

供公眾查閱的新型冠狀病毒（COVID-19）常見問題 (novel Coronavirus (COVID-19) FAQs for Public)

由亞伯達省衛生服務部（AHS）緊急協調中心（ECC）發布

修訂時間：2020年6月26日

請注意：我們已盡力更新常見問題；但有關亞伯達省情況的最新資訊，請瀏覽 www.alberta.ca/covid19。

若您是亞伯達省的醫護人員，請瀏覽 www.ahs.ca/covid。

亞伯達省正在發生什麼情況？ (What's happening in Alberta?)

亞伯達省持續出現 COVID-19 病例。對於目前個案數和供亞伯達人士查閱的其他資訊，請瀏覽 www.alberta.ca/covid19。

什麼是新型冠狀病毒（COVID-19）？ (What is novel coronavirus (COVID-19)?)

- 冠狀病毒是病毒的一個大家族。某些冠狀病毒會引起人類的呼吸道疾病，嚴重程度可從輕微普通感冒到嚴重肺炎。其他病毒只在動物中引起疾病。動物冠狀病毒感染人類的情況罕見，在人與人之間透過密切接觸傳播就更加罕見。
- COVID-19 稱為新型冠狀病毒。新型冠狀病毒是以前從未在人類中發現的一種新的冠狀病毒毒株。
- 這意味著人們沒有對該病毒的免疫力，而且也沒有特效疫苗或者治療。

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

- COVID-19 最常見的症狀包括：
 - 發燒
 - 新發咳嗽或正在惡化的慢性咳嗽
 - 新發或正在惡化的呼吸急促或呼吸困難
 - 喉嚨痛
 - 流鼻水
- COVID-19 的其他症狀可能包括：
 - 鼻塞
 - 吞嚥疼痛
 - 頭痛
 - 發冷
 - 肌肉或關節疼痛
 - 感到身體不適、或新發疲勞、或精疲力竭
 - 腸胃道症狀（噁心、嘔吐、腹瀉、或無法解釋的食慾不振）
 - 嗅覺或味覺喪失
 - 結膜炎，俗稱紅眼症

- 大部分 (約 80%) 感染者不需要接受特別治療也可以從這種疾病康復。然而，它也可以引起嚴重的疾病。年齡較大和有其他共病的人士更加有可能患上嚴重疾病，可能包括：
 - 呼吸困難
 - 肺炎
 - 嚴重病例有死亡的風險。
- 雖然我們仍在認識 COVID-19，但年齡較大或者有先前已存在疾病的人似乎較常患上嚴重疾病，例如：
 - 高血壓
 - 心臟病和 / 或肺病
 - 癌症
 - 糖尿病

COVID-19 如何在人與人之間擴散? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- COVID-19 透過以下方式在人與人之間擴散：
 - 透過飛沫，如來自咳嗽或打噴嚏、談話、大笑和唱歌
 - 透過觸摸受污染的物體或表面，然後觸摸您的眼睛、鼻子或嘴巴。
- COVID-19 不經由空氣傳染，而且也無法像麻疹那樣經由空氣並透過長距離或在長時間內擴散。研究表明病毒通常只存活在表面上數小時，然而可能在理想條件下存活數天。
- 患了 COVID-19 的人士在感到不適之前或者即便他們從未產生症狀，都可能將其擴散到其他人身上。然而，COVID-19 擴散的最高風險來自出現如咳嗽或流鼻水等症狀的人士。

誰感染 COVID-19 的風險最高? (Who is most at risk for becoming very sick with COVID-19?)

- 雖然大部分 COVID-19 的感染者情況輕微，但有些人更有可能患上嚴重疾病。年長者和患有高血壓、糖尿病、心臟病和肺病等共病的人士患上嚴重疾病的風險似乎更高。

對於免疫功能受損、氣喘或因其他醫學原因而患上嚴重的疾病的高風險人士有什麼建議? (What are your recommendations for people who are immune compromised, have asthma or at high risk of severe illness for other medical reasons?)

- 留在家裡。您現在應該留在家裡，避免不必要的社交和其他外出的活動。
- 若您必須離家，確保自己保持適當的[人身距離](#)。當難於每時每刻保持 2 公尺人身距離時，請在公共場所配戴口罩。除了其他公共衛生措施外，也應該配戴[口罩](#)限制病毒擴散。
- 遵守預防所有呼吸道疾病所建議的相同慣例：
 - 使用酒精搓手液或肥皂和溫水[清洗雙手](#)至少二十秒。
 - 避免用未洗的雙手觸摸您的臉部、鼻子或嘴巴。
 - 避免與生病的人有密切接觸。
 - 清潔和消毒經常觸摸的物件表面。
 - 當您生病時，您[在咳嗽和打噴嚏時請用手臂遮掩口鼻](#)，然後洗手。
- 若您的情況嚴重而且需要即時就醫，請撥打 911。

如何治療 COVID-19? (How is COVID-19 treated?)

