

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

2021 年 2 月 25 日

关于 COVID-19 的一般信息

(General Information about COVID-19)

AHS [Public FAQ](#) 发布了有关 COVID-19 病毒的一般信息。

什么是 COVID-19 变体？

(What are COVID-19 variants?)

发生突变或变异的 COVID-19 病毒称为变体。与大多数病毒一样，COVID-19 在感染者的细胞内进行复制时会发生变异。

最近，英国、南非和巴西相继发现新的 COVID-19 变异菌株。鉴于这些新菌株似乎比其他菌株传播性更强，因而引发广泛关注。Alberta 正在密切监测 COVID-19 变异菌株。

COVID-19 如何在人与人之间传播？

(How is COVID-19 spread from person-to-person?)

COVID-19 通过病毒感染者产生的微小液滴散播，再经以下途径在人与人之间传播：

- 咳嗽、打喷嚏、说话、谈笑和唱歌
- 触摸含有病毒的物体或表面，再触摸眼睛或口鼻（浴巾、厨具、门把手等）

感染 COVID-19 的人士，哪怕尚未开始感到不适，也可能将病毒传播给他人。

COVID-19 无法通过空气广泛传播，即这种病毒不会在空中停留很长时间，也不能传播太远距离。但是，如果与 COVID-19 患者近距离接触，也可能因吸入空气中的病毒飞沫而感染。目前还在就空气传播开展进一步研究。

如何保护自己和家人远离 COVID-19？

(How can I protect myself and my family from COVID-19?)

请与他人保持适当的身体距离。如果前往公共场所且难以始终保持 2 米的身体距离，请佩戴口罩。为遏制病毒传播，除公共卫生措施以外，务必严格佩戴口罩。

12 月 8 日，Alberta 政府要求公民出入所有室内公共场所、工作场所和宗教场所必须佩戴口罩。全体 Alberta 的公民均须遵守 Alberta 政府出台的公共卫生措施。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

另外，您和您的家人还应遵循各类呼吸道疾病的预防常识：

- 使用酒精消毒剂，或者肥皂和温水清洗双手至少 20 秒钟。
- 请勿用未清洗过的手触摸面部或口鼻。
- 避免与患者密切接触。
- 清洁和消毒经常接触的物体表面。
- 一旦生病，应居家隔离并登录 www.ahs.ca/covid 使用 COVID-19 在线评估工具进行评估，确定是否需要接受检测。

我身体不舒服，似乎感染了 COVID-19。我应该做些什么？

(I'm feeling sick and think I may have COVID-19. What should I do?)

如果身体不舒服，应居家隔离并登录 www.ahs.ca 使用 COVID-19 在线评估工具进行评估，确定是否需要接受检测。

COVID-19 检测适用于以下人群：

- 出现 COVID-19 症状
- 确诊病例密切接触者，无论是否出现症状
- 与已知疫情地区* 存在关联，无论是否出现症状

***鉴于 Olymel Plant 爆发 COVID-19 疫情，因此全体员工均可申请检测，哪怕前期检测未呈阳性也不例外。强烈建议全体员工及家属接受检测，无论是否出现 COVID-19 症状。**

我出现 COVID-19 症状。我该怎么办？

(I have symptoms of COVID-19. What do I do?)

如果出现 COVID-19 症状，您应接受隔离和检测。

- 请勿上班、上学、参与社交活动或出席其他任何公众集会。
- 请勿与家人共用个人物品，如餐具、厨具或毛巾。
- 勤洗手。
- 避免与他人（特别是慢性病患者、免疫系统受损人群或 65 岁以上老人）密切接触。
- 如未事先咨询过您的医生或拨打 Health Link（致电 811），请不要前往医院、医生办公室、实验室或医疗机构。
 - 如遇医疗突发事件，请致电 911 或前往最近的急诊室接受治疗。告知他们您可能患有 COVID-19。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

- 如果出现任何感冒或流感症状，请居家隔离至少 10 天，直到彻底康复为止。您可以外出接受 COVID-19 检测。
- 如果症状持续超过 10 天，您同样应接受隔离。
- 请访问 www.ahs.ca/covid，查看完整的隔离检疫指南。
- 您可以登录 www.MyHealth.Alberta.ca 查看 COVID-19 自我保健须知，了解如何在家中管理 COVID-19 症状

什么/谁是密切接触者？

(What/who is a close contact?)

