

## 新型冠状病毒概况介绍 20/3/2020

新型冠状病毒的传播和澳大利亚的回应措施在不断发展。我們希望為各位提供最新的信息，你也可以隨時在 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 查閱。這些資訊概述了新型冠状病毒的情况，以及您、您的家人和朋友可以采取保护澳大利亚老年人的措施。

老年人（60 岁以上）更容易患上新型冠状病毒。随着年龄的增长，特别是患有慢性疾病或免疫系统减弱的人，患重病和死亡的风险也会增加。

### 什么是新型冠状病毒(COVID-19)？

COVID-19 是一种新型冠状病毒，此前从未在人体发现。最初感染患者来自中国湖北省武汉市，病毒在湖北省造成大范围感染并且情况还在继续。COVID-19 病毒感染的爆发引发了公共卫生关注。目前情况在迅速变化。关于 COVID-19 的传播方式、严重性以及其他特征，我们还需要了解更多信息。目前正在进行流行病学调查和临床调查研究。

### 新型冠状病毒 (COVID-19)如何传播？

人们可以从其他感染者那里感染该病毒。新型冠状病毒病可以通过患者咳嗽或呼气时鼻或口产生的飞沫在人与人之间传播。这些飞沫掉落在患者周围的物体和表面上。其他人触摸这些物体或表面后触摸本人眼、鼻或口，又或者吸入感染者咳嗽或呼气时产生的飞沫，都可能会感染病毒。因此，与患者保持 1.5 米（5 英尺）以上的距离很重要。

从一个人接触到该病毒与首次出现症状之间的时间通常为 5 至 6 天，但有时候也可能是 2 至 14 天。因此，可能与确诊患者接触过的人通常被要求自我隔离 14 天。大多数 COVID-19 感染都是由出现症状的患者传播的。不過也有少数人在出现症状之前已经有传染性。

\*\* 世卫组织正在评估目前关于新型冠状病毒病传播方式的研究，并将继续分享最新研究结果。

## 新型冠状病毒患者通常有什么症状？

新型冠状病毒病最常见症状是发热、乏力和干咳。有些患者可能会有疼痛、鼻塞、流涕、咽痛或腹泻等症状。这些症状往往轻微，且逐渐出现。有些感染者并无任何症状，也没有不适感。大多数感染者（约 80%）无需特别治疗即可康复。大约六分之一感染者病情严重，呼吸困难。长者以及那些有长期病患（如高血压、心脏病或糖尿病）的人可能会患严重疾病。发热、咳嗽和呼吸困难者应即就医。

## 新型冠状病毒和流感有什么区别？

新型冠状病毒的最初症状和流感非常类似。它们都会导致发烧和类似的呼吸道症状。患者病情轻重程度不同，有时甚至是致命的。

两种病毒的重要区别是传播速度。流感的潜伏期（从感染到出现症状的时间）通常比新型冠状病毒短。这意味着流感的传播速度快于新型冠状病毒。

尽管两种病毒引发的症状类似，但对于新型冠状病毒，病情严重患者的比例通常更高。尽管大多数人的症状较轻，但大约 15% 的患者会出现严重感染，其中 5% 的患者需要接受重症监护。严重和危重症的新型冠状病毒患者比例高于流感患者。

两种病毒的传播方式相同，可以通过咳嗽、打喷嚏或接触被病毒污染的手、物体表面或物体传播。因此，为了预防这两种传染病，我们需要采取相同的公共卫生举措，例如保持手部卫生（洗手），有呼吸道疾病的人要养成良好的卫生习惯（用肘部或者纸巾遮挡咳嗽并立即丢弃纸巾），并且保持家里清洁。

## 如果我有这些症状，我需要接受检查吗？

新南威尔士州卫生部建议：所有从国外返澳 14 天内出现症状的人士，有症状患者的接触者，没有海外旅行史但是因严重呼吸道感染疾病入院的人士，以及其他的特殊情况，例如有的地方出现了呼吸道感染病例爆发情况，但是没有找到包括流感在内的病因者，就需要进行新型冠状病毒检查。您的医生也会告诉您是否需要得到测试。由于全球缺乏测试套件，因此迄今为止的医学界建议是限制测试，只是针对可能接触过病毒的人才进行检测。