- 大部分有輕微疾病的人士將會自行康復。雖然目前沒有治療 COVID-19 的特效藥物，但應使用支持性照護治療感染 COVID-19 的人士。亞伯達省醫療系統能夠為患有嚴重 COVID-19 疾病的人士提供有效的照護。

COVID-19 與流行性感冒之間有何差異? (What is the difference between COVID-19 and influenza?)

在某些方面，COVID-19 類似於流行性感冒（亦稱為流感）：

- COVID-19 和流行性感冒都在生病的人士身上引起呼吸道疾病。
- 兩者都以相同方式擴散，即透過出自口鼻的細微飛沫。
- 不像麻疹，兩者都不經由空氣並透過長距離或在長時間內擴散。

COVID-19 和流感之間存在的主要差異有：

- 我們目前沒有針對 COVID-19 的特效疫苗或治療： 每年都會研發流行性感冒的新疫苗以預防最新的流感毒株。
- 與季節性流行性感冒比較，COVID-19 導致嚴重疾病病例的比例較高。COVID-19 的死亡率估算值由許多因素造成，但在每 100 名感染者中平均約有 3 - 4 個人死亡。相比之下，季節性流行性感冒在每 1000 名感染者中約對 1 個人會有致命影響。
- 因為 COVID-19 可以引起如此嚴重的疾病，阻止其擴散至關重要，即要求有咳嗽或發燒的人士留在家裡並與他人保持距離。

有預防 COVID-19 的疫苗嗎？ (Are there vaccines to prevent COVID-19?)

- 目前還沒有。目前正在進行一些開發疫苗的研究，但可能需要一些時間才可以開發出疫苗而且獲核准在加拿大使用。

我要怎樣保護自己和家人免受 COVID-19 感染？ (How can I protect myself and my family from COVID-19?)

- 確保自己保持適當的[人身距離](#)。當難於每時每刻保持 2 公尺人身距離時，請在公共場所配戴口罩。除了其他公共衛生措施外，也應該配戴[口罩](#)限制病毒擴散。
- 遵守預防所有呼吸道疾病所建議的相同慣例：
 - 使用酒精搓手液或肥皂和溫水[清洗雙手](#)至少二十秒。
 - 避免用未洗的雙手觸摸您的臉部、鼻子或嘴巴。
 - 避免與生病的人有密切接觸。
 - 清潔和消毒經常觸摸的物件表面。
- 若您生病，您應該留在家裡並完成 COVID-19 在線評量工具的評估，以查看您是否應該接受檢測。

我應該何時前往醫院？ (When should I go to the hospital?)

- 若您的情況嚴重而且需要即時就醫，請撥打 911。
- 若您不需要緊急就醫，而且認為自己可能感染 COVID-19，則您可以致電您的醫生或撥打 811 進行虛擬健康評估和轉診。

亞伯達省的 COVID-19 檢測 (COVID-19 TESTING IN ALBERTA)

我應該接受 COVID-19 檢測嗎？ (Should I be tested for COVID-19?)

- 即使他們沒有症狀，COVID-19 檢測現正提供給所有亞伯達省人。
- 完成在線評量，並立即 [在線預約您的檢測](#)。

何時法律會要求我必須自我隔離？當正在等待 COVID-19 檢測結果時，我何時不必進行自我隔離？ (When am I legally required to isolate and when do I not have to isolate while waiting for my COVID-19 test results?)

- COVID-19 檢測檢查病毒是否出現在您的鼻子或喉嚨。重要的是，您瞭解當正在等待 COVID-19 檢測結果時要做什麼，而且瞭解 COVID-19 檢測呈陽性或陰性意味著什麼：
- 在下列情況下法律要求您自我隔離：
 - 您的 COVID-19 檢測呈陽性；
 - 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；
 - 您在過去 14 天內與已知感染了 COVID-19 的人士接觸過；或者
 - 您在過去 14 天內曾在加拿大境外旅行過。
- 即使法律不要求您自我隔離，您應該在患了任何疾病時留在家裡，直到症狀消退。
- 有關更多資訊，請瀏覽：[自我隔離指引](#)。
- 在下列情況下，您不必自我隔離：
 - 您**沒有**症狀，**並未**接觸已知有 COVID-19 的人士，而且在過去 14 天內**未曾**在加拿大境外旅行；
 - 您正在等待檢測結果，而且在檢測時和現在都沒有任何症狀；
 - 您有與先前已存在的疾病或健康狀況**有關**的疾病的症狀，而且症狀不是新出現的；您的 COVID-19 檢測呈陰性，沒有症狀並且沒有接觸過感染 COVID-19 的人士；
 - 若您的 COVID-19 檢測呈陰性，而且您咳嗽、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**有關**。

我剛收到 COVID-19 陽性檢測結果。我該怎麼辦？ (I just received a positive COVID-19 test result. What do I do?)