密切接触者是指在 COVID-19 病例传染期（即可能将 COVID-19 传播给他人的时期）与其密切接触的人员。

因此，密切接触者包括以下人群：

- 与 COVID-19 患者共同生活或在两米内距离共处 15 分钟或以上（即多次互动总计达 15 分钟或以上，即使接触过程中佩戴口罩也不例外）
- 直接接触 COVID-19 患者体液（即面向其咳嗽或打喷嚏）
- 为 COVID-19 患者提供贴身护理
- 与 COVID-19 患者发生身体接触，如握手、拥抱、接吻或性行为
- 与 COVID-19 患者共用生活用品，如饮料、个人卫生用品、香烟、口红、餐具等

以上几类群体均被视为确诊 COVID-19 病例的密切接触者。

如果家中出现一位确诊病例，则所有家庭成员均被视为“密切接触者”，因为他们必然会接触 COVID-19 阳性患者。

佩戴非医用口罩不足以免除密切接触者嫌疑。

隔离检疫的意义是什么？

(What does isolation and quarantine mean?)

隔离检疫旨在通过减少人际接触帮助遏制 COVID-19 传播。无论隔离还是检疫，均要求留在家中，避免传播病毒及感染他人。这包括所有您可能与他人接触的情况，

如社交聚会、工作、学校、儿童看护、体育赛事、大学、宗教聚会、医疗机构、杂货店、餐馆、购物中心和所有公共聚会。

- 您应该避免乘坐公共交通工具，包括公交车、出租车或拼车。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

- 您应尽可能少与人接触。
- 您家中应谢绝访客，但可允许朋友、家人或外卖骑手将食物送至门口。
- 您也可以使用送货上门服务，例如去杂货店购物等跑腿服务。
- 不要与家庭成员共用盘子、水杯、酒杯、餐具、毛巾、枕头或其他物品。使用这些物品后，您应该用肥皂和水彻底清洗，放入洗碗机中清洁，或在洗衣机中清洗。
- 经常用肥皂和水洗手，并定期清洁和消毒经常接触和共用的物体表面，例如门把手和柜台。
- 如果需要离家接受基本医疗护理或检测，请在外出时佩戴口罩。
- 隔离期间，您需要监测自己的健康状况并注意是否有发烧或咳嗽等症状。如果出现相关症状，可以通过在线评估工具获得额外建议，或拨打 Health Link 811。

Olymel COVID-19 疫情检测说明

(Testing information specific to the Olymel COVID-19 outbreak)

我应该接受 COVID-19 检测吗？我的家人也要接受检测吗？

(Should I be tested for COVID-19? What about my family?)

强烈建议前期检测未呈阳性的全体 Olymel 员工接受此次 COVID-19 检测。家庭成员（包括儿童）同样应接受检测。

请前往社区指定的检测中心预约检测。

Alberta Health Services 正在积极联络员工及家属，安排检测并跟进检测结果。此外，您还可以登录网站在线预约检测：<https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/COVID-Self-Assessment.aspx>

如果无法使用互联网，则可拨打 Health Link 811 进行预约。

在哪里可以接受 COVID-19 检测？

(Where can I be tested for COVID-19?)

Alberta Health Services 与 Olymel 联合行动，在 Olymel Plant 建立了移动检测中心，供员工及家属接受检测。检测者将提前接到 Alberta Health Services Public Health 的电话通知，届时会告知检测地点。如果愿意，也可以申请预约其他检测中心并接受检测。

倘若在线预约，可以选择 Olymel 检测中心，也可以选择 Red Deer Alberta Health Services 外部评估中心。两个中心的检测完全一致，并将同一时间出示结果。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

如果在线预约或致电 **Health Link (811)**，请向工作人员表明您是 **Olymel 员工或员工家属**。这将有助于跟踪检测结果和病例人数，进而加强疫情管控。上述信息意义重大，有利于保障员工、家属及社区安全，阻止疫情传播。同时，也有助于制定计划，安全复工复产。

您可以预约检测时选择日期和时间。请尽量如约接受检测。如果无法在预约时间接受检测，请联系 **Alberta Health Services** 重新预约。

只有预约才能接受检测吗？

(Is testing only by appointment?)

