

# 如何自我隔離？

## 待在自己家中

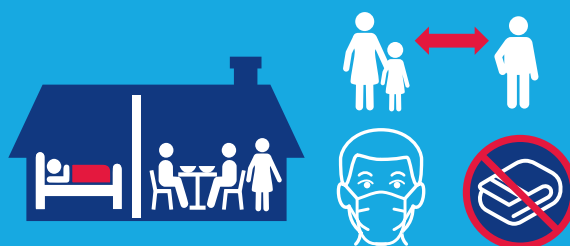
切勿上班、上學、購物、  
前往公共場所或乘坐  
公共交通工具。



\*如需就醫或發生緊急情況，  
您可以外出。

## 如果您與他人同住

- 盡可能不共用房間或洗手間
- 保持1.5米距離
- 與他人同處一室應戴上口罩  
(即使他人也處在隔離之中)
- 切勿共用家庭用品，如毛巾和床單，  
切勿合餐。器具物品使用後請清洗。



## 拒絕訪客



## 保持正常作息

在家保持  
定期運動。



## 勤洗手

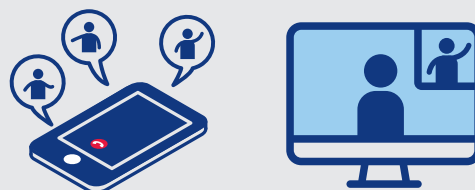
使用肥皂或  
消毒洗手液。



## 咳嗽或打噴嚏時遮擋



## 同家人朋友保持非見面的聯繫



## 清潔經常觸摸的表面



## 尋求全天24小時心理顧問的支持

生命熱線 (Lifeline)

**13 11 14**  
lifeline.org.au

走出憂鬱 (Beyond Blue)

**1800 512 348**  
coronavirus.beyondblue.org.au



## 監控症狀

如果症狀嚴重 (如無法呼吸)，  
三個零(000)。



## 如果還有問題？

[www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19)

全國冠狀病毒幫助熱線 (National Coronavirus Helpline)

**1800 020 080** (24小時幫助熱線)

尋求免費的傳譯幫助，請致電 **13 14 50**