

COVID-19 接触者须知

我如何知道我是否已经成为COVID-19接触者？

COVID-19在社区中很常见。我们要求COVID-19感染者把自己感染了COVID-19的情况，告诉在他们开始出现症状前2天或检测出阳性前2天（以较早的日期为准）曾经跟他们在一起的人。

如果有人告诉您，您曾经接触过某个COVID-19感染者，那么请根据本意见来了解您的风险以及您可以采取哪些措施来保护您自己和您的家人和社区。

哪些人有受到感染的风险？

在下列情况下，感染COVID-19的风险会增加：

- 随着您跟COVID-19感染者相处的时间以及互动的密切程度而增加
- 在室内时（在室外的风险比较低）
- 您没有戴口罩时（如果跟您在一起的人也戴口罩，风险就会低得多）。

接种疫苗可以降低感染COVID-19的风险，但这种保护会随着时间的推移而减弱，而且对COVID-19某些变异毒株，比如奥密克戎（Omicron），可能效果较差。打加强针有助于大大增加保护作用，包括预防奥密克戎（Omicron）变异毒株。疫苗接种对于预防重症也很重要。每个人只要符合条件，就应该尽快去打加强针。

要预约打COVID-19疫苗，请访问[COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19疫苗诊所搜索网页)。

我在多长时间内有风险？

在接触COVID-19感染者之后，您在14天以内都有感染的风险。大多数COVID-19患者都是在头7天感染的，所以这时您的风险最高。不过，大约25%的病例会在第7天和第14天之间成为COVID-19患者。

如果我接触了COVID-19患者，我应该怎么做？

您感染COVID-19的风险，主要取决于您跟COVID-19患者接触的类型。在考虑您的检测和隔离要求时，请考虑您的情况，包括您可能传染给跟您一起生活或工作的易感人群的风险。

所有接触过COVID-19患者的人，都应该仔细观察是否有 [symptoms](#) (症状)。如果出现症状，就应该立即进行检测。关于下一步措施的更多信息请见下表。

我必须遵循哪些法定要求？

如果您跟COVID-19患者住在一起，那么您必须遵循 [NSW Health Self Isolation Guidelines](#)（《新州卫生部自我隔离指南》）自我隔离7天。如果您收到新州卫生部的通知，那么您也必须遵循《新州卫生部自我隔离指南》自我隔离7天。

如果您是在家庭外面接触COVID-19患者的，那么请使用下表评估您的风险。请考虑您跟COVID-19患者接触的性质和您自己的个人情况，例如您可能感染跟您一起生活或工作的人的风险，尤其是考虑他们是否患有较容易受感染的疾病（例如，有慢性病或者正在接受化疗）。

有哪些高风险接触和低风险接触的例子？

请使用这个表格来评估您感染COVID-19的风险，考虑一旦您接到自己是某个COVID-19患者的接触者的通知，那么您应该怎么做。

本人情况	COVID-19 的风险	我需要做什么？
我跟COVID-19患者住在一起 (我是家里的接触者)	高	<p>家里的所有接触者都必须做到以下几点：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 遵循《自我隔离指南》，从您家中第一个COVID阳性者进行检测之时开始，自我隔离7天。 • 尽快进行快速抗原检测（RAT），并在第6天再次检测。如果您出现症状，再做一次RAT。 • 如果您有症状，并且有可能因COVID-19 而 at risk of severe disease*（有患重症的风险），那么请去做PCR检测（核酸检测），因为它更准确，意味着您可以更快地得到治疗评估。如果所有的测试都是阴性的，您可以在7天后解除隔离。 • 接触后14天内患COVID-19的风险很高，因此，在解除隔离后的7天内，您应该： <ul style="list-style-type: none"> - 避免进入高风险的环境（医疗保健机构、养老院、残疾人护理机构、惩戒机构等） - 在室内非居住环境中戴上口罩 - 监测症状，一旦出现症状，就立即去做PCR检测 - 避免去拥挤的场所，尽可能在家工作 • 如果在您的隔离期结束后的14天内，您家中有另一个人检测出阳性，您不需要再次隔离。 • 如果在您的隔离期结束后14天以上，您家中有另一个人COVID-19检测呈阳性，那么您必须再次隔离，并遵循关于COVID-19患者家庭接触者的指示。 <p>无论在任何时候，如果您的检测结果呈阳性，那么您就应该继续隔离，并遵循 Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home（《COVID-19检测阳性与COVID-19居家安全防疫》）。详情请见 Get tested for COVID-19（《COVID-19检测》）。</p>