目前，Red Deer 的 **Alberta Health Services** 仅为预约人员进行检测。

自 2021 年 2 月 25 日起，移动检测机构开始提供现场检测，届时将无需提前预约。此现场检测方案仅适用于 **Olymel 员工及家属**，并未面向广大公众开放。

我不会驾车/无法搭载车辆。如何前往检测中心？

(I don't drive/have access to a vehicle. How can I get to the testing site?)

如果没有私家车或不会驾车，可采取下列预防措施，确保安全抵达检测中心：

- 如果搭乘公共交通工具（如城市公交车），请务必保持安全距离，佩戴口罩或面罩，遮挡口鼻和下巴。
- 如果搭乘出租车，请坐在后座并于上车前、行驶期间及下车时始终佩戴口罩或面罩。
- 如果请朋友搭载前往，如有可能，驾驶员应佩戴口罩和护目镜。同样，必须在上车前及行驶期间佩戴口罩或面罩。如有可能，请坐在后座。

如果在同一处居住，则可搭乘同一车辆前往。

我应该多久检查一次？

(How often should I be tested?)

如果员工及家属前期检测未呈阳性，无论是否出现症状，建议每五天检测一次。这有助于 **Alberta Health Services** 和 **Olymel** 更有效地监测疫情传播情况。

此项数据可帮助员工及家属获得必要支持，进而制定计划，保证工厂安全复工复产。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

如果身体不舒服或出现 COVID-19 症状，是否仍能接受检测？

(If I am feeling sick or have COVID-19 symptoms, can I still be tested?)

可以。哪怕您或家人出现 COVID-19 症状，仍可外出接受检测。

如果检测结果呈阳性，我或我的家人是否会面临麻烦？

(If I test positive, will I or my family be in trouble?)

不会，COVID-19 检测结果呈阳性不会遭受处罚和惩治。每个人都可能感染这种疾病，即使不幸染病，也不应受到责备。

一旦感染 COVID-19，是否会因此失业？

(Will I lose my job if I get COVID-19?)

有些人认为，哪怕真的生病，也不应该告诉别人，因为他们可能会因此失业。您不会因感染 COVID-19 而遭到解雇。

但是，如果感染 COVID-19 或与阳性病例存在密切接触，则必须隔离。

我的 COVID-19 检测结果曾呈阳性。应该再次接受检测吗？

(I previously tested positive for COVID-19. Should I be tested again?)

目前，Alberta Health Services 不建议阳性患者再次接受检测。因为一旦感染 COVID-19，在此后长达 3 个月（或 90 天）内，人体内检测到的病毒量极低。

感染期结束后，鉴于病毒量极低，将不足以感染他人。

如果家人的前期检测结果呈阳性但自己未呈阳性，应重新接受检测。

如何获取检测结果？

(How will I get my test results?)

对于 14 岁及以上 Alberta 的公民，登录 MyHealth Records 查询检测结果最为迅速。您可以注册 myhealth.alberta.ca/myhealthrecords，也可以向家庭医生询问结果。同时，家长有权同意自动接收子女的检测结果。

您可以通过短信全天候接收阴阳性检测结果，也可以在早上 7:00 到晚上 11:00 接听电话自动留言，具体取决于选择的检测结果接收方式。任何一家检测机构均不提供检测结果。

如果检测结果呈阳性且有助于跟踪接触者及提供其他健康信息，始终通过 Alberta Health Services Public Health 团队直接与您联系。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

所有检测结果均通过专用电话或短信告知。这可能意味着，如果一家人只提供了一个电话号码，将多次致电同一号码或发送多条短信。

如果检测结果呈阴性，是否意味着我很安全？

(If my test result is negative does that mean I am safe?)

检测结果呈阴性并不意味着未感染 COVID-19。检测结果呈阴性表明目前体内没有病毒。如果检测结果呈阴性，建议在完成上次检测后 5 天再次接受检测。

如果您的检测结果呈阴性但曾与 COVID-19 阳性患者存在密切接触，则必须隔离 14 天（自最后一次接触时间开始计算）。一经认定为密切接触者，AHS 将直接向您发出通知。但是，倘若无法与您取得联系，请务必遵循隔离要求。请访问 ahs.ca/results 了解详细信息。

如何确认 Alberta Health Services 来电的真实性？

(How will I know it is Alberta Health Services calling?)

