

COVID-19檢測陽性者 在家安全管理COVID-19病情

如果您收到的PCR檢測結果呈陽性，那麼您必須遵循本意見。

如果您收到的快速抗原檢測結果呈陽性，那麼您也需要遵循本意見。

我怎麼知道自己感染了COVID-19？

大多數人現在可以通過快速抗原檢測(RAT)的結果來確認他們呈COVID-19陽性。

這包括有症狀者、跟COVID-19感染者住在一起者以及跟COVID-19感染者長期相處或密切交往者。

只有一些人需要進行PCR（鼻和喉）拭子檢測（見下文）來確診。

如果您的COVID-19檢測結果呈陽性，並且收到了NSW Health的短信，那麼請點擊問卷調查的連結並回答問題。

我將如何管理COVID-19病情？

如果您未滿65歲、已經注射了兩劑COVID-19疫苗、沒有慢性病、也沒有懷孕，那麼您可以在家裡安全地管理COVID-19病情。大多數COVID-19感染者的病情都是輕微的，幾天就會恢復，有些人根本沒有症狀。

大多數症狀可以用以下方式處理：

- 臥床休息
- 定期服用撲熱息痛和布洛芬來止痛、退熱
- 咽喉腫痛時吃潤喉糖
- 定期喝水，保持有充足的水分。

您現有的處方藥可以繼續照常服用。如果您不確定是否繼續服用您目前的藥物或進行治療，或對您的健康有任何擔憂，請打電話給醫生。

如果您處於孕期或有慢性病，請跟全科醫生聯絡，或者打電話 1800 960 933 給 **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line**。這裡說的慢性病包括：

- 肥胖症
- 重症或者病情複雜的慢性病症（包括心臟、呼吸系統、腎臟或神經發育等方面的疾病）
- 糖尿病
- 免疫力低下，包括患癌症
- 嚴重的精神病。

對於面臨COVID-19重症風險的患者，可以採用有效的方法治療。如果您在隔離期間需要其他臨床支援，或者有非緊急的健康相關問題，請打電話 1800 960 933 給 **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line**。

如果您出現嚴重的症狀（尤其是嚴重的頭暈、昏昏欲睡或意識不清，或者因為呼吸急促、胸悶或疼痛而感到痛苦持續10分鐘以上，無法站立），那麼您應立即打電話三個零（000），並且告訴救護車工作人員您已被診斷為COVID-19患者。

我需要做什麼？

如果您發生併發症的風險較高，比如是孕婦、土著和托雷斯海峽島民、16歲以上未接種疫苗者或免疫抑制者，那麼您需要打電話 1800 960 933 給 NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line。

進一步檢測

如果您的PCR拭子檢測結果呈陽性，則不需要進一步檢測。

如果您在快速抗原測試（RAT）中得到陽性結果，並且是家庭接觸者或者曾經跟已知的COVID-19病例有過高風險接觸（請見 [Information for people exposed to COVID-19 \(《COVID-19接觸者須知》\)](#)），您也不需要做PCR拭子來確認您是COVID-19感染者，除非您出現下列情況：

- 發生併發症的風險較高者，比如是孕婦、土著和托雷斯海峽島民、16歲以上未接種疫苗者或免疫抑制者
- 在高風險環境中工作或居住者或患者，並被下列機構要求檢測：
 - 保健機構
 - 養老院
 - 殘障人士護理機構
 - 懲戒機構
- 被醫生要求檢測。

您和家裡的接觸者必須在家隔離

從您接受檢查的日期開始，即使您已經完全接種了疫苗，也必須在家自我隔離7天。自我隔離是指留在家裡或住處，保持跟其他人分開。請參閱 [Self-Isolation Guideline \(《自我隔離指南》\)](#)，進一步瞭解如何進行自我隔離，以及在您需要時可以得到哪些支援。

您必須告訴住在一起的人您是COVID-19感染者。您家裡的接觸者也必須自我隔離7天，並儘快進行快速抗原檢測（RAT），在第6天再次進行檢測（見 [Information for people exposed to COVID-19 \(《COVID-19接觸者須知》\)](#) 和 [Get tested for COVID-19 \(COVID-19檢測\)](#)）。

