

# COVID-19 接觸者須知

## 我如何知道我是否已經成為COVID-19接觸者？

COVID-19在社區中很常見。我們要求COVID-19感染者把自己感染了COVID-19的情況，告訴在他們開始出現症狀前2天或檢測出陽性前2天（以較早的日期為準）曾經跟他們在一起的人。

如果有人告訴您，您曾經接觸過某個COVID-19感染者，那麼請根據本意見來瞭解您的風險以及您可以採取哪些措施來保護您自己和您的家人和社區。

## 哪些人有受到感染的風險？

在下列情況下，感染COVID-19的風險會增加：

- 隨著您跟COVID-19感染者相處的時間以及互動的密切程度而增加
- 在室內時（在室外的風險比較低）
- 您沒有戴口罩時（如果跟您在一起的人也戴口罩，風險就會低得多）。

接種疫苗可以降低感染COVID-19的風險，但是這種保護會隨著時間的推移而減弱，而且對COVID-19某些變異毒株，比如奧密克戎（Omicron），可能效果較差。打加強針有助於大大增加保護作用，包括預防奧密克戎（Omicron）變異毒株。疫苗接種對於預防重症也很重要。每個人只要符合條件，就應該儘快去打加強針。

要預約打COVID-19疫苗，請訪問[COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19疫苗診所搜索網頁)。

## 我在多長時間內有風險？

在接觸COVID-19感染者之後，您在14天以內都有感染的風險。大多數COVID-19患者都是在頭7天感染的，所以這時您的風險最高。不過，大約25%的病例會在第7天和第14天之間成為COVID-19患者。

## 如果我接觸了COVID-19患者，我應該怎麼做？

您感染COVID-19的風險，主要取決於您跟COVID-19患者接觸的類型。在考慮您的檢測和隔離要求時，請考慮您的情況，包括您可能傳染給跟您一起生活或工作的易感人群的風險。

所有接觸過COVID-19患者的人，都應該仔細觀察是否有 [symptoms](#) (症狀)。如果出現症狀，就應該立即進行檢測。關於下一步措施的更多資訊請見下表。

## 我必須遵循哪些法定要求？

如果您跟COVID-19患者住在一起，那麼您必須遵循 [NSW Health Self Isolation Guidelines](#)（《新州衛生部自我隔離指南》）自我隔離7天。如果您收到新州衛生部的通知，那麼您也必須遵循《新州衛生部自我隔離指南》自我隔離7天。

如果您是在家庭外面接觸COVID-19患者的，那麼請使用下表評估您的風險。請考慮您跟COVID-19患者接觸的性質和您自己的個人情況，例如您可能感染跟您一起生活或工作的人的風險，尤其是考慮他們是否患有較容易受感染的疾病（例如，有慢性病或者正在接受化療）。

### 有哪些高風險接觸和低風險接觸的例子？

請使用這個表格來評估您感染COVID-19的風險，考慮一旦您接到自己是某個COVID-19患者的接觸者的通知，那麼您應該怎麼做。

本人情況	COVID-19 的風險	我需要做什麼？
我跟COVID-19患者住在一起 (我是家裡的接觸者)	高	<p><b>家裡的所有接觸者都必須做到以下幾點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 遵循《自我隔離指南》，從您家中第一個COVID陽性者進行檢測之時開始，自我隔離7天。</li> <li>• 儘快進行快速抗原檢測（RAT），並在第6天再次檢測。如果您出現症狀，再做一次RAT。</li> <li>• 如果您有症狀，並且有可能因COVID-19而 <a href="#">at risk of severe disease</a>*（有患重症的風險），那麼請去做PCR檢測（核酸檢測），因為它更準確，意味著您可以更快地得到治療評估。如果所有的測試都是陰性的，您可以在7天后解除隔離。</li> <li>• 接觸後14天內患COVID-19的風險很高，因此，在解除隔離後的7天內，您應該： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 避免進入高風險的環境（醫療保健機構、養老院、殘疾人護理機構、懲戒機構等）</li> <li>- 在室內非居住環境中戴上口罩</li> <li>- 監測症狀，一旦出現症狀，就立即去做PCR檢測</li> <li>- 避免去擁擠的場所，盡可能在家工作</li> </ul> </li> <li>• 如果在您的隔離期結束後的14天內，您家中有另一個人檢測出陽性，您不需要再次隔離。</li> <li>• 如果在您的隔離期結束後14天以上，您家中有另一個人COVID-19檢測呈陽性，那麼您必須再次隔離，並遵循關於COVID-19患者家庭接觸者的指示。</li> </ul> <p>無論在任何時候，如果您的檢測結果呈陽性，那麼您就應該繼續隔離，並遵循 <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a>（《COVID-19檢測陽性與COVID-19居家安全防疫》）。詳情請見 <a href="#">Get tested for COVID-19</a>（《COVID-19檢測》）。</p>