## 为什么这种病毒对老年人如此危险？

新型冠状病毒导致严重疾病的风险随年龄增长而增加。最高死亡率是在老年人群中，尤其是那些患有其他严重健康状况或免疫系统虚弱的人。迄今为止，沒有推薦用於預防或治療冠狀病毒的特定藥物。但是，感染了病毒的人應該得到適當的護理以緩解和治療症狀，重症患者應該得到最佳的支持治療。

遵循指示或跟随指引对于腦退化症患者而言，可能是一項挑战；他们也可能没有能力利用口头交流来表达疼痛和不适的潜在症状。在这种情况下，照顾者必須細心观察，识别他们的健康变化。为了保护年长的澳大利亚人和免疫系统受损的人，我们都需要共同努力，阻止新型冠状病毒的传播。

## 我是一个老年人，我该怎么办？

即使您感觉良好，也必须采取措施防止这种病毒传播。与他人互动时保持良好的卫生习惯，是最佳的防御方式。这包括：

- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或者弯曲的肘部遮挡口鼻。
- 将使用过的纸巾立即丢弃，放入有蓋的垃圾箱中并即時清洗你的手
- 经常用肥皂和水洗手，包括进食前后，如厕后以及外出购物后。
- 使用酒精类手部消毒剂（如果有）
- 清洁和消毒触摸过的表面
- 保持社交距离。在可能的情况下，与他人保持 1.5 米的距离。
- 如果生病，请避免与他人接触。

如果您开始感到不适，请拨打全国冠狀病毒帮助专线 1800 020 080，或致电您的家庭医生，他们将能够为您提供更多建议。70 岁以上的老年人或患有慢性疾病的人，通过國民保健卡可免費利用视频链接，例如 FaceTime 和 Skype；或电话諮詢家庭医生。所有医疗从业員都必须对他们從视频链接中所得到的患者個人資料保密，以符合目前的隐私标准和條例。

## 我可以去商店购物还是乘坐公共交通，还是应该留在自己的家？

所有澳大利亚人都應盡可能“遠離社交”，包括保持 1.5 米的距离和尽可能远离其他人。

剛從海外返回的人和被診斷或接觸過新型冠狀病毒的人必須在自己的家中自我隔離至少 14 日。

### 其他疫苗重要嗎？

迄今為止，還沒有針對新型冠狀病毒的疫苗。但是，當新型冠狀病毒仍然在社區中傳播時，降低患上其他疾病的風險是非常重要的。新南威爾士州衛生部建議 65 歲以上的每個人都應進行疫苗注射。請與您的醫生討論您是否應該接種肺炎球菌疫苗或帶狀疱疹疫苗。另外 2020 年的流感疫苗，在 4 月中旬之後，您可以到全科醫生或藥房注射。

### 如果我目前的照顧者無法提供我需要的緊急幫助，我該怎麼辦？

緊急情況下，年齡較大的澳大利亞人可以在無需進行高齡護理的評估下，使用短期的家居支援服務（例如 送餐或個人護理服務）。請聯絡高齡服務提供機構查詢詳情。

### 我有一個家居護理配套計劃 - 這對我意味着什麼？

擁有家居護理配套計劃的長者可以靈活地將資金花在提供廣泛的護理和服務，以維持在家中安全，健康和獨立地生活。

隨著病毒的傳播，護理計劃使用者將會有不斷變化的需求。提供家居護理服務機構也正在努力地滿足長者在風險期間的需求。

澳大利亞政府將確保服務機構在以下方面得到更大的支援。然而，服務模式可能會有一些變化。為了限制人與人之間的接觸，家居護理人員可能會改變個人護理的方式，例如戴上以前沒有的口罩和手套。如果您擔心當前服務方式或希望由於新型冠狀病毒爆發而對您的服務進行更改，請與您的服務機構商討，例如安排協助去商店購物或安排您的護理員工代您出去等。

### 如果我把這個月的所有家居護理配套計劃的金額都用盡了，我可以怎麼辦？

在緊急情況下，如果年長的澳大利亞人已充分分配了家庭護理配套，他們可能可以使用短期的家居支援服務（包括護理，個人護理和膳食）。請與您的家居護理服務機構談談這些措施。

### 我需要其他医疗服务 - 我可以得到怎样的帮助？

作为新型冠状病毒国家卫生计划的一部分，澳大利亚政府已经增加了國民保健計劃的远程医疗和电话服务，以及加速跟进处理电子配药服务。澳大利亚政府的远程医疗计划允许医生，护士和心理健康专业人士通过远程医疗（视频链接）或电话提供服务。70 岁以上长者，在家自我隔离者；慢性病患者，或免疫功能低下人士，皆可以得到此项服务。