請告訴您的社交接觸者您的檢測結果呈陽性

COVID-19檢測呈陽性意味著您可能已經將COVID-19傳播給他人。您在出現症狀前兩天就可能已經被感染了，或者如果您沒有症狀，但在您檢測呈陽性前兩天就已經被感染了。

您檢測結果呈陽性這個情況，應該告訴所有在您的傳染性的期間跟您有過社交接觸的人，包括朋友和其他您在社交場合遇到的人，例如跟您共進晚餐的朋友、在酒吧或俱樂部或社交活動中見面的人、到過您家的朋友或家人。

告訴跟您接觸的人用 [Information for people exposed to COVID-19 \(《COVID-19接觸者須知》\)](#) 評估他們的風險及採取下一步行動，並進行快速抗原測試。

把您的檢測結果呈陽性這個情況告訴工作場所或學校

如果您在有傳染性的期間在工作場所或學校，那麼您也必須把自己檢測結果呈陽性這個情況告訴工作單位的經理或者教育機構負責人或相關工作人員。

請告訴工作單位或學校您的檢測日期、您患病的日期（如果您有症狀）以及您在有傳染性的期間哪些時間去工作單位或學校。他們將使用這些資訊來評估給您的同事或同學帶來的風險。您的工作單位或學校可

能會通知他們已經接觸到COVID-19感染者，並且告訴他們應該採取什麼行動。

您可以通過電話或短信告訴經理，也可以請工作單位的朋友幫您轉告。如果您在教育機構讀書，可以打校園的主要電話號碼。

我什麼時候可以解除自我隔離？

從您被檢測的那天起，您必須自我隔離7天。7天過後，如果您沒有喉嚨痛、流鼻涕、咳嗽或呼吸急促，您才可以解除自我隔離。7天過後，您會收到NSW Health的SMS，但如果您在接受檢測後已經過了7天，您就不必等這個SMS才解除自我隔離。例如，如果您在星期二上午10點接受了測試，那麼在下週星期二，如果您沒有任何上述症狀，則上午10點就可以解除隔離。在新州，在解除自我隔離之前不需要測試。

如果您在隔離期的最後24小時內出現喉嚨痛、流鼻涕、咳嗽或呼吸急促，那麼請繼續隔離，直到症狀消失後24小時為止。如果您有什麼疑慮，請打電話給全科醫生。如果您有臨床人員護理，他們會告訴您什麼時候可以解除隔離。

在跟其他人交往時請戴上口罩，並在接下來的3天內避免前往高風險的環境（保健機構、養老院、殘疾護理機構或懲戒機構）。如果您在這些機構工作，請在回去工作之前向雇主說明情況。詳情請見[NSW Health Release and recovery from COVID-19](#)（《新冠感染解除隔離與恢復》）。

我怎樣管理感染COVID-19的兒童？

大多數COVID-19檢測呈陽性的兒童，即使沒有接種疫苗，也可以在家裡安全地由平時在家裡照顧他們的人來照顧。在家照顧患有COVID-19的孩子時，請注意如下事項：

- 給孩子穿的衣服要合適，要讓孩子感到舒適，既不會熱得出汗也不會冷得發抖
- 讓孩子喝大量的液體。他們可能不願意多喝，所以需要您的幫助、鼓勵。
- 鼓勵他們休息，不要過度勞累
- 只有在您認為孩子有疼痛或者看來是發燒而感到不舒服的情況下，才使用撲熱息痛或布洛芬。請遵循標籤上的說明，這些藥物在24小時內的用藥量不要超過建議劑量，因為這可能對孩子有害。
- 觀察孩子是否有病情加重的跡象。

觀察孩子的情況，如果發現下列情況，**請打電話給全科醫生，或打電話 1800 960 933（上午8點半至晚上8點半）給NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line 或電話 1800 020 080（七天24小時開通）給 National Coronavirus Helpline：**

- 治療後未見好轉的持續發燒（超過39°C）
- 輕微的呼吸困難
- 飲水量少於正常飲水量的一半
- 尿量少於平時的一半，而且尿液顏色深
- 中等程度的嘔吐或腹瀉
- 無法站立或行走。

如果您擔心孩子身體嚴重不適、呼吸困難、嚴重脫水或昏厥，**請立即打電話三個零(000)，告知接線員您的孩子是COVID-19感染者。**

如果您需要口譯，請打電話 131 450 跟翻譯口譯服務處（TIS National）聯絡。這項服務是免費而且保密的。