

# 關於COVID-19疫情 密切接觸者須知

- 密切接觸者是指跟有傳染性的COVID-19感染者關係密切、有可能已經感染了COVID-19病毒的人。
- 有三種方法可以知道您是不是密切接觸者：
  1. 您家裡的人或者您接近過的人感染了新冠病毒
  2. NSW Health會用短信或電話通知您，告訴您是密切接觸者
  3. 您從顯示有COVID-19病例的地點和值得警惕的場所的網站上看到，您在有傳染性的人在那裡出現的日期和時間去過某個發生密切接觸的地方。如果您遇到這種情況，請打電話1800 943 553 給 NSW Health。
- 如果您是COVID-19感染者的密切接觸者，那麼從您有感染風險的時候起，您必須自我隔離，跟其他人隔離14天。而且即使您沒有症狀，您也必須儘快接受COVID-19檢測。自我隔離意味著跟所有其他人——包括跟您住在同一個地方的人——分開。
- 如果您是密切接觸者，請要求下列的人（他們是次級密切接觸者）接受檢測並且自我隔離，直到得到陰性檢測結果為止：
  - 跟您同住在您家裡的每個人
  - 自從您有可能感染新冠病毒以來，所有來過您家的人
  - 自從您有可能感染新冠病毒以來，您去過他們家的每個人
  - 自從您有可能感染新冠病毒以來，曾經跟您同處一個封閉空間（比如同乘一輛車）的朋友。

- 如果任何一位次級密切接觸者是醫務人員而且在您（親密接觸者）收到陰性測試結果之前他們需要返回工作崗位，那麼您必須請他們跟經理商量以進行風險評估。
- 密切接觸者必須依法自我隔離；根據《[公共衛生（COVID-19自我隔離）令](#)》，自我隔離是必須的；如果不遵遵循隔離令，就可能受到懲罰。

本《須知》包含了 [《NSW Health COVID-19 自我隔離指南》](#) 的補充資訊。

## 我需要做什麼？

### 立即自我隔離

所有密切接觸者即使目前感覺良好，也都需要自我隔離。自我隔離意味著您應該處在一間跟其他家人或室友分開的房間裡。除非有醫療緊急情況或其他緊急情況，否則您不能離開住所。在回家的路上也不要逗留。

在最後一次跟有傳染性的人接觸之後，您必須自我隔離至少14天。

NSW Health 授權的接觸追蹤員（contact tracer）將書面（可能會發短信）通知您需要自我隔離多長時間。

追蹤員會跟您聯絡。您必須告訴追蹤員您自我隔離的地址，並確認您的電話號碼。

### 接受COVID-19檢測

即使您沒有症狀，您也必須在[最近的檢測地點](#)接受檢測：

1. 您一知道自己是密切接觸者就要儘快地去接受檢測，並且

2. 在您接觸後的第7天，如果有可能，就去免下車 (drive-through) 檢測診所檢測，或者走路或騎自行車到檢測診所檢測，以及
3. 在您接觸後的第12天和第14天之間檢測。

您必須自己開車、步行或騎自行車去接受COVID-19檢測，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，並立即告訴工作人員您是COVID-19感染者的密切接觸者。

如果您的檢測結果為陰性，您仍然需要繼續自我隔離，直到自我隔離期結束為止。這是因為您在接觸後可能需要14天時間才能呈COVID-19陽性。

如果您在隔離期的任何階段出現**症狀**，那麼您應該立即接受檢測。

如果您在第12天和第14天之間接受檢測，那麼您只有在檢測結果為陰性的情況下才可以停止自我隔離。如果您在第12天或之後沒有進行檢測，您必須在最後一次跟有傳染性的人接觸之後的24天內一直隔離。