- 若您目前有 / 曾經有症狀，而且您的 COVID-19 檢測呈陽性，則法律強制的[自我隔離](#)期是症狀出現之後的 **10 天**，或直到症狀消退為止（以時間較久者為準）。
- 若您未曾有任何症狀，但您的檢測呈陽性，則法律強制的 [自我隔離](#) 期是您接受檢測之後的 10 天；如果您在此 10 天期間內產生症狀，此日期將會變更。公共衛生（Public Health）團隊將會給予您指示。
 - [自我隔離](#) 降低病毒擴散到其他人身上的機會，從而阻止 COVID-19 的擴散。
 - 您**必須**留在家裡—請勿離家或參加工作、學校、社交活動或任何其他公眾集會，除非您需要醫療協助：
 - 若您的情況嚴重而且需要即時就醫，請撥打 911。告訴他們您已感染 COVID-19。
 - 若您沒有緊急醫療需求，請聯絡您的家庭醫師診所或撥打 811 以獲得虛擬健康評估。
 - 避免與他人密切接觸，包括家庭成員，以及特別是老年人和有慢性疾病或免疫系統受損的人士。
 - 經常徹底洗手，而且在咳嗽或打噴嚏時遮掩嘴巴；避免並同使用家庭用品，而且對經常被觸摸和共用的表面進行清潔消毒。
 - 關於資訊和指示，公共衛生（Public Health）團隊將會聯繫您。

我剛收到 COVID-19 陰性檢測結果。我該怎麼辦？ (I just received a negative COVID-19 test result. What do I do?)

- 若您**沒有**任何症狀，而且**沒有**接觸過已知的 COVID-19 病案，或者在過去 14 天內**沒有**從加拿大境外旅遊返回，則您不需要 [自我隔離](#)。繼續遵守良好的呼吸禮儀和良好的手部衛生，並且保持 [人身距離](#)。
- 若您的檢測呈陰性，但曾接觸 COVID-19 檢測呈陽性的人士，或者從加拿大境外旅遊返回，則您仍必須從接觸檢測呈陽性人士的最後日期起，或者從返回加拿大的日期起 [自我隔離](#) 整整 14 天。
- 請您記住：您的檢測結果僅針對此時間點。它並沒有告知您以前曾否感染 COVID-19，而且它沒有預測您將來會否患上該疾病。即使檢測呈陰性，您也需要繼續遵守所有公共衛生措施，如[人身距離](#)和手部衛生。
- 若您出現新症狀，採取[自我隔離](#)措施並接受 COVID-19 [線上自我評估](#)，或撥打 811 聯絡 Health Link 以取得其他建議。

無症狀的亞伯達省人的檢測揭示了什麼？ (What does the testing of asymptomatic Albertans reveal?)

- 檢測只可以確定在檢測時某人是否感染 COVID-19，即使該位人士是無症狀的。檢測無法可靠地確定某人以前是否感染 COVID-19。而且，檢測也無法評估對 COVID-19 的免疫力。在執行檢測後數天內將會提供檢測結果。請注意在檢測時曾經是無症狀的任何人，但其後 COVID-19 檢測呈陽性都依照法律規定必須從執行拭子採檢之後自我隔離 10 天。與檢測呈陽性的人士有密切接觸的人也將需要進行自我隔離。AHS 將對所有病例和其密切接觸人完成公共衛生 (Public Health) 團隊隨訪。

若我出現症狀而且認為自己感染 COVID-19，我應該怎樣做？ (What should I do if I have symptoms and think I have COVID-19?)

- 您必須 [進行自我隔離](#)。
- 請瀏覽 www.ahs.ca/covid 以預約 COVID-19 檢測。若網際網路並非選項，請撥打 [811](#) 為想接受檢測的人士在線預約檢測。
- 在未事先諮詢您的醫生或 Health Link (811) 的情況下，請勿造訪醫院、醫師診所、實驗室或醫療機構。
 - 若您需要即時就醫，請撥打 911。告訴他們您可能已感染 COVID-19。
 - 若您沒有緊急醫療需求，請聯絡您的家庭醫師診所或撥打 811 以獲得虛擬健康評和轉診。

COVID-19 的檢測條件是否已變更？ (Did the criteria for COVID-19 testing change?)

