

關於COVID-19疫情 次級密切接觸者須知

密切接觸者：請向您的親朋好友和同事介紹這份《須知》。

- COVID-19非常容易傳播，特別是在家人和朋友之間傳播。
- 如果您接近過有可能感染COVID-19的人，那麼您就是次級密切接觸者。
- 您需要接受檢測並且自我隔離，直到您和密切接觸者的COVID-19檢測都呈陰性為止，而且您必須實行自我隔離，跟密切接觸者完全隔離。
- 如果您在實行自我隔離時不能跟密切接觸者完全隔離，您就需要自我隔離14天。
- 謝謝您的幫助。通過遵循這些指示，您可以保證您的家人和社區的安全。

哪些人是次級密切接觸者？

如果自從某個人有可能感染COVID-19的時候以來您接近過這個人，那麼您就是次級親密接觸者。這包括屬於下列情況的任何人：

- 跟COVID-19患者的密切接觸者住在同一套住宅
- 曾去過COVID-19感染者的密切接觸者的家
- 家裡有COVID-19感染者的密切接觸者來過
- 曾經跟某個朋友同在一個封閉的空間（比如汽車）而這個朋友是COVID-19感染者的密切接觸者

NSW Health要求已發現的密切接觸者將這份《須知》轉交給可能是次級密切接觸者的人。這份《須知》說明了您需要做什麼來保護自己和社區。

我需要接受檢測和自我隔離嗎？

如果您是次級接觸者，那麼您需要在[最近的檢測點](#)進行COVID-19檢測（即使您沒有症狀）並進行自我隔離，至少自我隔離到您和密切接觸者收到陰性結果之後為止。

如果您是醫務人員，需要在密切接觸者看收到陰性測試結果之前返回工作崗位，那麼您需要跟您的經理談商量，在您返回工作崗位之前進行風險評估。

您去接受檢測的時候，請開車、走路或騎自行車，不能乘坐公共交通工具、計程車或跟別人同乘一輛車。在任何時候都要戴上能遮住鼻子、嘴巴的口罩，並且立即告訴工作人員您是次級密切接觸者。

如果您跟密切接觸者住在一起，那麼您必須自我隔離，跟密切接觸者必須完全分開。您需要：

- 在任何時候都跟他們保持完全隔離
- 跟他們住在不同房間、睡在不同房間
- 使用單獨的浴室（如果您只有一個浴室，您必須在每次使用後用消毒劑清潔浴室，包括水龍頭、門把手、按鈕和其他您可能接觸過的東西）
- 不跟別人共用生活用品，包括碗、杯子、毛巾、被褥或其他物品。使用這些物品後，應該用肥皂和水徹底清洗，或使用洗碗機或洗衣機洗淨。
- 避免共用區域或公用區域。如果不可避免，確保您在必須使用這些地方（如廚房、走廊）的時候戴上能遮住鼻子、嘴巴的口罩。這些地方所有公用的表面（如水龍頭、櫥櫃、門把手）在使用後必須用消毒劑清洗。

如果您和密切接觸者收到的檢測結果為陰性，並且您在檢測後一直與密切接觸者保持完全隔離，那麼您將不再需要自我隔離。如果您和密切接觸者有任何一人檢測結果呈陽性，那麼請打電話1300 066 055向公共衛生部門諮詢。

自我隔離是什麼意思？

自我隔離意味著您必須留在自己的房子或住所並且跟其他人完全隔離。除非是為了醫療護理（包括COVID-19測試）或者在緊急情況下，否則您不能離開自己的房子或住所。您不能允許其他人進入您的房子或住所，除非他們通常住在該處，或者他們是因為醫療或緊急情況的原因而進入。

自我隔離與“留在家裡”的指示不同。在自我隔離的時候，您**不允許**離開房子到戶外鍛煉、購物、工作或接受教育。

詳情請見 [《新州衛生部自我隔離指南》](#)。

如果我在自我隔離時不能跟密切接觸者隔離怎麼辦？

如果您跟密切接觸者住在一起並且不能跟他們分開隔離，衛生部門可以安排地方給您住。如果這樣不合適（例如，如果他們是您的孩子或照顧者，並且無法做出其他安排），那麼在他們的防疫隔離期內（在他們接觸COVID-19感染者之後14天內）您必須跟他們一起進行自我隔離，並完成進一步的測試。

跟密切接觸者一起隔離意味著感染的風險增加，而且有可能需要自我隔離更長的時間。

在自我隔離期間，如果我出現COVID-19症狀或感到不適，怎麼辦？

如果您在自我隔離期間的任何時候出現症狀，您應該立即進行檢測。您不能乘坐公共交通工具、計程車或者跟別人同乘一輛車。在任何時候都要戴上能遮住鼻子、嘴巴的口罩，並立即告訴工作人員您是已發現的密切接觸者的次級密切接觸者。

您應該仔細觀察的症狀有：

- 發燒（37.5°C或更高）或有發燒史（盜汗、寒戰）。
- 咳嗽
- 流鼻涕
- 呼吸短促（呼吸困難）
- 喉嚨痛
- 失去嗅覺
- 失去味覺

COVID-19的其他症狀可能包括急性鼻塞（充血）、疲勞、肌肉痛、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。

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感染者的密切接觸者。

我解除自我隔離後情況如何？

您可以根據公共衛生意見恢復日常活動。

如果您在隔離期後的任何時候出現症狀，請立即進行檢測並自我隔離，直到收到陰性結果為止。

您應該繼續保持良好的衛生習慣和社交距離，以減少感染的傳播：

- 跟不住在一起的人保持1.5米的距離
- 經常用肥皂和水洗手20秒鐘，或者使用酒精洗手液
- 避免觸摸您的臉，特別是眼睛和嘴巴
- 咳嗽或打噴嚏時，使用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻
- 及時瞭解新州政府的COVID-19規則。
請見下列網站：
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

更多資訊和支援

對個人和家庭的財政支持

如果您受到COVID-19的影響，並遇到經濟困難，請訪問[新州政府網站](#)，瞭解目前有哪些財政支持。

在家庭隔離期間更多的資訊和支援：

- [Lifeline Australia](#)：13 11 14
每天24小時、每週七天的危機支援服務，隨時為應對困難或保持安全的人提供短期支援。
- Sonder 24 小时工作的个人健康应用程序，可在網上免費下載：
<https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#)：
1800 512 348
- [Kids Helpline](#)：1800 551 800
每天24小時、每週七天為5至25歲青少年免費提供保密的私隱電話和網上輔導諮詢服務。
- NSW Mental Health Line：1800 011 511
新州的精神健康危機電話服務。
- National Coronavirus Health Information 熱線：1800 020 080
- 網站：[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)