### 通知曾跟您接近的人

讓以下人員知道他們是次級密切接觸者，而且他們應該接受測試並且隔離，直到您和他們都收到陰性檢查結果為止：

- 跟您同住的每一個人
- 自從您有可能感染新冠病毒以來，到過您家的每一個人
- 自從您有可能感染新冠病毒以來，您去過他們家的每一個人
- 自從您有可能感染新冠病毒以來，曾經跟您同處一個封閉空間——比如同乘一輛車——的朋友。

您應該一直跟這些人分開。讓他們閱讀 [《關於次級密切接觸者的意見》](#) 並遵守相關要求。

### 我怎樣自我隔離？

- 自我隔離意味著您必須留在自己家裡或住所，一直跟其他人完全分開。除非是為了接受醫療護理 (包括接受COVID-19測試) 或在緊急情況下，否則您不能離開自己的家或住所。您不能允許其他人進入您的家或住所，除非他們通常住在那裡，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” (封鎖) 的指示不同。您在自我隔離期間，到戶外鍛煉、購物、為了工作或學習而離開房子都是不允許的。

為了自我隔離，您必須做到：

- 直接前往您自我隔離的地點 (家、旅館或其他住所)。
- 不離開隔離場所，除非是為了進行COVID-19測試、緊急醫療護理或出現緊急情況 (包括避免受傷或逃避家庭暴力)。如果您因上述任何原因離家，您必須戴上口罩，跟其他人保持1.5米的距離，並直接去您要去的去處或從那裡直接回來。
- 自己開車，或者走路或騎自行車。只有與您一起自我隔離的人才可以跟您同行。您不得乘坐公共交通工具、計程車或跟別人同乘一輛車。
- 不離開隔離區去打COVID-19疫苗。如果您有預約，需要重新安排時間，直到您完成自我隔離為止。
- 在整個自我隔離期內都留在您的隔離場所。如果您有自己的私人花園、陽臺或院子，那麼可以去這些地方。
- 不去上班、上學，不去托兒所或公共區域。
- 不要有客人
- 保持良好的個人衛生習慣：
  - 咳嗽、打噴嚏要遮住口鼻
  - 經常用肥皂和水洗手，至少20秒鐘。您也可以使用酒精搓手液。以下時間應洗手：

- 在進入其他人可能去的區域之前
- 在觸碰其他人用過的東西之前
- 在使用衛生間之後
- 在咳嗽或打噴嚏之後
- 在戴上和摘下手套和口罩之前。
- 清潔您經常接觸的所有表面（檯面、桌面、門把手、浴室設備、馬桶、電話、鍵盤、平板電腦、床頭櫃），每天至少清潔一次，清潔時戴上一次性手套。清潔後，使用家用消毒劑或稀釋的漂白劑溶液消毒。
- 請家人朋友為您取雜貨、藥物，或者在網上購物或用電話購物。在他們為您送東西的時候，您無論如何不要靠近他們。如果需要有人幫您獲取食物和必需品，請打電話1300 066 055 給公共衛生部門。

## 如果我收到通知，說我是密切接觸者，可是我不在家，怎麼辦？

如果您收到通知，說您是密切接觸者，這個時候您不在家，那麼您應該立即接受檢測，並且回到您的住所進行自我隔離。

您可以決定在您現有的住所中度過14天的隔離期。這可以是旅館、汽車旅館或其他形式的住宿，只要您能安全地與其他人分開住在那裡。

如果在您的自我隔離期結束之前您就要離開目前的臨時住所了，或者房主或經理要求您離開您的住所，那麼 NSW Health 將會幫助您。在特殊情況下，您可能被允許回到自己家裡完成隔離。在這種情況下，請打電話 1300 066 055 向您當地的 Public Health Unit 求助。