AHS 繼續修訂亞伯達省的檢測條件以反映增強的實驗室檢測能力，以及 COVID-19 全球大流行不斷變化的環境。在未來幾個星期和幾個月內，符合檢測資格的亞伯達省人的類別，會隨著全球大流行不斷發展而持續變化。

- 自 5 月 29 日起生效，所有亞伯達省人都符合 COVID-19 檢測資格，不論他們是否有症狀。檢測以預約方式進行，可以透過瀏覽：www.ahs.ca/covid 輕鬆在線預約。若網際網路並非選項，請撥打 [811](#) 為想接受檢測的人士在線預約檢測。
- 這代表所有亞伯達省地區有症狀的和無症狀的居民現在都可以接受檢測。
 - 公眾人士可以繼續使用為他們研發的 [在線評量工具](#)。
- 請注意若您有咳嗽、發燒、呼吸急促、呼吸困難、流鼻水或喉嚨痛，且這些症狀與先前已存在的疾病或健康狀況無關，則法律要求您進行 [自我隔離](#)。然而，依照 [指引](#) (概述於需要 COVID-19 檢測或者需要針對先前已存在醫療狀況的重症照護或者需要緊急照護的檢疫隔離和自我隔離人士之豁免)，這些人士被允許離家接受檢測。

為什麼 AHS 變更了檢測條件？ (Why did AHS change the testing criteria?)

- 透過擴增檢測，我們將會更清楚瞭解公共衛生措施對遏制 COVID-19 的效果。該資訊有助於我們進一步引導亞伯達省重啟經濟策略的進展。
- 在未來幾個星期和幾個月內，符合檢測資格的亞伯達省人的類別會持續變化，以反映不斷發展的全球大流行。

若我需要檢測，可以透過自動撥號語音收到結果嗎？ (If I require testing, can I receive my results by autodialer?)

- 所有接受 COVID-19 檢測的亞伯達省人都可以選擇透過自動撥號語音系統收到其 COVID-19 陰性檢測結果。在線預約檢測或者被轉介接受 COVID-19 檢測的人士有機會在進行檢測時，同意他們透過自動撥號語音方式收到 COVID-19 陰性檢測結果。

- AHS 公共衛生團隊的成員會與所有 COVID-19 檢測呈陽性的人士聯絡進行追蹤和病例管理。AHS 不會透過自動語音訊息提供陽性檢測結果。
- 若您已同意透過自動撥號語音系統收到陰性檢測結果，您將會透過自動電話語音訊息收到陰性檢測結果。
- 若自動撥號語音系統沒有聯絡到您而您也沒有收到留言訊息，或者您並未同意透過自動撥號語音系統收到陰性檢測結果，則 AHS 的人員將嘗試直接打電話給您，以確保您收到您的陰性檢測結果。
- 若自動撥號語音系統未能從首次嘗試後七天聯絡到您，您的檢測結果可以另在 [MyHealthRecords](#) 上取得，或者您可以在您的家庭醫師處取得您的檢測結果。
- 請注意：要取得您的檢測結果，您將取消您電話中的任何拒接匿名來電的設定，以便自動撥號語音系統來電可以接通。在等待您的檢測結果時，請確保您接收任何匿名來電，或者您不認識的電話號碼的來電。
- 最後，請注意：若您的家裡有幾位成員接受檢測，而且每位成員都使用相同的電話號碼，則 AHS 的人員將來電告知檢測結果而不會使用自動撥號語音系統。

在確診 COVID-19 病例之後，AHS 會採取什麼流程？(What is AHS' process following a confirmed case of COVID-19?)

- 當實驗室檢測確診一例 COVID-19 病例時，AHS 的公共衛生團隊會與該人士聯絡，而且提供他們自我隔離的指引。公共衛生部也會與確診病例確定從他們出現症狀後曾經與哪些人接觸。
- 隨後 AHS 會直接聯絡已確診病例曾經接觸的所有人。這些人士會被要求自我隔離而且接受 COVID-19 檢測。這個流程稱為接觸者追蹤，會針對實驗室檢測確診的每個 COVID-19 病例進行。
- 只有 AHS 直接聯絡的人士才會列為曾經接觸任何病例的人士。如果 AHS 沒有直接與您聯絡，您不必認為自己曾經接觸病例。
- 為保護患者的隱私，不會提供有關 COVID-19 確診病例的詳細資料。
- 如果已知您曾經接觸 COVID-19 確診病例，AHS 將直接與您聯絡。

個人防護裝置 (PPE) (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE))

我擔心感染 COVID-19。我應該在外出或在公共場所時配戴手套嗎？(I am worried about catching COVID-19. Should I wear gloves when outside of my house or in public places?)

