

[Hospital/clinic Name Here]

如果您有COVID-19該怎麼辦

請不要去上班

如有需要，
可以用這個當病假條。



在COVID-19測試結果呈陽性之後，您需要自我隔離至少**10天**，直到沒有症狀為止。

大多數人會感到身體不適（類似流感）並順利康復，只有一些人的病症會非常嚴重。

您可以透過留在家裡來挽救生命。您的身體可能需要幾周的時間才能恢復原狀。

做什麼能幫助康復？



多喝水



喉嚨痛
可食用軟食品
（湯/冰沙）



每天進行幾遍
6次長而緩慢的深呼吸，
以打開肺部



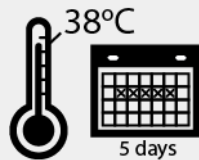
如有鼻塞
睡覺時把頭墊高



您可以安全服用的
藥物：

對乙醯氨基酚（泰諾）：
（成人）每6個小時服用
兩片325毫克片劑
或
服用兩片500毫克藥片
布洛芬（安舒疼）：
（成人）每6個小時服用
兩片200毫克片劑
或
服用一粒400毫克片劑

病情加重該怎麼辦？



5+ 天發燒超過
38°C (100.4°F)

或



或



那麼



請撥打

[Telehealth
1-866-797-0000]

更多訊息：

[Public Health Ontario COVID-19
<https://bit.ly/covidphontario>