如果 Alberta Health Services 员工致电，无论是预约、提供检测结果，还是在按要求隔离期间转达其他健康信息，电话号码将始终显示为 **AB HEALTH SRVCS**。Alberta Health Services 绝不会致电并要求提供信用卡信息，也不会就 COVID-19 检测或结果收费。

鉴于 Public Health 团队成员前往多个不同地区辅助开展疫情应对工作，有时来电可能会显示为未知号码或受限。切勿忽略此类来电，务必与医护人员保持联系。

Alberta Health Services 需要掌握哪些信息？

(What information will Alberta Health Services be looking for?)

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，Alberta Health Services 工作人员将予以跟进，询问症状、传达隔离要求及说明如何在生病期间保障他人健康。

此外，工作人员还将努力追查您接触过的所有人员，从而确保通知所有密切接触者，传达隔离要求并建议他们接受检测。我们将此称之为“接触者追踪”，这是遏制 COVID-19 传播的重要环节。

务必向接触者追踪人员真实反映个人轨迹。倘若无法掌握全部信息，将无从提供帮助。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

Olymel COVID-19 疫情特别隔离说明

(Isolation information specific to the Olymel COVID-19 outbreak)

如果感染 COVID-19，是否必须居家隔离？

(Do I have to stay home if I have COVID-19?)

如果感染 COVID-19，请依法隔离。一经要求隔离或检疫，则意味着在一个地区的一个住址隔离。严禁搬往其他住址或地区，迁移住址违法。

另外，如果感染 COVID-19，不得从事其他任何工作。**居家隔离 – 请勿外出**，不得上班、上学、参与社交活动、参加宗教活动或出席其他任何公众集会。

- 避免与家人（特别是老人、慢性病患者或免疫系统受损人群）密切接触。请勿与任何人同床休息。
- 即使有家庭成员来访，也不得留宿。
- 不得前往他人家中拜访。
- 不得搭乘公共交通工具，如公共汽车、出租车或拼车。
- 请勿外出穿行街区或公园散步，包括强制隔离的儿童。
- 如果家中设有庭院，您可以在庭院中呼吸新鲜空气，但必须留在他人无法涉足的私人物业。
- 如果居住在公寓或高层建筑中，则必须留在室内，不能搭乘电梯或通过楼梯外出。如果配备私人阳台且距最近的邻居至少 2 米，那么可以独自在阳台上散步。

您可以访问 [COVID-19: Information for people required to isolate or quarantine in a hotel \(alberta.ca\)](https://www.alberta.ca/covid-19-information-for-people-required-to-isolate-or-quarantine-in-a-hotel)，详细了解隔离要求和支持（包括隔离/检疫酒店出入规定）。

如果我在隔离期间遇到医疗突发状况，是否可以外出就医？

(If I am isolating and experience a medical emergency, can I leave my house?)

如果感染 COVID-19 并遇到医疗突发状况，请直接前往急诊室或致电 911。

向 911 接线员或急诊室医护人员说明个人症状。这样既可确保自身获得必要护理，又能避免他人受到感染。

您仍可获得必要的紧急护理；任何机构均不得拒绝提供医疗服务。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

如果家中有一名成员感染 COVID-19 但其他家庭成员未感染，他们应该怎么办？

(If one family member has COVID-19 but others in the house do not, what should they do?)

如果家庭中出现 COVID-19 确诊病例，则该家庭的所有其他成员应自该病例出现症状之日起隔离 14 天。这将有助于遏制病毒传播。

如果随后又有家庭成员检测结果呈阳性，则全家重新开始隔离 14 天。

如果因家人众多难以隔离，还可寻求支持。政府为您准备了酒店客房进行隔离。请致电 211。

Alberta 政府仅象征性地向所有在隔离酒店中完成隔离的公民收取少量费用。

可以在社区中散步吗？

(Is it okay to be walking around in the community?)

COVID-19 确诊病例或按要求隔离人员不得离开自己的房屋。如果未感染 COVID-19 且无需隔离，则可在社区中散步。

密切接触者是否需要隔离？

(Do close contacts need to isolate?)

如与检测结果呈阳性的患者存在密切接触，同样必须隔离。如果在同一家庭，这意味着与 COVID-19 确诊病例在同一住址居住的所有家庭成员均需隔离 14 天，监测是否出现症状。

如果我的孩子是密切接触者，是否需要居家隔离？

(Do my kids need to stay home if they are a close contact?)