- 醫療手套是醫護人員個人防護裝置 (PPE) 的重要部分。然而，一般市民在購物等日常活動時並不需要配戴手套。
- 手套會產生一種虛假的安全感。如果未正確使用和處置手套，戴手套可能只是使病毒在另一個表面上存活，因此更可能讓病毒傳播。
- 手套無法取代正確的手部衛生。
- 我們建議經常徹底[洗手](#)（使用肥皂和水沖洗總共 20 秒）或者若雙手沒有明顯變髒，則使用酒精搓手液達到手部衛生，而且在咳嗽或打噴嚏時遮掩嘴巴。無論是否配戴手套，都要避免觸摸臉部、鼻子或嘴巴。這些措施仍然是預防呼吸道疾病傳播的最佳實證本位方法。
- 對於選擇戴手套的人士，必須正確使用手套：
 - 戴上手套之前和脫下手套之後，必須洗手和 / 或消毒雙手。
 - 手套弄髒或破裂時應該更換。
 - 若您在戴上手套時觸摸臉部、眼睛、鼻子或嘴巴，或在咳嗽或打噴嚏時用手遮掩口鼻，必須更換手套。
 - 應丟掉拋棄式手套，脫下手套之後不應再次使用。
 - 每次使用可重複使用的手套之後，必須將其清潔和消毒。

我擔心感染 COVID-19。如果我必須外出或在公共場所，我應該配戴口罩嗎？(I am worried about catching COVID-19. Should I wear a mask if I have to leave my house or when in public?)

- 當難於每時每刻保持 2 公尺人身距離時，我們鼓勵亞伯達省人在公共場所配戴口罩。
- 配戴自製的布口罩等非醫療口罩，被證實無法保護戴口罩的人士。
- 但是，配戴醫療口罩可能有助於保護您身邊的其他人。
- 這是因為面罩是另一種遮掩您的嘴巴和鼻子的方法，可防止呼吸道飛沫污染其他人或物件表面。
- 此外，配戴口罩可能會防止您觸摸鼻子和嘴巴。

若您選擇配戴口罩或面罩：

- 確保您的口罩大小合適而且側面沒有縫隙。
- 注意口罩外側可能會被污染。避免移動或調整口罩。假設口罩已被污染，而且採取適當的預防措施。
- 若您配戴口罩，必須在戴上口罩之前，以及在脫下之前和之後洗手。
- 若口罩潮濕，應該更換它或者脫掉它，因為它可以捕獲病毒顆粒。
- 對於選擇配戴口罩的人士，為謹慎起見可帶著裝有幾個乾淨口罩的袋子，以及一個塑膠袋用來安全放置已使用的口罩，直到回到家中清潔。
- 必須小心處理已使用的口罩，以免感染他人。

經常徹底洗手；[保持人身距離](#)；在咳嗽或打噴嚏時遮掩嘴巴；避免觸摸臉部、鼻子或嘴巴，這些措施仍然是預防呼吸道疾病傳播的最佳實證本位方法。

我瞭解亞伯達省政府將發口罩給所有亞伯達省人士。我在何時何地可以得到一個口罩？配戴口罩將是強制性的嗎？(I understand that the Government of Alberta will be handing out masks to all Albertans. Where and when can I get one? Is masking going to be mandatory?)

- 五月 29 日，衛生部長泰勒·尚德羅先生 (Tyler Shandro) 宣布第一輪的口罩分發 措施，其中透過全省的 A&W 快餐連鎖店、麥當勞 (McDonald's) 快餐連鎖店，和蒂姆·霍頓斯 (Tim Hortons) 「免下車／得來速」 (drive-thru) 地點免費分發了 [2 千萬個口罩](#) 給亞伯達省人士。政府也正與自治政府 (municipalities)、第一民族社群 (First Nations communities)、梅蒂斯墾殖地 (Métis Settlements)，和地方機構分發口罩給有需要的人士，包括依靠公共運輸系統的人士。另一輪針對餐廳合作夥伴的口罩分發措施預定於七月中旬。
- 本計劃是[亞伯達省重啟經濟策略](#)的一部分，認識到當企業和其他活動重開時，亞伯達省人士可能會覺得難於保持 2 公尺距離的情況。所有亞伯達省人均符條件，會合收到一包四個口罩，並透過名譽制度 (honour system) 分發口罩。
- 雖然使用口罩並非強制執行，但政府想給予亞伯達省人口罩以補充其口罩供應量並同時推廣讓普通民衆使用口罩的理念。
- 也可以透過撥打 211 獲得口罩供應。

關心感染了 COVID-19 的您或您的親人 (CARING FOR YOURSELF OR LOVED ONES WITH COVID-19)

我的親人已經或正在接受 COVID-19 檢測，而且與我同住在一起。我應該如何在照顧他們同時而不讓自己受感染？(My loved one has or is being tested for COVID-19 and we live in the same house. How can I take care of them and not get sick myself?)