患者请联系有关医疗服务提供者以询问是否有远程医疗和电话服务。可用的视频应用程序包括 FaceTime 和 Skype。

澳大利亚政府也正在制定措施，允许远程开处方，并安排将药品运送上门以减少新型冠状病毒散播的风险。这措施包含在國民保健計劃之內，可用於 70 岁以上的长者，在家自我隔离者；患有慢性疾病或免疫力低下的人士。

澳大利亚政府将加速跟进处理电子配药（电子处方）服务的实施。这将允许医生准备电子处方后，患者能够与他们的药房进行數據共享，而药房便可以協助药品送货上门。这可保护我们社区中最有风险的人士减少受感染機會。

有关新型冠状病毒全国卫生计划的更多信息，请上网查看：

[www.health.gov.au/resources/collections/coronavirus-covid-19-national-health-plan-resources](http://www.health.gov.au/resources/collections/coronavirus-covid-19-national-health-plan-resources).

### 如果我不能在我的社区商店里买东西，可以得到帮助吗？

一些超市对老年人有特别安排。请直接与您当地的超市联系以获取更多信息。有关購買杂货的更多建议，请上网 [www.cota.org.au/covid19](http://www.cota.org.au/covid19)。

### 我还能和朋友和家人联系吗？

澳大利亚政府建议所有人实行“社交距离”，这意味着减少您与他人之间的接触，以帮助减缓疾病的传播。如果你是老年人（60 岁以上），您应考虑限制与他人的身体接触，并避免大批人聚会，尤其是避免与年幼的孩子相处。您应尽量限制您每天只接待一两个访客，并限制探访时间。这将有助于保护与阻止疾病传播。儿童和年轻人可能是新型冠状病毒的携带者，但他们并没有显示症状，因此很难判断他们探望年长亲戚是否安全。

这些措施可能会对您和您的亲人造成压力。通过电话聊天，视频电话或电子邮件（而不是亲自拜访）也是一种可以帮助阻止传播病毒的预防措施。

### 我是照顧者，該怎麼辦？

#### 我应该继续拜访年长的朋友和亲戚吗？

保持并遵循澳大利亚政府的最新建议是很重要的。有关最新建议和消息，请上网：[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)。

如果无法拜访年长的家人和朋友，可以通过电话和视频通话保持联系。也可以发送明信片，照片或手工艺品，或拍摄短片与他们分享。这将防止您接触新型冠状病毒，并减低不慎将其传播给其他老年人。

如果您定期探访患有腦退化的人，那么请考虑采用其他社交联系方式。这将有助于使那些担心自己的日常生活可能发生变化的人放心。欲了解更多详情，您也可以致电国家腦退化症热线 1800 100 500。

如果您是 3 月 15 日之后从海外返回的，或者与确诊的冠状病毒有密切接触，或者您自己患有冠状病毒，则必须自我隔离 14 天。您不能拜访别人，他们也无法拜访您，但是您可以通过电话，视频通话或在线保持联系。

#### 我应该去拜访住在养老院的家人和朋友吗？

为了保护我们最脆弱的人群，澳大利亚政府宣布限制所有养老院的探访。如果您必须要探访，养老院将有严格的程序，您必需尊重和遵守程序。这里可共你参考有關措施：[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/coronavirus-covid-19-advice-for-public-gatherings-and-visits-to-vulnerable-groups](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/coronavirus-covid-19-advice-for-public-gatherings-and-visits-to-vulnerable-groups)。

一些养老院谢绝所有访客，以保护居住在该机构中的老年人。在这些情况下，例如当所爱的人非常不适或处于舒緩治疗阶段时，院舍通常会有一个处理例外情况的流程。请致电院佑查詢。如果您对做法有疑问，请致电 1800 237 981 与老年人權益倡导网络联系，或致电 1800 951 822 与高齡护理质量及安全委员会联系。