本人情况	COVID-19 的风险	我需要做什么？
我跟COVID-19患者相处了很长时间（例如，我在他们家过夜，或者晚上留在他们家的室内），或者跟COVID-19患者在没有戴口罩的情况下密切互动（例如，我们一起开车走了很远的路，或者我照顾过现在是阳性的孩子。）	高	<p>从您最后一次跟COVID-19患者接触开始，自我隔离7天是保护他人的最有效方法。</p> <p>尽快进行快速抗原检测（RAT），并在第6天再次检测。如果您出现症状，再做一次快速抗原检测（如果您 at risk of severe disease*，则做PCR检测）。如果所有的测试都呈阴性，那么您可以在7天后解除隔离。在解除隔离之后的7天内，您可以按照 How can we all help slow the spread of COVID-19?（《大家如何帮助减缓COVID-19的传播？》）当中的意见来防止COVID-19传播。</p> <p>如果您的检测结果呈阳性，那么您应该在检测出阳性后隔离7天，并遵循 Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home 的意见。</p> <p>详情请见：Get tested for COVID-19</p>
我与一个COVID-19患者相处了一段时间（例如，我们一起吃饭或在酒吧、俱乐部或其他社交场合见面。）	中等程度	<p>建议您尽快进行快速抗原检测，并遵循 Getting tested for COVID-19 factsheet（《接受COVID-19检测资料单张》）中关于快速抗原检测的建议（接受COVID-19检测资料）。</p> <p>如果您的检测结果呈阴性，而且您没有症状，那么您就不需要隔离。您应该在第6天进行第二次快速抗原检测。如果出现症状，也应立即进行快速抗原检测（如果您 at risk of severe disease*，则去做PCR检测）。</p>
我跟COVID-19患者有过短暂或远距离的接触（例如，我去购物，或者我们去户外散步），或者我在Service NSW App中收到了病例提醒。	低	<p>监测症状。</p> <p>如果出现症状，立即进行快速抗原测试（RAT）。如果您的快速抗原测试呈阴性，自我隔离并在24小时内再做一次快速抗原测试，或者去做PCR测试并在等待结果期间自我隔离。如果您的第二次测试呈阴性，请保持隔离，直到症状消失为止。如果您的测试结果呈阳性，那么您应该继续隔离，并遵循 Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home 的意见。</p> <p>如果您有症状并且 at risk of severe disease*，请去做PCR检测。</p>

* 被认为有重症风险的人包括孕妇、原住民和托雷斯海峡岛民（尤其是患有基础疾病者）、太平洋岛民、未接种疫苗者（16岁及以上）以及免疫抑制者。

如果您需要接受测试，但无法获得快速抗原测试，您可以在 [testing clinic](#)（测试诊所）接受测试。有关工作场所接触的其他信息，请见：[NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#)（新州政府《有员工COVID-19检测呈阳性的企业指南》）。

我们如何能够帮助减缓COVID-19的传播？

我们都可以采取一些简单的措施来帮助减缓COVID-19的传播。

- 如果您生病了，不要去任何地方。立即进行检测并隔离，直到收到阴性结果为止。
- 如果您属于中度或高度接触类别，不要去高风险的场所（医疗保健机构、养老院、残疾人护理机构、惩教机构等）；如果您属于低度接触类别，而您需要去这些场所，我们鼓励您事先做快速抗原检测，并在访问时戴上口罩。
- 尽可能与其他人保持1.5米的距离，避免拥挤。
- 戴上口罩。
- 经常用洗手液或肥皂和流动的水洗手20秒钟。
- 社交聚会在户外举行，并限制人数。
- 在有二维码签到措施的地方，使用QR码签到。

我可以去哪里查询我在自我隔离期间能够获得的支持？

关于能够获得的支持，详情请见：[Self-Isolation Guideline](#)（《自我隔离指南》）。

用您的语言提供的帮助

如果您需要翻译或口译服务，请打电话 1800 020 080 给全国冠状病毒热线（选择选项8）。这项服务是免费而且保密的。