更多資訊請見 [《關於COVID-19密切接觸者尋求豁免以回家進行自我隔離期的建議》](#)。

## 我怎樣跟同住的人自我隔離？

如果您與別人同住一戶，並計畫在家中度過隔離期，那麼您必須自我隔離，跟家中其他人完全隔離。這有助於保護他們不生病。您必須做到：

- 始終跟別人保持隔離
- 在不同的房間住，而且在不同的房間睡
- 如果有單獨的浴室，就使用單獨的浴室（否則您必須在每次使用後用消毒劑清潔浴室，包括所有的水龍頭把手、按鈕和您接觸過的任何其他東西）
- 不跟別人共用餐具、杯子、毛巾、床上用品或其他物品。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
- 盡可能不進入共用區域或公用區域。如果非進入不可，那麼在進入時（如廚房、走廊）一定要戴上口罩。

如果您不敢肯定您能夠跟家人完全自我隔離，請打電話給當地的 [公共衛生部門](#)，他們會幫助您找到另一個可以度過隔離期的地方。請打電話 1300 066 055。

如果您與其他人住在一起，而您又不能與他們分開而自我隔離（例如，如果他們是您的孩子或照顧者，且無法做出其他安排），他們將被要求與您一起在整個隔離期自我隔離（從您接觸到COVID-19起14天），並完成進一步的測試。

如果您的COVID-19測試呈陽性，並且跟另一個人一起自我隔離，那麼這個人就成為密切接觸者，在您跟他們分開之後，他們還必須繼續自我隔離14天，如果您無法跟他們分開，那麼就需要隔離更長時間。

如果您的孩子有症狀或需要自我隔離，請參考 [給家長和照顧者的建議](#)。

## 出現COVID-19的症狀或感覺不舒服怎麼辦？

如果您出現**症狀**，那麼應該立即接受檢測。您不能乘坐公共交通工具、計程車或者跟別人同乘一輛車。始終要戴著能遮住鼻子、嘴巴的口罩，並立即告訴工作人員您是COVID-19感染者的密切接觸者。

您應該仔細觀察的症狀有：

- 發燒或有發燒史（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
- 肌肉酸痛

COVID-19的其他症狀可能包括急性鼻塞（充血）、疲勞、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。

## 怎樣做好自我隔離？

- 跟家人談論COVID-19，以減少焦慮。您可以在《[COVID-19 常見問題](#)》中找到準確的最新資訊。
- 安撫小孩子。
- 盡可能地保持正常的日常生活。

- 通過電話、電郵或社交媒體跟家人朋友保持聯絡。
- 定期在家裡鍛煉。可以選擇運動DVD、跳舞、在地板上鍛煉、瑜伽、在後院散步或使用家庭運動設備，如固定自行車（如果您有的話）。鍛煉是治療壓力和抑鬱的有效方法。
- 如果可能的話，跟雇主安排在家裡工作。
- 想一想您過去是如何應對困難情況的，並鼓勵自己現在也應該應對困難情況。記住，隔離不會永遠持續下去。
- NSW Health跟Sonder合作，提供個人健康服務，為您提供說明。該應用程式每週七天、每天24小時都可以用多種語言聊天和打電話諮詢，提供一系列精神健康、醫療保健支援服務。您可以在[這裡](#)免費下載Sonder應用程式。

## 我什麼時候可以結束自我隔離？

一旦您度過了所建議的隔離期，收到了最後測試的陰性結果，沒有任何症狀，**並且獲得授權的接觸追蹤員告訴您可以結束隔離**，您就可以結束自我隔離了。

如果您不確定您是否可以結束自我隔離，請打電話給您當地的[公共衛生部門](#)，號碼是1300 066 055。

## 不遵守隔離規定的後果會怎樣？

不遵守規定會使家人朋友和社區面臨嚴重疾病的風險，而且也是一種犯罪行為，會受到嚴重懲罰。對個人的最高處罰為11,000元或6個月監禁，或兩者並罰，而且罪行每持續一天，再加罰5,500元。

## 結束自我隔離之後情況怎樣？

您可以根據公共衛生意見恢復日常活動。

您應該繼續保持良好的衛生習慣和社交距離，以減少所有傳染病的傳播：

- 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
- 如果您出現症狀，請接受測試並再次隔離，直到您的測試結果呈陰性為止
- 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 \(Coronavirus\)](#)