



减缓新型冠状病毒（COVID-19）的传播

个人、雇主和组织机构可以帮助限制 COVID-19 的传播，并保护社区中最为脆弱的人群。

我们鼓励每个人立刻采取行动，减少传播和感染的风险。您可以以两种重要的方式提供帮助：保持良好的卫生习惯，以及保持社交距离。

保持社交距离意味着避免与他人紧密接触。尽管有时很难实现，但请尝试与他人保持 1.5 米的距离。

给公众的建议

- 所有的海外旅行者，即使没有症状，在返回澳大利亚当天起都必须自我隔离 14 天。
- 保持良好卫生习惯——勤洗手，使用肥皂和水洗手 20 秒，避免触摸脸部，咳嗽或打喷嚏时用肘部或纸巾遮挡，然后将纸巾丢入垃圾筒。定期消毒经常触摸的表面。
- 如果您身体不适，请留在家中，不要去医院或养老院探访易被感染的人，或探访患有心脏、肺部或肾脏疾病或糖尿病的人。
- 如果您孩子/未成年人生病了，在症状消失之前请不要将他们送到学校或托儿所。
- 做好您孩子/未成年人可能因为将来学校关闭而无法上托儿所或学校的准备。定期访问[教育部（The Department of Education）](#)和[新州天主教学校（Catholic Schools NSW）](#)网站查看最新情况。
- 关注朋友与家人的情况，以此为社区其他人员提供支持。
- 保持云端，远离人群——避免聚会，通过电话、电子邮件和社交媒体与家人、朋友和同事保持联系。
- 见面问候时不再握手、拥抱或亲吻。
- 重新考虑海外和跨州旅行安排。
- 咨询您的医生和药剂师，为您和家人紧急提供任何常规药物。
- 随时了解最新情况：疫情变化迅速，定期访问以下网站查看最新情况：[新州卫生部（NSW Health）COVID-19 网站](#)和[新州卫生部脸书（Facebook）主页](#)。

给雇主和服务提供商的建议

- 鼓励灵活工作/学习安排，鼓励生病的员工留在家中。
- 鼓励员工推迟或取消非紧急旅行。
- 确保以高标准进行定期清洁。
- 采购卫生用品（例如酒精洗手液），并在建筑物入口和公共区域提供使用。鼓励勤洗手和使用消毒洗手液。
- 调整活动/服务，促成保持社交距离——与客户保持距离，避免排队和进入密闭空间。
- 避免举行大型室内会议，避免进入午餐室，并尽可能使用户外场所。
- 照顾老年人和残疾人的需求，以及其他有进出和功能需求的人。
- 随时了解最新情况：参见[新州安全工作署（SafeWork NSW）《COVID-19：新州工作场所建议与指南》（COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces）](#)。



谁应该接受测试？

- 任何有感冒或流感类似症状，同时从海外返回或同已确诊 **COVID-19** 的病人接触过的人，都需要接受测试。如果您有症状，请先致电家庭医生（GP），确保为您进行适当的安排。

实用链接

- [新州卫生部 COVID-19 网站](#)
- [新州卫生部脸书主页](#)
- [澳大利亚卫生部（Australian Department of Health）](#)
- [教育部](#)
- [新州天主教学校](#)
- [新州交通局（Transport for NSW）](#)