者直接接觸，或觸摸患者最近曾經觸摸的物件表面。
- COVID-19 也可以透過飛沫（例如咳嗽或打噴嚏）散落在物件表面上，而有人觸摸後傳播，如果他把手靠近嘴巴、鼻子或眼睛就可能感染。
- 與 COVID-19 感染者一起生活的人士被感染的風險更高，特別是他們的家庭比較擁擠。在這家隔離飯店住宿，您能夠協助保護您的家庭成員和整個社區。

關於您在支援性自我隔離飯店的住宿 (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

您因為以下其中一個原因而在這裡住宿：

- 您的 COVID-19 檢測呈陽性 (You tested positive for COVID-19)
- 您出現典型的 COVID-19 感染症狀
- 您的家庭成員感染 COVID-19，我們希望將您們隔離以確保大家的安全。

您自願在這裡住宿，將自己與家庭成員隔離。如果您覺得自己必須回家，沒有人會強迫您繼續在這裡住宿。

住宿資訊 (Information For Your Stay)

支援性自我隔離場所 (Assisted Self-Isolation Site)

如果您感染 COVID-19 或出現典型的症狀，您將一直留在這裡，直到您的症狀消退，而且從開始出現症狀當天起您已經隔離至少 10 天（以時間較久者為準）。

如果您在這裡住宿是為了保護自己免被家裡的 COVID-19 感染者感染，您會一直留在這裡，直到您的家庭成員被認為安全。

在您住宿期間，您應該留在指定的房間內以保障自己和其他訪客的健康。您必須限制與其他入面對面接觸。您會以電話獲得持續的醫療監控和其他支援。

我們明白與朋友和家人隔離非常困難。我們會致力於使您的住宿感到愉快而且舒適。

保密 (Confidentiality)

為了您自己的隱私並尊重在這裡住宿的其他人的隱私，我們請您嚴格保密這個隔離場所的名稱和具體位置。

COVID-19 檢測 (COVID-19 Testing)

如果您符合 COVID-19 檢測的條件而且從來沒有接受檢測，我們將會安排您進行檢測。

醫療和個人保護措施 (Medical and Personal Protection Measures)

您將會得到少量口罩和手套，數量足夠讓您在隔離場所住宿期間使用。住宿期間，您在房間裡不用戴上口罩，但當您打開房門來接受餐點或與工作人員對話的所有時間，都必須戴上口罩。如果您因任何原因離開房間，您也必須戴上口罩和手套，並請通知前檯。

醫護人員會定期以電話與您聯絡，用以監控您的健康情況；如果您的症狀惡化，會按需要進行其他健康評估。

若需要補充任何處方藥品，請與您的家庭醫師聯絡。若有其他非緊急醫療問題或如果您的症狀惡化，請撥打 811 或聯絡您的家庭醫師診所。若有任何緊急醫療需求，請撥打 911 並告知他們您住在 COVID-19 隔離場所。

行動/訪客 (Movement/Visitors)

在整段隔離期間您都需要留在房間內。您在住宿期間設有嚴格的禁止訪客政策，以防病毒傳播。

住宿資訊 (Information For Your Stay)

支援性自我隔離場所 (Assisted Self-Isolation Site)

用餐服務 (Meals)

我們每天都會為您提供早餐、午餐、晚餐和飲料。

請勿使用其他食物外送服務或飯店的客房服務，因為只有獲授權人員才能進入隔離區域。

飯店代表會每天與您聯絡，安排送餐到您房門外。請您告訴他們您已知的任何食物過敏或飲食限制。

自來水 (Tap Water)

飯店的自來水是乾淨的飲用水。

客房服務 (Room Services)

在隔離期間，如果您需要更多乾淨的床單、盥洗用品和清潔用品，房務員會放在門外。您應該把任何垃圾、使用過的毛巾和床單放在為您提供的塑膠袋內，然後將物品按飯店指示放在門外（再次提醒您，開門的時候必須戴上口罩）。

個人照護措施 (Personal Care Measures)

為了確保您在住宿期間盡量放鬆且舒適，請考慮以下各項：

- 做伸展、輕度運動來保持活躍。
- 練習正念、冥想、深呼吸和利用時間放鬆。
- 與家人和朋友保持聯絡（例如以電話、FaceTime、WhatsApp、Skype）。確保自己定時進食、多喝水，而且睡眠充足。
- 利用時間做一些讓您心情變好的事，例如聽音樂或看書。
- 告訴我們的工作人員可以改善您的住宿經驗的其他事項。

運送到飯店或您的房間的快遞 (Deliveries to Hotel or your Room)

如果您對必須品有特別的需求，請告訴我們，我們會盡力滿足您的需求。我們請您不要在線上訂購商品，而且請您也不要接收外來的愛心包裹。

上網和電話服務 (Internet and phone calls)

您入住的指定場所會提供連接免費 WiFi 的說明。請使用您的個人手機或平板撥打電話和視訊電話。

住宿資訊 (Information For Your Stay)

支援性自我隔離場所 (Assisted Self-Isolation Site)

與隔離場所工作人員溝通 (Communications with Isolation Staff)

請您向飯店員工直接提出任何問題或疑慮。若您需要藝文、社交和語言支援，飯店員工能夠協助您與社區組織聯絡。

緊急支援服務 (Urgent Assistance)

若發生緊急或危及生命的情況，請撥打 911。

住宿資訊 (Information For Your Stay)

支援性自我隔離場所 (Assisted Self-Isolation Site)

附錄 A：強制性隔離期的指導 (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

出現症狀的亞伯達省人

- 若您咳嗽、發燒、呼吸急促、流鼻水或喉嚨痛且與先前已存在的疾病或健康狀況無關，法律要求您隔離至少 10 天。
- 強制隔離期是從開始出現症狀之後的 10 天進行，或直到症狀消退，以時間較久者為準。

COVID-19 檢測呈陽性

- 若您的 COVID-19 檢測呈陽性，法律要求您隔離至少 10 天。
- 隔離期是從開始出現症之後的 10 天進行，或直到症狀消退，以時間較久者為準。

與確診病例密切接觸

密切接觸的條件(a) 在沒有適當使用個人防護裝置 (PPE) 時提供基本身體照護；(b) 在沒有適當使用 PPE 時與其同住或長時間直接接觸（在 2 米或公尺內，超過 15 分鐘）；(c) 直接對其打噴嚏或咳嗽。

- 若您與 COVID-19 檢測呈陽性者密切接觸，法律要求您隔離 14 天並監控症狀。
- 若您在此段隔離期間生病且咳嗽、發燒、呼吸急促、流鼻水或喉嚨痛，您必須從開始出現症狀起隔離額外 10 天，或直到症狀消退，以時間較久者為準。

隔離資訊

- 自我隔離是指您一直留在家裡或隔離場所內，直到得知您的 COVID-19 檢測結果，而且您完成隔離期為止。

集中安置

- 若有需要，應盡力集中安置 COVID-19 確診病例。
- 與 COVID-19 感染者有密切接觸而且出現症狀的人士應進行檢測，而且應在等待檢測結果期間留在自己的房間。他們不應與 COVID-19 確診病例或無症狀的人士共用空間。

有關自我隔離的更多詳細資訊，請瀏覽：<https://www.alberta.ca/isolation.aspx>