- 盡可能確保患者有指定的寢室和浴室。
- 盡可能與患者保持人身距離。
- 不應讓訪客前往家裡。
- 不要讓患者為其他人準備餐點，確保患者使用分開準備的區域，或至少在不同的時間準備餐點，然後清潔所有物件的表面。
- 避免共用家居用品，例如碗盤、水杯、杯子、餐具、毛巾和枕頭。

- 經常用肥皂和溫水洗手。
- 經常消毒所有物件表面，特別是扶手、門把手、水龍頭、廁所和其他經常觸摸的物品。
- 建議親人在咳嗽和打噴嚏時用手臂而不是用手遮掩，並每時每刻遵守良好的呼吸禮儀。
- 監控自己的症狀，若您自己出現症狀，請致電 811 聯絡 Health Link 或者致電您的醫師進行評估和諮詢。您也可以在线預約檢測。

自我隔離意味著什麼？(What does isolation mean?)

自我隔離代表避免您可能感染其他人的情況。這代表您可能會與其他人接觸的所有情況，例如社交聚會、工作、學校、托兒所、體育活動、大學、宗教聚會、醫療機構、雜貨店、餐廳、購物中心和所有公共聚會。

- 您（在可能的情況下）不應搭乘公共交通工具，包括公車、計程車或共享乘車。
- 您應盡可能限制與其他人的接觸。
- 您應避免訪客前往家裡，但朋友、家人或快遞司機把食物放在門外是沒有問題的。
- 您也可以利用快遞或提貨服務進行雜貨購物等活動。
- 避免與您家裡的其他人共用家居用品，例如碗盤、水杯、杯子、餐具、毛巾、枕頭或其他物品。在使用完這些物品後，應以肥皂和水徹底洗乾淨、放入洗碗機清潔，或者用洗衣機清洗。
- 經常用肥皂和水洗手，並定時清潔和消毒經常觸摸和共用的物件表面，例如門把手和櫥櫃。
- 如果您必須緊急外出，例如購買必要藥物，您在外出時應戴上口罩做為減少傳播風險的預防措施。
- 在此期間，監控自己的健康是否有發燒或咳嗽等症狀特別重要。
- 如果您出現症狀，可填寫線上評估工具來取得其他建議，或撥打 811 聯絡 Health Link。

我目前沒有症狀，但是我擔心 COVID-19，而且想與別人討論。我應該聯絡 Health Link 嗎？(I am not having symptoms, but I'm concerned about COVID-19 and want to talk to someone. Should I call Health Link?)

如果您對 COVID-19 是什麼、它的傳播方式或目前在亞伯達省和全球有多少病例等其他一般問題，請瀏覽以下的網站。如果對保護自己和家人免受 COVID-19 感染而需要採取的措施有其他問題，您可以聯絡 Health Link 811。

- 亞伯達省衛生局：alberta.ca/covid19
- 加拿大公共衛生局：canada.ca
- 世界衛生組織：who.int

亞伯達省重啓經濟策略 (ALBERTA'S RELAUNCH STRATEGY)

在團體聚會時哪些限制仍是適用的？(What restrictions remain in place when gathering in groups?)

亞伯達省目前處於重啓經濟策略的**第二階段**，該策略於六月 12 日啓動。在重啓經濟策略的**第二階段**，亞伯達省人可以在享受更多的室內和戶外活動的同時，遵守關於聚會人數和人身距離的公共衛生指令。

以下措施仍保留，以保障亞伯達省人的健康並限制 COVID-19 在**第二階段**的擴散。

- 室內的社交聚會（包括婚禮和葬禮聚會以及生日聚會）最多可容納 50 位人士。
- 戶外活動和室內有座位／聽眾的活動（包括婚禮、葬禮、電影院、藝術文化表演，以及參加者均就座的活動）最多可容納 100 位人士。

- 只要遵守公共衛生措施，在禮拜會、餐廳、咖啡廳、休息室、酒吧以及賭場和賓果遊戲大廳的聚會人數不再受到限制。
- 家庭與其他集中照護的家庭之密切互動的最高人數為 15 位人。
- 有關更多資訊，請瀏覽 [Alberta.ca/covid19](https://alberta.ca/covid19)

哪些企業已容許重啓？ (What businesses have been permitted to re-launch?)

