

COVID-19偶然接觸者

偶然接觸者須知

- 偶然接觸者是指曾經接近過有傳染性的COVID-19感染者、但其感染COVID-19的風險比密切接觸者低的人。
- 有兩種方法可以知道您是偶然接觸者：
 - NSW Health衛生部會給您發短信或打電話給您。
 - 您查看了[COVID-19病例的地點和值得警惕的場所](#)，您在列出的時間內去過其中某一個發生偶然接觸的地方。
- 所有偶然接觸者都需要立即接受檢測並且隔離。
- 這份材料已譯成各種社區語言，請參見[資料翻譯版](#)。

我需要自我隔離並接受檢測嗎？

是的。每個偶然接觸者都必須接受檢測並進行隔離，直到得到陰性結果為止。

請遵循NSW Health給您的指導意見。

如果您在4天內去過發生偶然接觸的地方，那麼請您：

- 在離[您最近的檢測地點](#)進行 COVID-19 檢測，並且隔離
- 在您去過發生密切接觸的地方後的第5天再做一次COVID-19測試
- 當您得到第一次測試的陰性結果時，您可以停止隔離，但請做到：
 - 在跟其他人同處一室的時候戴上口罩
 - 除非確有必要，否則不要離開自己的家，不要到室外運動
- 只有在您的工作場所確實需要您去的時候才去上班。

- 監測[COVID-19的症狀](#)，如果您出現任何症狀，就必須隨時再次接受檢測。您將需要隔離，直到您收到陰性的測試結果為止。

如果您在4日之前或更早的時候去過發生偶然接觸的地方，那麼請您：

- 在離[您最近的檢測地點](#)進行 COVID-19 檢測，並且隔離
- 一直隔離，直到您收到陰性的測試結果為止
- 監測[COVID-19的症狀](#)，如果您出現任何症狀，必須隨時再次檢測。您將需要隔離，直到您收到陰性的測試結果為止。

請注意：在隔離期間，您不應該離開家裡去打COVID-19疫苗。一旦收到陰性結果，您就可以去接種中心打疫苗。

隔離意味著什麼？

隔離意味著您必須留在家裡或住所，一直跟其他人分開。除非是為了接受醫療護理（包括接受COVID-19測試），或在緊急情況下，否則您不能離開自己的家或住所。您不應該允許其他人進入您的家或住所，除非他們通常住在那裡，或者他們是因為醫療或緊急情況的原因而進入。

隔離與“留在家裡”的指示不同。您在隔離期間，為了室外鍛煉、購物、工作或學習而離開房子都是**不允許**的。在這期間，您家中的其他人不需要隔離。

更多資訊請見 [《NSW Health自我隔離指南》](#)。

我要監測症狀嗎？

在去過發生偶然接觸的地方之後至少14天內，所有偶然接觸者都應該監測症狀。需要注意的症狀包括：

- 發燒或有發燒史（盜汗、寒戰）
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 呼吸短促（呼吸困難）
- 流鼻涕
- 失去味覺
- 失去嗅覺
- 肌肉酸痛

其他已有報告的COVID-19症狀包括疲勞、急性鼻塞（充血）、關節痛、頭痛、腹瀉、噁心嘔吐、食欲不振、原因不明的胸痛和結膜炎。

出現症狀怎麼辦？

如果出現症狀，您應該立即接受檢測。您不能乘坐公共交通工具或出租車，也不能跟別人同乘一輛車。在任何時候都要戴上能遮住鼻子和嘴巴的口罩，並立即告訴工作人員您是偶然接觸者。在極少數情況下，如果您不能去檢測地點，可以打電話 1300 066 055 跟當地的 Public Health Unit 聯絡，他們會告訴您怎樣接受檢測。

如果您身體嚴重不適、出現醫療緊急情況，那麼您應該打電話 Triple Zero (000)。請告訴救護車上的工作人員您是 COVID-19 患者接觸者。

如果我被確定為偶然接觸者，卻不在家裡，怎麼辦？

如果您在得知自己是偶然接觸者的時候正在外面，那麼您必須立即接受檢測，並且直接前往您的住所進行隔離。

如果可以的話，您應該在您現在住的地方度過您的隔離期。這可以是酒店、汽車旅館或其他形式的住所，只要您能安全地留在那裡而且在等待檢測結果期間跟所有其他人分開就行。

如果您在臨時住所的居住期限在您收到檢測結果之前就結束了，或者房主或經理要求您離開您的住所，那麼 NSW Health 將會幫助您。在特殊情況下，您可能被允許回到家裡完成隔離期。在這種情況下，請打電話 1300 066 055 向您當地的 Public Health Unit 求助。

我去過有 COVID-19 病例的場所，但沒有人跟我聯絡，怎麼辦？

如果您知道自己去過已報告有 COVID-19 病例的場所，但 NSW Health 沒有與您聯絡，[請查看最新的 COVID-19 病例地點](#)，然後遵循關於那個地方的建議。