



隔离指南

如果您从海外返回澳大利亚，或与确诊的冠状病毒病例有过密切接触，特殊限制规定则适用。本信息单应与 www.health.gov.au/covid19-resources 上的“隔离指南”信息单一起阅读。

谁需要隔离？

2020年3月15日午夜以后到达澳大利亚，或认为自己可能已与确诊的冠状病毒患者有过密切接触的所有人必须自我隔离14天。

待在家中或酒店

回家或前往酒店开始隔离前，请使用私人交通工具（如私家车）以最大程度地减少与他人的接触。如果您需要使用公共交通工具（如出租车、网约车、火车、公共汽车和电车），请遵循公共交通指南中列出的预防措施，网址为 www.health.gov.au/covid19-resources。

在隔离的14天中，您必须呆在家里或酒店里，不要去公共场所、包括工作场所、学校、幼托、大学或公共聚会。仅允许通常与您同住的人住在家里。不要接待访客。如果您住在酒店，请避免与其他客人或工作人员接触。

如果身体状况良好，在家时则无需戴口罩。请委托未被隔离的其他人为您购买食物和必需品。如果您必须离开家，如去就医，请佩戴外科口罩。如果没有口罩，请避免面向他人咳嗽或打喷嚏。有关何时戴口罩的更多信息，请访问：www.health.gov.au/covid19-resources。

监测症状

隔离时，应监测自己的症状，包括发烧、咳嗽、喉咙痛、疲倦或呼吸急促。其他可能的症状包括发冷、全身酸痛、流鼻涕和肌肉疼痛。

如果我病了怎么办？

如果您在返回澳大利亚后的14天内或在最后一次与确诊病例接触后14天内出现症状（发烧、咳嗽、喉咙痛、疲倦或呼吸急促），则应安排就诊以进行紧急诊断。

您应该在就诊之前致电诊所或医院，告知您的旅行史或与确诊的冠状病毒病例的接触史。

在公共卫生部门通知您可以安全地恢复日常活动之前，您必须在家中，旅馆或医疗场所保持隔离状态。

我如何防止冠状病毒的传播？

坚持良好的手部卫生和打喷嚏/咳嗽的卫生习惯，生病时与他人保持距离是抵御大多数病毒的最佳手段。您应该：

- 经常用肥皂和水洗手，特别是进食前后和如厕后。
- 咳嗽和打喷嚏时要遮挡，然后丢弃纸巾并洗手。
- 如果身体不适，避免与他人接触（与他人保持最少1.5米的距离）。
- 负责地执行保持社交距离的措施。

出门

如果您住在私家住宅中，去家里的花园或庭院是安全的。如果您住在公寓或住在旅馆里，去花园里也是安全的，但是您应该戴上外科口罩以最大程度地降低他人的风险，并快速穿过任何公共区域。

给与您同住的人的建议

除非满足上述隔离条件之一，与您生活在一起的其他人不需要进行隔离。如果您出现症状并怀疑感染了冠状病毒，他们则属于密切接触者，需要进行隔离。

清洁

为了最大程度地减少病原体的传播，您应该定期清洁经常触摸的表面，例如门把手、电灯开关、厨房和浴室区域。请使用家用清洁剂或消毒剂进行清洁。

管理 14 天的隔离

隔离会很难受且无聊。建议您：

- 通过电话、电子邮件或社交媒体与家人和朋友保持联系。
- 了解冠状病毒并与他人交流。
- 使用适龄的语言来安慰孩子。
- 尽可能保持正常的日常活动，例如饮食和运动。
- 安排在家工作。
- 请您孩子的学校通过邮寄或电子邮件形式提供作业或家庭作业。
- 做一些可以帮助您放松身心的事情，并利用隔离时间来做通常没有时间从事的活动。

更多信息

有关最新建议、信息和资源，请访问 www.health.gov.au

电国家冠状病毒求助专线为 1800 020 080，每周七天全天开通。如果您需要翻译或口译服务，请致电 131 450。

您所在州或领地的公共卫生机构的电话号码均可以在 www.health.gov.au/state-territory-contacts 查询。

如果您对自己的健康有任何疑问，请咨询您的医生。