本人情況	COVID-19 的風險	我需要做什麼？
我跟COVID-19患者相處了很長時間（例如，我在他們家過夜，或者晚上留在他們家的室內），或者跟COVID-19患者在沒有戴口罩的情況下密切互動（例如，我們一起開車走了很遠的路，或者我照顧過現在是陽性的孩子。）	高	<p>從您最後一次跟COVID-19患者接觸開始，自我隔離7天是保護他人的最有效方法。</p> <p>儘快進行快速抗原檢測（RAT），並在第6天再次檢測。如果您出現症狀，再做一次快速抗原檢測（如果您 <a href="#">at risk of severe disease*</a>，則做PCR檢測）。如果所有的測試都呈陰性，那麼您可以在7天后解除隔離。在解除隔離之後的7天內，您可以按照 <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a>（《大家如何幫助減緩COVID-19的傳播？》）當中的意見來防止COVID-19傳播。</p> <p>如果您的檢測結果呈陽性，那麼您應該在檢測出陽性後隔離7天，並遵循 <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> 的意見。</p> <p>詳情請見：<a href="#">Get tested for COVID-19</a></p>
我與一個COVID-19患者相處了一段時間（例如，我們一起吃飯或在酒吧、俱樂部或其他社交場合見面。）	中等程度	<p>建議您儘快進行快速抗原檢測，並遵循 <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a>（《接受COVID-19檢測資料單張》）中關於快速抗原檢測的建議（接受COVID-19檢測資料）。</p> <p>如果您的檢測結果呈陰性，而且您沒有症狀，那麼您就不需要隔離。您應該在第6天進行第二次快速抗原檢測。如果出現症狀，也應立即進行快速抗原檢測（如果您 <a href="#">at risk of severe disease*</a>，則去做PCR檢測）。</p>
我跟COVID-19患者有過短暫或遠距離的接觸（例如，我去購物，或者我們去戶外散步），或者我在Service NSW App中收到了病例提醒。	低	<p>監測症狀。</p> <p>如果出現症狀，立即進行快速抗原測試（RAT）。如果您的快速抗原測試呈陰性，自我隔離並在24小時內再做一次快速抗原測試，或者去做PCR測試並在等待結果期間自我隔離。如果您的第二次測試呈陰性，請保持隔離，直到症狀消失為止。如果您的測試結果呈陽性，那麼您應該繼續隔離，並遵循 <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> 的意見。</p> <p>如果您有症狀並且 <a href="#">at risk of severe disease*</a>，請去做PCR檢測。</p>

\* 被認為有重症風險的人包括孕婦、原住民和托雷斯海峽島民（尤其是患有基礎疾病者）、太平洋島民、未接種疫苗者（16歲及以上）以及免疫抑制者。

如果您需要接受測試，但無法獲得快速抗原測試，您可以在testing clinic（測試診所）接受測試。有關工作場所接觸的其他資訊，請見：[NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#)（新州政府《有員工COVID-19檢測呈陽性的企業指南》）。

## 我們如何能夠幫助減緩COVID-19的傳播？

我們都可以採取一些簡單的措施來幫助減緩COVID-19的傳播。

- 如果您生病了，不要去任何地方。立即進行檢測並隔離，直到收到陰性結果為止。
- 如果您屬於中度或高度接觸類別，不要去高風險的場所（醫療保健機構、養老院、殘疾人護理機構、懲教機構等）；如果您屬於低度接觸類別，而您需要去這些場所，我們鼓勵您事先做快速抗原檢測，並在訪問時戴上口罩。
- 盡可能與其他人保持1.5米的距離，避免擁擠。
- 戴上口罩。
- 經常用洗手液或肥皂和流動的水洗手20秒鐘。
- 社交聚會在戶外舉行，並限制人數。
- 在有二維碼簽到措施的地方，使用QR碼簽到。

## 我可以去哪裡查詢我在自我隔離期間能夠獲得的支持？

關於能夠獲得的支持，詳情請見：[Self-Isolation Guideline](#)（《自我隔離指南》）。

## 用您的語言提供的幫助

如果您需要翻譯或口譯服務，請打電話 1800 020 080 給全國冠狀病毒熱線（選擇選項8）。這項服務是免費而且保密的。