第二階段包括進一步重開企業和服務，並同時確保執行保持人身距離和公共衛生指引。這些企業和服務包括：

- [幼兒園至 12 年級的學校](#)、要求文憑的考試和暑期學校，均應遵照指導
- 圖書館
- [更多手術類別](#)
- 保健類服務，如按摩、針灸、足療
- 個人服務（如美容、化妝、身體皮膚護理、美甲、修甲、脫毛、臉部護理、皮膚美黑）
- 影院和劇院
- 社區活動中心
- 團隊運動
- 室內康樂場所，健身和運動中心，包括健身房和運動場
- 休閒游泳池
- 在餐廳和酒吧中的電腦操控賭博機
- 賓果遊戲大廳和賭場，但不包括桌遊
- 演奏會
- 省級的露營場地，以 100% 營運量服務

[第一階段](#)於五月 14 日在亞伯達省啓動，只有卡加利城（Calgary）和布魯克斯城（Brooks）例外（上述兩城逐步跟隨亞伯達省會其他地方於六月 1 日參加第一階段）。亞伯達省重啓經濟策略的第一階段允許某些企業在實施加強感染預防和控制措施的前提下恢復運營，包括：

- 零售業務，包括服裝，家具和書店
- 農夫市集攤販
- 髮型設計和理髮店
- 咖啡廳、餐廳和酒吧可以重開餐桌服務，提供 50% 的營運量
- 博物館和美術館
- 日托和校外看護（out-of-school care），但有人數限制
- 一些預定的、非緊急手術將逐步恢復營運

有關「亞伯達省重啓經濟策略」的更多資訊，請瀏覽：<https://www.alberta.ca/alberta-relaunch-strategy.aspx>

哪些類聚會在第二階段仍未獲批重開？ (What types of gatherings are still not approved in stage two?)

- 社交聚會超過所列的最大限額
- 幼兒園至 12 年級的常規學校課程一課程可能在 2020 年九月恢復
- 演唱會（因為唱歌會有更高的傳播風險）
- 重大節日和音樂會、大型會議、貿易展覽會和活動（因為這些是無座位的社交活動和／或演唱會）
- 夜總會
- 遊樂園
- 室內兒童遊樂場所
- 水煙館（但允許提供食物和飲料）

- 重大體育活動和賽事
- 不建議在省外進行不必要的旅行

我們在亞伯達省推行重啓經濟策略時，亞伯達省政府會關注哪些事情？(What will the Alberta Government be watching for as we move forward with the relaunch strategy in Alberta?)

- 重啓經濟策略取決於監控醫療系統，在此期間要特別注意 COVID-19 的住院人數和加護病房的入住人數。我們將持續監測 [確診病例和新感染人數](#)，以提供更多資訊給亞伯達省的局部地區並使之積極應對。如有必要，將作出省級和地方級決定。雖然全省範圍內的限制措施逐漸放鬆，但疫情的爆發可能意味著需要在局部地區暫時加強限制措施。
- 在重啓經濟策略的每個階段內，我們仍必須繼續執行健康建議，包括洗手，生病時留在家裡和保持人身距離。

AHS 的營運服務 (AHS' OPERATIONS)

AHS 已開始恢復正常運作或開始執行預定的手術、醫療處理、檢查和預約了嗎？(Has AHS begun to resume normal operations or performing scheduled surgeries, procedures, exams and appointments?)

- 為應付 COVID-19 全球大流行，AHS 推遲了整個亞伯達省所有非緊急的預定手術。在 5 月 4 日，AHS 重啟了一些非緊急的預定日間手術和醫療處理，包括白內障、婦科手術、普通日間外科手術、鼻部手術、重建整形手術以及血管和泌尿科手術。在 5 月 11 日那一週，AHS 和加拿大健康聯盟 (Covenant Health) 還重啟了一些門診護理和診斷影像 (DI) 服務。在 5 月 22 日，亞伯達省政府宣布了擴大手術重啟的 [AHS 計劃](#)，以包括日間手術以及需要過夜和短暫停留的手術。

AHS 如何決定將會進行哪些手術、醫療處理、檢查和預約？(How will AHS decide which surgeries, procedures, exams and appointments will proceed?)

- AHS 在為等候護理服務的亞伯達省人重啟服務的同時，將繼續平衡患者和醫護人員的安全。進行哪種服務的決定取決於臨床需要，會優先處理最需要幫助且等候預約時間最長的人士。這些決定是每個區域自己作出的，並會參考省內不同地區針對全球大流行的應對情況。AHS 將直接與患者聯繫以重新安排手術。

探視 AHS 機構中的親人 (VISITING LOVED ONES AT AN AHS FACILITY)

我可以和親人一起去緊急醫療中心 (Urgent Care) 或急診科 (Emergency Department) 嗎？(Can I go with a loved one to Urgent Care or to the Emergency Department?)

