

What to Do If You Feel Unwell at Home during the COVID-19 Pandemic

Australian Chinese Daily Weekend Edition 2/5/2020

疫情陰影下，在家感到不適 應如何是好？

近日，澳洲疫情稍稍緩和，但政府仍然不斷呼籲國民不要掉以輕心，以免疫情反彈。那麼假如在家感到不適，應該如何是好呢？

如果您開始感到不適，例如有發燒、乾咳、氣促、喉嚨痛等呼吸道病徵，可以撥打全國冠狀病毒幫助專線 1800 020 080，或致電您的家庭醫生，他們能夠為您提供更多建議。70 歲以上的老年人或患有慢性疾病的人，通過國民保健卡可免費利用視頻鏈接（例如 FaceTime 和 Skype）；或電話諮詢家庭醫生。所有醫療從業員都必須對他們從視頻鏈接中所得患者個人資料保密，以符合目前的隱私標準和條例。

保護自己和家人

如果你的情況不嚴重，醫生可能建議你在家休息和觀察，或者等待測試結果。那麼這期間你便要留意以下事項以保護你自己和家人。

1. 居家隔離避免外出。如果必須外出，就盡量不要乘坐公共交通工具和出租車。
2. 密切監察記錄自己的體徵，如果感到呼吸困難，胸部持續疼痛或壓迫感，精神恍惚或意識不清，嘴唇或臉色發紫等，就立即聯繫醫療人員。
3. 保證有足夠的休息和多飲水。
4. 如有緊急情況，請致電 000 求助，並告知您已感染或可能已感染冠狀病毒。
5. 在咳嗽或打噴嚏時記得用紙巾掩蔽口鼻，之後掉棄紙巾入垃圾箱並用肥皂洗手至少 20 秒。

6. 經常用肥皂洗手至少 20 秒，或使用酒精搓手液洗手。

7. 盡量自我隔離留在單人房間內，避免與他人接觸。如果可以的話，使用單獨的浴室。如需要與其他人接觸，便要戴好口罩。

8. 避免與家中成員共用私人物品，例如餐具，毛巾和床上用品。

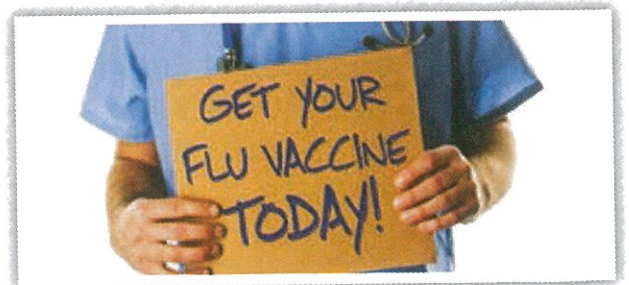
9. 每天清潔所有經常觸摸的物件表面，例如櫃檯、桌面、電燈開關鍵、和門把手。按說明書使用家庭清潔或消毒劑。

注射流感疫苗

最後提一提長者，新一批 2020 年版的流感疫苗已經運到新州，65 歲以上的長者均可以獲得免費注射。請聯絡您的家庭醫生或就近的藥房。

請注意，流感疫苗不能預防冠狀病毒，但衛生部門建議長者或低免疫力的人士每年都應該注射，尤其是在目前冠狀病毒疫情高峰期，更應盡早注射，以免不幸同時感染多種病毒，令病情更複雜。

另外，5 月 1 日開始所有進入療養院的人士，包括探訪者或員工，都必須要注射流感疫苗。所以如果你有家人和朋友在療養院，或者你的工作需要進入療養院，你應該盡快到家庭醫生或藥房注射。



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838

電郵: cmu@anhf.org.au

網址: www.anhf.org.au