如果子女是 COVID-19 确诊病例的密切接触者，需要居家隔离 14 天。

如果感染 COVID-19，可不可以正常上班？密切接触者呢？

(Can I go to work if I have COVID-19? What if I am a close contact?)

不可以上班。如果感染 COVID-19，请依法隔离。无论在哪里工作，在隔离期结束之前，请勿外出上班。

一旦生病期间上班，很可能将疾病传播给他人。在生病期间，居家隔离是阻止病毒传播的最有效途径。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

另外，COVID-19 确诊病例的密切接触者同样必须隔离 14 天，不得外出工作。如果密切接触者出现症状，必须继续隔离。

如果经确认我是密切接触者，但检测结果呈阴性且未出现任何症状，是否需要隔离？

(If I am a confirmed close contact but have tested negative and have no symptoms, do I need to isolate?)

需要隔离，即使检测结果呈阴性，仍必须隔离 14 天（自最后一次接触病例之日起开始计算）。

我同居的亲人感染 COVID-19。我怎样才能既照顾他们又不被感染？

(My loved one who I live with, has COVID-19. How can I take care of them and not get sick myself?)

- 如果可以，请尽量确保患者使用指定的卧室和浴室。
- 尽可能与患者保持一定的身体距离。
- 家中拒绝访客。
- 禁止患者为他人准备食物，并确保患者使用单独的食物准备区，或至少在不同的时间准备食物，并在之后清洗所有表面。
- 避免共用盘子、水杯、酒杯、餐具、毛巾和枕头等家居用品。
- 经常用肥皂和温水洗手。
- 经常清洁所有物体表面，特别是扶手、门把手、水龙头、厕所和其他经常接触的物品。
- 建议您的家人在咳嗽和打喷嚏时用胳膊而不是手遮住口鼻，并时刻保持良好的呼吸礼仪。
- 监测自己的健康状况，如果您出现症状，请拨打 Health Link 811 或致电您的医生进行评估并获取建议。

Olymel 员工及家属疫情支持

(Outbreak supports available for Olymel staff and families)

隔离会对员工生活产生重大影响，我们深知，员工需要承受巨大的情感、心理和经济压力。对于很多人而言，这段时期异常艰难，难免出现情绪波动。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

(Novel Coronavirus (COVID-19))

Olymel 防疫指南

(Olymel outbreak)

员工及家属常见问题解答

(Frequently Asked Questions for staff & families)

我们随时准备提供帮助。

Olymel、Alberta Health Services、United Food and Commercial Workers Canada Union（本地号码 401）、City of Red Deer 和 Red Deer Primary Care Network 同心协力，为受 Olymel Plant COVID-19 疫情影响的员工及家属提供支持。

如果在家中无法安全隔离，还可以前往哪些地方隔离？

(Is there somewhere I can go to isolate if I can't do so safely in my home?)

Red Deer 安排了酒店客房，接待必须隔离但无法在当前住所隔离的人群。Red Deer Primary Care Network 正在积极联络 Olymel 员工，提供隔离援助信息。另外，还可以致电 211。

我没有家庭医生。倘若需要帮助，如何联系医护人员？

(I don't have a family doctor. How can I access a doctor if I need help?)

Red Deer Primary Care Network 组建了家庭医生团队，如果现阶段未聘请日常家庭医生，家庭医生团队可以为 COVID-19 阳性患者及其家人提供协助。

是否为依法隔离人员提供经济支持？

(Are there financial supports available for those who must isolate?)

对于因隔离无法工作且不享受带薪假期或其他收入补贴的人员，可申请政府财政援助计划。Alberta 政府还面向前往指定酒店完成隔离的人员提供代金券。

我必须请假护理子女或家属。是否可以申请经济援助？会不会因此失业？

(I must take time off work to care for a child or dependant family member. Is there financial aid available to me? Will I lose my job?)

10 月，加拿大政府宣布调整经济援助政策，颁布了最新病假补贴及被迫休假护理 COVID-19 感染家属的最新护理补贴。

Alberta《就业标准法》已做出相关修订，保障全职和兼职员工的合法权益，即一旦自身需要隔离或护理依法隔离子女或无自理能力的成年家属，则允许申请 14 天保障工作假期。

经过修订后，员工无需提供医疗记录，也不需要为雇主工作满 90 天，即可依法享受权益。