

# 关于COVID-19疫情 次级密切接触者须知

**密切接触者：请向您的亲朋好友和同事介绍这份《须知》。**

- COVID-19非常容易传播，特别是在家人和朋友之间传播。
- 如果您接近过有可能感染COVID-19的人，那么您就是次级密切接触者。
- 您需要接受检测并且自我隔离，直到您和密切接触者的COVID-19检测都呈阴性为止，而且您必须实行自我隔离，跟密切接触者完全隔离。
- 如果您在实行自我隔离时不能跟密切接触者完全隔离，您就需要自我隔离14天。
- 谢谢您的帮助。通过遵循这些指示，您可以保证您的家人和社区的安全。

## 哪些人是次级密切接触者？

如果自从某个人有可能感染COVID-19的时候以来您接近过这个人，那么您就是次级亲密接触者。这包括属于下列情况的任何人：

- 跟COVID-19患者的密切接触者住在同一套住宅
- 曾去过COVID-19感染者的密切接触者的家
- 家里有COVID-19感染者的密切接触者来过
- 曾经跟某个朋友同在一个封闭的空间（比如汽车）而这个朋友是COVID-19感染者的密切接触者

NSW Health要求已发现的密切接触者将这份《须知》转交给可能是次级密切接触者的的人。这份《须知》说明了您需要做什么来保护自己 and 社区。

## 我需要接受检测和自我隔离吗？

如果您是次级接触者，那么您需要在[最近的检测点](#)进行COVID-19检测（即使您没有症状）并进行自我隔离，至少自我隔离到您和密切接触者收到阴性结果之后为止。

如果您是医务人员，需要在密切接触者看收到阴性测试结果之前返回工作岗位，那么您需要跟您的经理谈商量，在您返回工作岗位之前进行风险评估。

您去接受检测的时候，请开车、走路或骑自行车，不能乘坐公共交通工具、出租车或跟别人同乘一辆车。在任何时候都要戴上能遮住鼻子、嘴巴的口罩，并且立即告诉工作人员您是次级密切接触者。

如果您跟密切接触者住在一起，那么您必须自我隔离，跟密切接触者必须完全分开。您需要：

- 在任何时候都跟他们保持完全隔离
- 跟他们住在不同房间、睡在不同房间
- 使用单独的浴室（如果您只有一个浴室，您必须在每次使用后用消毒剂清洁浴室，包括水龙头、门把手、按钮和其他您可能接触过的东西）
- 不跟别人共用生活用品，包括碗、杯子、毛巾、被褥或其他物品。使用这些物品后，应该用肥皂和水彻底清洗，或使用洗碗机或洗衣机洗净。
- 避免共用区域或公用区域。如果不可避免，确保您在必须使用这些地方（如厨房、走廊）的时候戴上能遮住鼻子、嘴巴的口罩。这些地方所有公用的表面（如水龙头、橱柜、门把手）在使用后必须用消毒剂清洗。

如果您和密切接触者收到的检测结果为阴性，并且您在检测后一直与密切接触者保持完全隔离，那么您将不再需要自我隔离。如果您和密切接触者有任何一人检测结果呈阳性，那么请打电话 1300 066 055 向公共卫生部门咨询。

## 自我隔离是什么意思？

自我隔离意味着您必须留在自己的房子或住所并且跟其他人完全隔离。除非是为了医疗护理（包括COVID-19测试）或者在紧急情况下，否则您不能离开自己的房子或住所。您不能允许其他人进入您的房子或住所，除非他们通常住在该处，或者他们是因为医疗或紧急情况的原因而进入。

自我隔离与“留在家”的指示不同。在自我隔离的时候，您**不允许**离开房子到户外锻炼、购物、工作或接受教育。

详情请见 [《新州卫生部自我隔离指南》](#)。

## 如果我在自我隔离时不能跟密切接触者隔离怎么办？

如果您跟密切接触者住在一起并且不能跟他们分开隔离，卫生部门可以安排地方给您住。如果这样不合适（例如，如果他们是您的孩子或照顾者，并且无法做出其他安排），那么在他们的防疫隔离期内（在他们接触COVID-19感染者之后14天内）您必须跟他们一起进行自我隔离，并完成进一步的测试。

跟密切接触者一起隔离意味着感染的风险增加，而且有可能需要自我隔离更长的时间。

## 在自我隔离期间，如果我出现COVID-19症状或感到不适，怎么办？

如果您在自我隔离期间的任何时候出现症状，您应该立即进行检测。您不能乘坐公共交通工具、出租车或者跟别人同乘一辆车。在任何时候都要戴上能遮住鼻子、嘴巴的口罩，并立即告诉工作人员您是已发现的密切接触者的次级密切接触者。

您应该仔细观察的症状有：

- 发烧（37.5°C或更高）或有发烧史（盗汗、寒战）
- 咳嗽
- 流鼻涕
- 呼吸短促（呼吸困难）
- 喉咙痛
- 失去嗅觉
- 失去味觉

COVID-19的其他症状可能包括急性鼻塞（充血）、疲劳、肌肉痛、关节痛、头痛、腹泻、恶心呕吐、食欲不振、原因不明的胸痛和结膜炎。

如果您身体严重不适，出现医疗紧急情况，那么您应该打电话Triple Zero (000)。请告诉救护车上的工作人员您是COVID-19感染者的密切接触者。

## 我解除自我隔离后情况如何？

您可以根据公共卫生意见恢复日常活动。

如果您在隔离期后的任何时候出现症状，请立即进行检测并自我隔离，直到收到阴性结果为止。

您应该继续保持良好的卫生习惯和社交距离，以减少感染的传播：

- 跟不住在一起的人保持1.5米的距离
- 经常用肥皂和水洗手20秒钟，或者使用酒精洗手液
- 避免触摸您的脸，特别是眼睛和嘴巴
- 咳嗽或打喷嚏时，使用纸巾或弯曲肘部遮住口鼻
- 及时了解新州政府的COVID-19规则。  
请见下列网站：  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## 更多信息和支持

### 对个人和家庭的财政支持

如果您受到COVID-19的影响，并遇到经济困难，请访问[新州政府网站](#)，了解目前有哪些财政支持。

### 在家庭隔离期间更多的信息和支持：

- [Lifeline Australia](#)：13 11 14  
每天24小时、每周七天的危机支持服务，随时为应对困难或保持安全的人提供短期支持。
- Sonder 24 小时工作的个人健康应用程序，可在网上免费下载：  
<https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#)：  
1800 512 348
- [Kids Helpline](#)：1800 551 800  
每天24小时、每周七天为5至25岁青少年免费提供保密的私隐电话和网上辅导咨询服务。
- NSW Mental Health Line：1800 011 511  
新州的精神健康危机电话服务。
- National Coronavirus Health Information 热线：1800 020 080
- 网站：[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)