

关于COVID-19疫情 密切接触者须知

- 密切接触者是指跟有传染性的COVID-19感染者关系密切、有可能已经感染了COVID-19病毒的人。
- 有三种方法可以知道您是不是密切接触者：
 1. 您家里的人或者您接近过的人感染了新冠病毒
 2. NSW Health会用短信或电话通知您，告诉您是密切接触者
 3. 您从显示有COVID-19病例的地点和值得警惕的场所的网站上看到，您在有传染性的人在那里出现的日期和时间去过某个有密切接触者的地方。如果您遇到这种情况，请打电话1800 943 553 给 NSW Health
- 如果您是COVID-19感染者的密切接触者，那么从您有感染风险的时候起，您必须自我隔离，跟其他人隔离14天。而且即使您没有症状，您也必须尽快接受COVID-19检测。自我隔离意味着跟所有其他人——包括跟您住在同一个地方的人——分开。
- 如果您是密切接触者，请要求下列的人（他们是次级密切接触者）接受检测并且自我隔离，直到得到阴性检测结果为止：
 - 跟您同住在您家里的每个人
 - 自从您有可能感染新冠病毒以来，所有来过您家的人
 - 自从您有可能感染新冠病毒以来，您去过他们家的每个人
 - 自从您有可能感染新冠病毒以来，曾经跟您同处一个封闭空间（比如同乘一辆车）的朋友。

- 如果任何一位次级密切接触者是医务人员而且在您（亲密接触者）收到阴性测试结果之前他们需要返回工作岗位，那么您必须请他们跟经理商量以进行风险评估。
- 密切接触者必须依法自我隔离；根据《[公共卫生（COVID-19自我隔离）令](#)》，自我隔离是必须的；如果不遵循隔离令，就可能会受到惩罚。

本《须知》包含了[《NSW Health COVID-19自我隔离指南》](#)的补充信息。

我需要做什么？

立即自我隔离

所有密切接触者即使目前感觉良好，也都需要自我隔离。自我隔离意味着您应该处在一间跟其他家人或室友分开的房间里。除非有医疗紧急情况或其他紧急情况，否则您不能离开住所。在回家的路上也不要逗留。

在最后一次跟有传染性的人接触之后，您必须自我隔离至少14天。

NSW Health 授权的接触追踪员（contact tracer）将书面（可能会发短信）通知您需要自我隔离多长时间。

追踪员会跟您联络。您必须告诉追踪员您自我隔离的地址，并确认您的电话号码。

接受COVID-19检测

即使您没有症状，您也必须在[最近的检测地点](#)接受检测：

1. 您一知道自己是密切接触者就要尽快地去接受检测，并且

2. 在您接触后的第7天，如果有可能，就去免下车（drive-through）检测诊所检测，或者走路或骑自行车到检测诊所检测，以及
3. 在您接触后的第12天和第14天之间检测。

您必须自己开车、步行或骑自行车去接受COVID-19检测，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，并立即告诉工作人员您是COVID-19感染者的密切接触者。

如果您的检测结果为阴性，您仍然需要继续自我隔离，直到自我隔离期结束为止。这是因为您在接触后可能需要14天时间才能呈COVID-19阳性。

如果您在隔离期的任何阶段出现[症状](#)，那么您应该立即接受检测。

如果您在第12天和第14天之间接受检测，那么您只有在检测结果为阴性的情况下才可以停止自我隔离。如果您在第12天或之后没有进行检测，您必须在最后一次跟有传染性的人接触之后的24天内一直隔离。

通知曾跟您接近的人

让以下人员知道他们是次级密切接触者，而且他们应该接受测试并且隔离，直到您和他们都收到阴性检查结果为止：

- 跟您同住的每一个人
- 自从您有可能感染新冠病毒以来，到过您家的每一个人
- 自从您有可能感染新冠病毒以来，您去过他们家的每一个人
- 自从您有可能感染新冠病毒以来，曾经跟您同处一个封闭空间——比如同乘一辆车——的朋友。

您应该一直跟这些人分开。让他们阅读[《关于次级密切接触者的意见》](#)并遵守相关要求。

我怎样自我隔离？

- 自我隔离意味着您必须留在自己家里或住所，一直跟其他人完全分开。除非是为了接受医疗护理（包括接受COVID-19测试）或在紧急情况下，否则您不能离开自己的家或住所。您不能允许其他人进入您的家或住所，除非他们通常住在那里，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“待在家里”（封锁）的指示不同。您在隔离期间，到户外锻炼、购物、为了工作或学习而离开房子都是不允许的。

为了自我隔离，您必须做到：

- 直接前往您自我隔离的地点（家、旅馆或其他住所）。
- 不离开隔离场所，除非是为了进行COVID-19测试、紧急医疗护理或出现紧急情况（包括避免受伤或逃避家庭暴力）。如果您因上述任何原因离家，您必须戴上口罩，跟其他人保持1.5米的距离，并直接去您要去的地点或从那里直接回来。
- 自己开车，或者走路或骑自行车。只有与您一起自我隔离的人才可以跟您同行。您不得乘坐公共交通工具、出租车或跟别人同乘一辆车。
- 不离开隔离区去打COVID-19疫苗。如果您有预约，需要重新安排时间，直到您完成自我隔离为止。
- 在整个自我隔离期内都留在您的隔离场所。如果您有自己的私人花园、阳台或院子，那么可以去这些地方。
- 不去上班、上学，不去托儿所或公共区域。
- 不要有客人
- 保持良好的个人卫生习惯：
 - 咳嗽、打喷嚏要遮住口鼻
 - 经常用肥皂和水洗手，至少20秒钟。您也可以使用酒精搓手液。以下时间应洗手：