- 可以。在門診診所（包括急診科 / 緊急醫療中心），患者可以確定一名指定家屬 / 支援訪客陪同他們。所有支援人員必須年滿 14 歲才能參加成人診所就診。如果前往亞伯達省兒童醫院 (Alberta Children's Hospital) 或 Stollery 兒童醫院 (Stollery Children's Hospital)，則指定家屬 / 支援訪客必須年滿 18 歲。

我是否可以探訪在醫院的親友？(Can I visit a loved one in hospital?)

- 如果房間足夠大，可以保持人身距離，則住院患者可以指定兩名 指定家屬／支援訪客。有一些例外情況，包括：
 - **產科和產後：**根據病案情況和與病房經理／主管護理師協商後，除兩名指定家屬／支援訪客外，還可以允許其他支援訪客（例如，代理孕母或陪產員）。在產科病房裡的指定家屬／支援訪客必須年滿 14 歲。
 - **兒科：**兩位父母均可以是指定家屬 / 支援訪客。18 歲以下的兒童在任何時候均不允許進行探視。
 - **身心障礙成人：**根據病案情況和與病房經理協商後，除兩名指定家屬 / 支援訪客外，還可以允許其他支援人員）。
 - **臨終照護情況：**如果房間足夠大，可以保持兩個人之間的人身距離，則可以同時有兩名 指定家屬 / 支援訪客。主治醫師在與病房經理 / 主管護理師協商後，確定患者的病情是否被視為 [臨終情況](#)。
- 有關探視的更多資訊，請瀏覽：<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17001.aspx>

我可以探視在長期照護、支援性住宿（Supportive Living）或集合式老人住宅（Congregate Living）居住的人嗎？（Can I visit a resident in long term care, supportive living or congregate living?）

- 這些場所的居住者若接觸過 COVID-19，會處於較高的風險中，因此必須採取嚴格的限制措施。
- 場所可以允許一名指定的必要訪客，以支援在沒有其協助的情況下無法滿足的護理需求，或支援生活品質。
- 若採取了所有 [適當的預防措施](#)，包括 [保持人身距離](#)，要求所有訪客都配戴口罩或面罩，則可以允許非自我隔離的居住者進行戶外逗留。
- 有關更多資訊，請瀏覽：[患者和居住者的家屬支援和探視](#)

旅遊：(TRAVEL:)

若我從加拿大境外返回亞伯達省，我該怎麼辦？（What do I do if I am returning to Alberta from outside of Canada?）

依照 [《檢疫法》（Quarantine Act）](#)，加拿大政府對返回加拿大的旅客實施強制性的 14 天檢疫。

- 在過去 14 天內從加拿大境外返回亞伯達省的所有旅客，必須在返回當天起，立即進行 [自我隔離](#) 14 天，並 [監控症狀](#)。若由於最近從國外回來而被檢疫隔離，或者您與確診的 COVID-19 人士有密切接觸，則必須留在自己的物業內。
- 您還應該做好安全的準備工作，以進行 COVID-19 的檢測。
- 除非您已做好進行檢測的安全的準備工作，或需要緊急就醫，否則您在自我隔離的 14 天之內不應離開您的物業。
 - 如果您的情況嚴重而且需要即時就醫，請撥打 911。告訴他們您可能已感染 COVID-19。
 - 若您的症狀並不需要緊急醫療，請聯絡您的家庭醫師診所或撥打 811 以獲得虛擬健康評估。

有關更多資訊，請瀏覽：<https://www.alberta.ca/covid-19-travel-advice.aspx>

我可以在省外旅行嗎？（Am I allowed to travel outside the province?）

- 允許在亞伯達省內進行負責任的旅遊，包括度假屋、小木屋、別墅、飯店和商業住宿、露營地，國家和省級公園。保持人身距離和聚會限制仍然適用。
- 不建議在省外進行不必要的旅行。[加拿大 / 美國邊境](#)也對非必要的旅行保持封閉。有關當前旅行限制的更多資訊，請瀏覽：<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

COVID-19 應用程式 (COVID-19 APP)

有應用程式可以讓我知道我是否接觸過 COVID-19 嗎？ (Is there an app that can let me know if I've been exposed to COVID-19?)

- ABTraceTogether 是一款行動追蹤應用程式，可以幫助您確定您是否接觸過 COVID-19，或者您是否使其他人接觸過 COVID-19。ABTraceTogether 使用您手機的藍牙功能來匿名記錄與您密切聯繫過的其他應用程式使用者。有關更多資訊，請瀏覽：<https://www.alberta.ca/ab-trace-together.aspx>