



保持社交距離指南

本資訊單應與「您需要知道的事項」、「隔離指南」和「公眾聚會建議」資訊單一起閱讀，網址為 www.health.gov.au/covid19-resources。

保持社交距離是什麼，為什麼很重要？

保持社交距離包括阻止或減慢傳染病傳播的方法。這意味著減少您與他人之間的接觸。

保持社交距離很重要，因為COVID-19最有可能透過以下方式在人與人之間傳播：

- 與具備傳染力的感染者密切接觸，或在感染者顯示出症狀前的24小時內與其密切接觸。
- 與咳嗽或打噴嚏的確診感染患者密切接觸，或
- 接觸被確診患者咳嗽或打噴嚏污染的物體或表面（如門把手或桌子），然後觸摸自己的嘴或臉。

因此，您與他人之間的距離越遠，病毒傳播就越困難。

我該怎麼做？

如果您生病了，請遠離他人 - 這是您能做的最重要的事情。

您還應該保持良好的手部衛生和打噴嚏/咳嗽衛生：

- 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，然後將衛生紙丟入垃圾箱，並使用含酒精的手部消毒劑，且
- 如果身體不適，請避免與他人接觸（與他人保持最少1.5米的距離）。

不僅如此，您可以馬上採取一系列的保持社交距離的行動和低成本的衛生防範措施。

這些簡單的常識性措施有助於降低您和他人的風險。這將有助於減緩疾病在社區中的傳播 - 您可在家裡、工作場所、學校和公共場合每天都保持這些防範措施。

在家保持社交距離

家庭

減少病原體傳播¹：

- 如上所述，保持良好的手部和打噴嚏/咳嗽衛生
- 避免握手和親吻
- 定期消毒頻繁接觸的表面，例如桌子、廚房檯面和門把手
- 打開窗戶或調節空調，以增加家裡的通風
- 儘量少去商店購物，儘量透過網上購物來購買商品和服務
- 考慮個人和家庭的郊遊和出行是否合理且必要

有患者的家庭*（除上述措施外還需採取的措施）

- 如有可能，在單一房間裡照顧病人
- 保持最少數量的照顧人
- 病人房間的門保持關閉，並在可能的情況下打開窗戶

- 患者和照顧人在同一房間時均應佩戴外科口罩
- 保護其他脆弱的家庭成員，如 65 歲以上的人或患有慢性病的人，並在可行的情況下為其尋找並安排其他住宿

在工作場所保持社交距離

在工作場所減少病原體的傳播¹:

- 如果您生病了，請待在家裡
- 問候時不再握手
- 透過視頻或電話召開會議
- 推遲大型會議
- 重要會議儘可能在戶外開放空間舉行
- 增強良好的手部衛生習慣和打噴嚏/咳嗽衛生，並為所有員工提供手部消毒劑
- 在辦公桌或室外而不是在午餐室用午餐
- 對頻繁接觸的表面定期清潔和消毒
- 考慮打開窗戶並調節空調以增加通風
- 限制工作場所的食物處理和食物共用
- 重新考慮不必要的商務旅行
- 對食品準備人員（食堂）及其密切接觸者實施最嚴格的衛生措施
- 考慮大型聚會是否可以重新安排、交錯進行或取消

在學校保持社交距離

在學校減少病原體傳播¹:

- 如果您的孩子生病了，請不要送其去上學（或幼托）
- 到學校後並定期洗手
- 推遲不同班級和年級混合參加的活動
- 避免排隊、並考慮取消學校集會
- 採取定期洗手時間安排
- 對頻繁接觸的表面定期清潔和消毒
- 儘可能在戶外上課
- 考慮打開窗戶並調節空調以增加通風
- 對食品準備人員（食堂）及其密切接觸者實施最嚴格的衛生措施

在公共場合保持社交距離

減少病原體傳播:

- 儘可能進行雙手消毒，包括進出建築物前後
- 使用觸碰式支付，而不是使用現金
- 儘量在人少時間出行，並避免人群

¹取材於 Dalton et al.。在 COVID-19 在本地傳播之前，預先防範性地實施低成本社交距離及增強衛生措施可以降低病例的數量和嚴重性。

*「患者」是指尚未確診有呼吸道疾病或發燒，尚未接受 COVID-19 檢查，但仍可能患有該病的人。²這可能是昂貴的，除非在等待排除 COVID-19 的過程中謹慎使用，並根據本地傳播的可能性進行實施。³有證據表明，低溫低濕的空調環境可能會增強冠狀病毒（如 SARS）的存活率。⁴ CDC 旅行風險評估網站等可能會有幫助 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- 公共交通工作者和計程車司機應儘可能打開車窗，並對頻繁接觸的表面定期清潔和消毒

組織公共聚會時需要考慮的事項

很多人聚集在一起的活動可能會增加病毒傳播的風險。如果您正在組織聚會，請考慮是否可以推遲、減小規模/頻率，甚至完全取消活動。如果您決定繼續進行，則應評估風險並重新考慮可能增加傳播風險的各種情況。

從 3 月 16 日（週一）開始，澳洲政府要求非必要的聚會應限制在 500 人以下；重要工作人員，如醫護人員和緊急服務人員的非必要會議應加以限制。

有關公共聚會的更多資訊，請參考 www.health.gov.au/covid19-resources 上的公共聚會資訊。

更多資訊

有關減少 COVID-19 在工作場所中傳播的更多資訊，請訪問 <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

有關最新建議、資訊和資源，請訪問 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 上找到。

如果您對自己的健康有任何疑慮，請諮詢您的醫生。

.