如果您无法探访，请考虑其他保持联系的方式，包括电话和视频通话，或分享信息与短片。

### 您或家人和朋友如何幫助其他老年人？

定期与年长的朋友或亲戚联系，看看您可以如何提供帮助。为无法独自生活的老年人代劳去超市或药店购物是一种实用的方法。

持续和定期的联系是很重要的。协助老年人使用手机，视频通话系统（例如 Skype 或 FaceTime）来帮助他们与朋友和家人保持联系。

如果您定期与腦退化患者接触，尽可能保持该例程序很重要。如果约会或活动被取消，请尝试提供其他室内活动。澳大利亚腦退化症協會的网站上有许多活动建议，请瀏覽 [www.dementia.org.au](http://www.dementia.org.au)

### 一般人的疑問

#### 我应该戴口罩吗？

只有在确诊新型冠状病毒病例的情况下，才需要戴口罩，并且仅在您和其他人在一起时才戴。如果健康状况良好，则无需戴口罩。

从海外返回或与确诊的冠状病毒病例密切接触的人才有可能被要求戴口罩。

如果需要自我隔离，则在以下情况下应使用外科口罩（如果有）：

- 您在任何原因下离开家，并且会在公共场所逗留
- 您進入医疗机构
- 您有症状，并且与他人在同一房间内。

#### 收到可疑有关新型冠状病毒的电子邮件/短信/电话 - 这是骗局吗？

不幸的是，已经有许多与新型冠状病毒相关的骗局舉报。有关新型冠状病毒的最准确和最新信息，请参考澳大利亚政府的资料，例如本情况说明书。

如果您收到认为可能是骗局的通信，请删除邮件。不要打开任何附件，也不要点击任何链接。如果您认为有人可能存取了您的财务信息，请立即与您的银行联系。

有关澳大利亚骗局的最新信息，请上网：

[www.staysmartonline.gov.au](http://www.staysmartonline.gov.au) 或 致电 1300 292 371。

## 我有活动门票或即将到来的假期。接下来我该怎么办？

如果您购买了已取消活动的门票，则将获得退款或其他賠償。如果您的活动尚未取消，但由于新型冠状病毒而您选择不参加，您可能没有资格获得退款。有关更多信息，请上网 [www.accc.gov.au/consumers/consumer-rights-guarantees/covid-19-coronavirus-information-for-consumers](http://www.accc.gov.au/consumers/consumer-rights-guarantees/covid-19-coronavirus-information-for-consumers)

如果您计划进行海外度假，澳大利亚政府已經對所有海外旅行提高到最高警示水平。澳大利亚政府对所有澳大利亚人（无论目的地，年龄或健康状况）的建议是目前不要出国旅行。有关更多信息，请上网 [www.smartraveller.gov.au/crisis/covid-19-and-travel](http://www.smartraveller.gov.au/crisis/covid-19-and-travel)

目前西澳、昆士蘭州、和塔斯曼尼亞州已經封閉邊界，禁止非州內居民進入。如果您已经安排了本地假期，您应该与您的旅行社或住宿公司联系，以了解有何安排。首先与相关服务的提供者联系，以了解他们是否准备提供退款，更换服务或优惠券。

如果您的旅行被取消，澳洲競爭消費者委員會 ACCC 预计在大多数情况下，您将获得退款或其他補償，例如信用票据或凭证。有关更多信息，请访问 [www.accc.gov.au/consumers/consumer-rights-guarantees/covid-19-coronavirus-information-for-consumers](http://www.accc.gov.au/consumers/consumer-rights-guarantees/covid-19-coronavirus-information-for-consumers)。

## 更多信息

有关最新建议，資料和资源，请瀏覽 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 或 [www.healthdirect.gov.au/coronavirus](http://www.healthdirect.gov.au/coronavirus)。您可以在 [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) 上找到您所在的州或领地的公共卫生机构电话号码。

全国家冠状病毒帮助热线 1800 020080。该热线每周 7 天，每天 24 小时运作。如果您需要翻译或口译服务，请致电 131 450。

有关 COTA 的更多信息，请瀏覽 [www.cota.org.au/covid-19](http://www.cota.org.au/covid-19)，或与您所在州或领地的 COTA 代表联系 [www.cota.org.au/get-involved/visit-stateor-territory-cota](http://www.cota.org.au/get-involved/visit-stateor-territory-cota)。

澳洲腦退化症中心請瀏覽 [www.dementia.org.au](http://www.dementia.org.au) 或 撥通 1800 100 500。

參攷資料:

<https://www.dementiadaily.org.au/tips-for-people-living-with-dementia-their-families-and-carers-in-relation-to-coronavirus-covid-19/>

<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/coronavirus-faqs-zh.aspx#6-1>