

COVID-19检测阳性者 在家安全管理COVID-19病情

如果您收到的PCR检测结果呈阳性，那么您必须遵循本意见。

如果您收到的快速抗原检测结果呈阳性，那么您也需要遵循本意见。

我怎么知道自己感染了COVID-19?

大多数人现在可以通过快速抗原检测(RAT)的结果来确认他们呈COVID-19阳性。

这包括有症状者、跟COVID-19感染者住在一起者以及跟COVID-19感染者长期相处或密切交往者。

只有一些人需要进行PCR（鼻和喉）拭子检测（见下文）来确诊。

如果您的COVID-19检测结果呈阳性，并且收到了NSW Health的短信，那么请点击问卷调查的链接并回答问题。

我将如何管理COVID-19病情?

如果您未满65岁、已经注射了两剂COVID-19疫苗、没有慢性病、也没有怀孕，那么您可以在家里安全地管理COVID-19病情。大多数COVID-19感染者的病情都是轻微的，几天就会恢复，有些人根本没有症状。

大多数症状可以用以下方式处理：

- 卧床休息
- 定期服用扑热息痛和布洛芬来止痛、退热
- 咽喉肿痛时吃润喉糖
- 定期喝水，保持有充足的水分。

您现有的处方药可以继续照常服用。如果您不确定是否继续服用您目前的药物或进行治疗，或对您的健康有任何担忧，请打电话给医生。

如果您处于孕期或有慢性病，请跟全科医生联系，或者打电话 1800 960 933 给 **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line**。这里说的慢性病包括：

- 肥胖症
- 重症或者病情复杂的慢性病症（包括心脏、呼吸系统、肾脏或神经发育等方面的疾病）
- 糖尿病
- 免疫力低下，包括患癌症
- 严重的精神病。

对于面临COVID-19重症风险的患者，可以采用有效的方法治疗。如果您在隔离期间需要其他临床支持，或者有非紧急的健康相关问题，请打电话 1800 960 933 给 **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line**。

如果您出现严重的症状（尤其是严重的头晕、昏昏欲睡或意识不清，或者因为呼吸急促、胸闷或疼痛而感到痛苦持续10分钟以上，无法站立），那么您应立即打电话三个零（000），并且告诉救护车工作人员您已被诊断为COVID-19患者。

我需要做什么？

如果您发生并发症的风险较高，比如是孕妇、土著和托雷斯海峡岛民、16岁以上未接种疫苗者或免疫抑制者，那么您需要打电话 1800 960 933 给 NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line。

进一步检测

如果您的PCR拭子检测结果呈阳性，则不需要进一步检测。

如果您在快速抗原测试（RAT）中得到阳性结果，并且是家庭接触者或者曾经跟已知的COVID-19病例有过高风险接触（请见 [Information for people exposed to COVID-19 \(《COVID-19接触者须知》\)](#)），您也不需要做PCR拭子来确认您是COVID-19感染者，除非您出现下列情况：

- 发生并发症的风险较高者，比如是孕妇、土著和托雷斯海峡岛民、16岁以上未接种疫苗者或免疫抑制者
- 在高风险环境中工作或居住者或患者，并被下列机构要求检测：
 - 保健机构
 - 养老院
 - 残障人士护理机构
 - 惩戒机构
- 被医生要求检测。

您和家里的接触者必须在家隔离

从您接受检查的日期开始，即使您已经完全接种了疫苗，也必须在家自我隔离7天。自我隔离是指留在家里或住处，保持跟其他人分开。请参阅 [Self-Isolation Guideline \(《自我隔离指南》\)](#)，进一步了解如何进行自我隔离，以及在您需要时可以得到哪些支持。

您必须告诉住在一起的人您是COVID-19感染者。您家里的接触者也必须自我隔离7天，并尽快进行快速抗原检测（RAT），在第6天再次进行检测（见 [Information for people exposed to COVID-19 \(《COVID-19接触者须知》\)](#)）和 [Get tested for COVID-19 \(COVID-19检测\)](#)）。

请告诉您的社交接触者您的检测结果呈阳性

COVID-19检测呈阳性意味着您可能已经将COVID-19传播给他人。您在出现症状前两天就可能已经被感染了，或者如果您没有症状，但在您检测呈阳性前两天就已经被感染了。

