

如何自我隔离？

待在自己家中

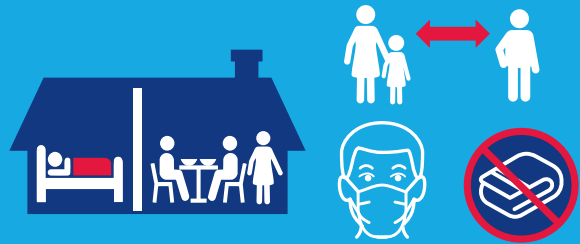
切勿上班、上学、购物、
前往公共场所或
乘坐公共交通工具。



*如需就医或发生紧急情况，
您可以外出。

如果您与他人同住

- 尽可能不共用房间或洗手间
- 保持1.5米距离
- 与他人同处一室应戴上口罩
(即使他人也处在隔离之中)
- 切勿共用家庭用品，如毛巾和床单，
切勿合餐。器具物品使用后请清洗。



拒绝访客



保持正常作息

在家保持
定期运动。



勤洗手

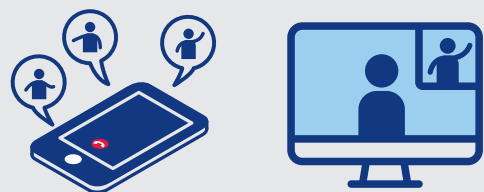
使用肥皂或
消毒洗手液。



咳嗽或打喷嚏时遮挡



同家人朋友保持非见面的联系



清洁经常触摸的表面



寻求全天24小时心理顾问的支持

生命线(Lifeline)

13 11 14
lifeline.org.au

走出忧郁(Beyond Blue)

1800 512 348
coronavirus.beyondblue.org.au



监控症状

如果症状严重(如无法呼吸)，
拨打三个零(000)。



如果还有问题？

www.nsw.gov.au/covid-19

全国冠状病毒帮助热线(National Coronavirus Helpline)

1800 020 080 (24小时帮助热线)

寻求免费的口译帮助，请致电 **13 14 50**