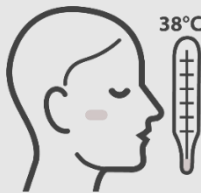


## 新型コロナウイルス (COVID-19) 自己モニターの方法

医師などの指示に従ってください。

ご質問がある場合や症状が悪化した場合は、医師もしくはテレヘルス (Telehealth 1-877-797-0000)、管轄の公衆衛生局にご連絡ください。

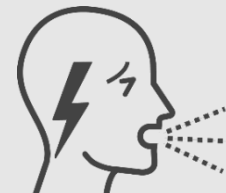
暴露後14日間、症状をモニターしてください。



熱



せき



呼吸困難

### 公共スペースを避ける

- 混雑した公共スペースや、体調不良となった場合に周りの人たちから離れにくそうな場所は避けましょう。

### 症状が出てしまったら？

- 直ちに自己隔離し、公衆衛生局または医師に連絡してください。
- 自己隔離に必要なもの
  - 自己隔離の手順書
  - マスク (処置・手術用) を14日分
  - 手洗い用に石鹸と水、またはアルコール入りの手指消毒剤
- 医師の診察を受けに行く場合は、公共交通機関 (地下鉄、タクシー、ライドシェア等) を避け、やむを得ず乗車する場合は、マスクをつけ後部座席に乗ってください。

### 公衆衛生局の連絡先

Wellington-Dufferin-Guelph Public Health  
(ウェリントン・ダファリン・グエルフ公衆衛生局)  
1-800-265-7293 内線7006

### 新型コロナウイルスについて

COVID-19は新型のウイルスです。感染者の呼吸器から出た飛沫経由で、濃厚接触者 (同居人、介護者等) に感染します。

COVID-19に関する最新情報は、オンタリオ州保健省のウェブサイト [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus) よりご覧いただけます。