



## 隔離指南

如果您從海外返回澳大利亞，或與冠狀病毒確診病例有過密切接觸，特殊限制規定則適用。本資訊單應與 [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) 上的「隔離指南」資訊單一起閱讀。

### 誰需要隔離？

從 2020 年 3 月 15 日午夜到達澳大利亞，或認為自己可能已與冠狀病毒確診患者有過密切接觸的所有人，必須進行自我隔離 14 天。

### 待在家中或酒店

在回家或前往酒店以開始隔離時，請使用私人交通工具（如汽車）以最大程度地減少與他人的接觸。如果您需要使用公共交通工具（如計程車、網約車、火車、巴士和有軌電車），請遵循 [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) 網站上公共交通指南中概述的預防措施。

在隔離的 14 天中，您必須待在家裡或酒店裡，並且不得去公共場所、包括工作場所、學校、幼托、大學或公共聚會。僅允許通常與您同住的人住在家裡。不能與來客見面。如果您住在酒店，請避免與其他客人或工作人員接觸。

如果身體狀況良好，在家時則無需戴口罩。請讓沒被隔離的其他人為您獲取食物和必需品。如果您必須離開家，如去就醫，則要戴上外科口罩。如果沒有口罩，請避免面向他人咳嗽或打噴嚏。有關何時戴口罩的更多資訊，請訪問：[www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

### 監控症狀

隔離時，應監控自己的症狀，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦或呼吸急促。其他可能的症狀包括發冷、全身酸痛、流鼻涕和肌肉疼痛。

### 如果我病了怎麼辦？

如果您在返回澳大利亞後的 14 天內或在上一次與確診病例接觸後 14 天內出現症狀（發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦或呼吸急促），則應安排就診以進行緊急診斷。

您應該在前往就診之前致電診所或醫院，並告訴他們您的旅行史或您與冠狀病毒確診病例有過接觸。

在公共衛生部門通知您可以安全地回到日常活動之前，您必須在家中、酒店或醫療機構保持隔離狀態。

### 我如何防止冠狀病毒的傳播？

堅持良好的手部衛生習慣和打噴嚏/咳嗽衛生習慣，以及生病時與他人保持距離，這些是大多數病毒的最佳防禦手段。您應該：

- 經常用香皂洗手並用水充分沖洗，包括吃飯前後、及上廁所後。
- 咳嗽和打噴嚏時要遮擋，將衛生紙丟入垃圾箱並洗手。
- 如果身體不適，避免與他人接觸（與他人保持最少1.5米的距離）。
- 履行個人職責，採取保持社交距離的措施。

## 出門

如果您住在私家住宅中，去家裡的花園或庭院則是安全的。如果您住在公寓或酒店裡，去花園裡也是安全的，但是您應該戴上外科口罩以最大程度地降低給他人帶來的風險，並快速穿過任何公共區域。

## 給與您同住的人的建議

除非滿足上述隔離條件之一，否則與您生活在一起的其他人不需要進行隔離。如果您出現症狀並懷疑感染了冠狀病毒，他們則屬於密切接觸者，需要進行隔離。

## 清潔

為了最大程度地減少病原體的傳播，您應該定期清潔經常觸摸的表面，例如門把手、電燈開關、廚房和浴室區域。請使用家用清潔劑或消毒劑進行清潔。

## 應對 14 天的隔離

隔離會很難受且無聊。建議包括：

- 透過電話、電子郵件或社交媒體與家人和朋友保持聯絡。
- 瞭解冠狀病毒並與他人交流。
- 使用適齡的語言來安慰孩子。
- 儘可能保持正常的日常活動，例如飲食和運動。
- 安排在家工作。
- 請您孩子的學校透過郵寄或電子郵件形式提供作業或功課。
- 做一些可以幫助您放鬆身心的事情，並利用隔離來做通常沒有時間從事的活動。

## 更多資訊

有關最新建議、資訊和資源，請訪問 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

或致電國家冠狀病毒求助專線 1800 020 080。該專線七天 24 小時開通。如果您需要翻譯或口譯服務，請致電 131 450。

每個州或領地的公共衛生機構的電話號碼均可以在 [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) 上找到。

如果您對自己的健康有任何疑慮，請諮詢您的醫生。