- 在进入其他人可能去的区域之前
- 在触碰其他人用过的东西之前
- 在使用卫生间之后
- 在咳嗽或打喷嚏之后
- 在戴上和摘下手套和口罩之前。
- 清洁您经常接触的所有表面（台面、桌面、门把手、浴室设备、马桶、电话、键盘、平板电脑、床头柜），每天至少清洁一次，清洁时戴上一次性手套。清洁后，使用家用消毒剂或稀释的漂白剂溶液消毒。
- 请家人朋友为您取杂货、药物，或者在网上购物或用电话购物。在他们为您送东西的时候，您无论如何不要靠近他们。如果需要有人帮您获取食物和必需品，请打电话1300 066 055 给公共卫生部门。

如果我收到通知，说我是密切接触者，可是我不在家，怎么办？

如果您收到通知，说您是密切接触者，这个时候您不在家，那么您应该立即接受检测，并且回到您的住所进行自我隔离。

您可以决定在您现有的住所中度过14天的隔离期。这可以是旅馆、汽车旅馆或其他形式的住宿，只要您能安全地与其他人分开住在那里。

如果在您的自我隔离期结束之前您就要离开目前的临时住所了，或者房主或经理要求您离开您的住所，那么NSW Health将会帮助您。在特殊情况下，您可能被允许回到自己家里完成隔离。在这种情况下，请打电话1300 066 055 向您当地的 Public Health Unit求助。

更多信息请见 [《关于COVID-19密切接触者寻求豁免以回家进行自我隔离期的建议》](#)。

我怎样跟同住的人自我隔离？

如果您与别人同住一户，并计划在家中度过隔离期，那么您必须自我隔离，跟家中其他人完全隔离。这有助于保护他们不生病。您必须做到：

- 始终跟别人保持隔离
- 在不同的房间住，而且在不同的房间睡
- 如果有单独的浴室，就使用单独的浴室（否则您必须在每次使用后用消毒剂清洁浴室，包括所有的水龙头把手、按钮和您接触过的任何其他东西）
- 不跟别人共用餐具、杯子、毛巾、床上用品或其他物品。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
- 尽可能不进入共享区域或公用区域。如果非进入不可，那么在进入时（如厨房、走廊）一定要戴上口罩。

如果您不敢肯定您能够跟家人完全自我隔离，请打电话给当地的[公共卫生部门](#)，他们会帮助您找到另一个可以度过隔离期的地方。请打电话 1300 066 055。

如果您与其他人住在一起，而您又不能与他们分开而自我隔离（例如，如果他们是您的孩子或照顾者，且无法做出其他安排），他们将被要求与您一起在整个隔离期自我隔离（从您接触到COVID-19起14天），并完成进一步的测试。

如果您的COVID-19测试呈阳性，并且跟另一个人一起自我隔离，那么这个人就成为密切接触者，在您跟他们分开之后，他们还必须继续自我隔离14天，如果您无法跟他们分开，那么就需要隔离更长时间。

如果您的孩子有症状或需要自我隔离，请参考[给家长和照顾者的建议](#)。

出现COVID-19的症状或感觉不舒服怎么办？

如果您出现**症状**，那么应该立即接受检测。您不能乘坐公共交通工具、出租车或者跟别人同乘一辆车。始终要戴着能遮住鼻子、嘴巴的口罩，并立即告诉工作人员您是COVID-19感染者的密切接触者。

您应该仔细观察的症状有：

- 发烧或有发烧史（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
- 肌肉酸痛

COVID-19的其他症状可能包括急性鼻塞（充血）、疲劳、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。

怎样做好自我隔离？

- 跟家人谈论COVID-19，以减少焦虑。您可以在《[COVID-19 常见问题](#)》中找到准确的最新信息。
- 安抚小孩子。
- 尽可能地保持正常的日常生活。

- 通过电话、电邮或社交媒体跟家人朋友保持联系。
- 定期在家里锻炼。可以选择运动DVD、跳舞、在地板上锻炼、瑜伽、在后院散步或使用家庭运动设备，如固定自行车（如果您有的话）。锻炼是治疗压力和抑郁的有效方法。
- 如果可能的话，跟雇主安排在家里工作。
- 想一想您过去是如何应对困难情况的，并鼓励自己现在也能够应对困难情况。记住，隔离不会永远持续下去。
- NSW Health跟Sonder合作，提供个人健康服务，为您提供帮助。该应用程序每周七天、每天24小时都可以用多种语言聊天和电话咨询，提供一系列精神健康、医疗保健支持服务。您可以在[这里](#)免费下载Sonder应用程序。

我什么时候可以结束自我隔离？

一旦您度过了所建议的隔离期，收到了最后测试的阴性结果，没有任何症状，**并且获得授权的接触追踪员告诉您可以结束隔离**，您就可以结束自我隔离了。

如果您不确定您是否可以结束自我隔离，请打电话给您当地的[公共卫生部门](#)，号码是1300 066 055。

不遵守隔离规定的后果会怎样？

不遵守规定会使家人朋友和社区面临严重疾病的风险，而且也是一种犯罪行为，会受到严重惩罚。对个人的最高处罚为11,000元或6个月监禁，或两者并罚，而且罪行每持续一天，再加罚5,500元。

结束自我隔离之后情况怎样？

您可以根据公共卫生意见恢复日常活动。

您应该继续保持良好的卫生习惯和社交距离，以减少所有传染病的传播：

- 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
- 如果您出现症状，请接受测试并再次隔离，直到您的测试结果呈阴性为止
- 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 \(Coronavirus\)](#)