您检测结果呈阳性这个情况，应该告诉所有在您在有传染性的期间跟您有过社交接触的人，包括朋友和其他您在社交场合遇到的人，例如跟您共进晚餐的朋友、在酒吧或俱乐部或社交活动中见面的人、到过您家的朋友或家人。

告诉跟您接触的人用 [Information for people exposed to COVID-19 \(《COVID-19接触者须知》\)](#) 评估他们的风险及采取下一步行动，并进行快速抗原测试。

把您的检测结果呈阳性这个情况告诉工作单位或学校

如果您在有传染性的期间在工作场所或学校，那么您也必须把自己检测结果呈阳性这个情况告诉工作单位的经理或者教育机构负责人或相关工作人员。

请告诉工作单位或学校您的检测日期、您患病的日期（如果您有症状）以及您在有传染性的期间哪些时间去工作单位或学校。他们将使用这些信息来评估给您的同事或同学带来的风险。您的工作单位或学校可

能会通知他们已经接触到COVID-19感染者，并且告诉他们应该采取什么行动。

您可以通过电话或短信告诉经理，也可以请工作单位的朋友帮您转告。如果您在教育机构读书，可以打校园的主要电话号码。

我什么时候可以解除自我隔离？

从您被检测的那天起，您必须自我隔离7天。7天过后，如果您没有喉咙痛、流鼻涕、咳嗽或呼吸急促，您才可以解除自我隔离。7天过后，您会收到NSW Health的SMS，但如果您在接受检测后已经过了7天，您就不必等这个SMS才解除自我隔离。例如，如果您在星期二上午10点接受了测试，那么在下周星期二，如果您没有任何上述症状，则上午10点就可以解除隔离。在新州，在解除自我隔离之前不需要测试。

如果您在隔离期的最后24小时内出现喉咙痛、流鼻涕、咳嗽或呼吸急促，那么请继续隔离，直到症状消失后24小时为止。如果您有什么疑虑，请打电话给全科医生。如果您有临床人员护理，他们会告诉您什么时候可以解除隔离。

在跟其他人交往时请戴上口罩，并在接下来的3天内避免前往高风险的环境（保健机构、养老院、残疾护理机构或惩戒机构）。如果您在这些机构工作，请在回去工作之前向雇主说明情况。详情请见 [NSW Health Release and recovery from COVID-19 \(《新冠感染解除隔离与恢复》\)](#)。

我怎样管理感染COVID-19的儿童？

大多数COVID-19检测呈阳性的儿童，即使没有接种疫苗，也可以在家里安全地由平时在家里照顾他们的人来照顾。在家照顾患有COVID-19的孩子时，请注意如下事项：

- 给孩子穿的衣服要合适，要让孩子感到舒适，既不会热得出汗也不会冷得发抖
- 让孩子喝大量的液体。他们可能不愿意多喝，所以需要您的帮助、鼓励。
- 鼓励他们休息，不要过度劳累
- 只有在您认为孩子有疼痛或者看来是发烧而感到不舒服的情况下，才使用扑热息痛或布洛芬。请遵循标签上的说明，这些药物在24小时内的用药量不要超过建议剂量，因为这可能对孩子有害。
- 观察孩子是否有病情加重的迹象。

观察孩子的情况，如果发现下列情况，**请打电话给全科医生，或打电话 1800 960 933（上午8点半至晚上8点半）给 NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line 或电话 1800 020 080（七天24小时开通）给 National Coronavirus Helpline：**

- 治疗后未见好转的持续发烧（超过39°C）
- 轻微的呼吸困难
- 饮水量少于正常饮水量的一半
- 尿量少于平时的一半，而且尿液颜色深
- 中等程度的呕吐或腹泻
- 无法站立或行走。

如果您担心孩子身体严重不适、呼吸困难、严重脱水或昏厥，**请立即打电话三个零(000)，告知接线员您的孩子是COVID-19感染者。**

如果您需要口译，**请打电话 131 450 跟翻译口译服务处 (TIS National) 联系。**这项服务是免费而且保密的。