

2022年9月9日

从9月9日（星期五）开始，COVID-19自我隔离的规则将有所更改。

## 如果您的COVID-19检测呈阳性，那么您必须做到以下几点：

1. **在新州服务中心（Service NSW）的网站上注册您的快速抗原检测结果。**如果您无法上网注册，请打电话 13 77 88 给新州服务中心（Service NSW）。如果您核酸检测（PCR）结果呈阳性，您不需要登记检测结果。
2. **从您做检测的那天起，立即自我隔离5天。**如果您继续有诸如喉咙痛、流鼻涕、咳嗽或呼吸急促等急性症状，那么从您做检测的那天起必须一直隔离达7天之久。
3. **从您做检测的那天起，7天内不要进入高风险的场所。**这包括医疗机构、养老院和残疾护理机构。
4. **把情况告诉跟您住在一起的人，并把自己跟他们隔离开。**您的家庭联系人必须在您检测呈阳性后的7天内遵循 [NSW Health 家庭接触者与密切接触者指南](#)中提出的意见。
5. **把情况告诉在您的症状开始之前两天或您检测出阳性前两天（以先到者为准）跟您相处过的人。**这包括您的家人朋友、工作中的同事和学校。这些人应该遵循 [COVID-19 接触者信息情况说明书](#)。

## 在您检测呈阳性后的10天内，您可能把COVID-19传染给其他人。

为了保护您周围的人，我们强烈建议您在检测之后的10天内做到以下几点：

- 除非在自己家里，否则您在室内要戴口罩。
- 除非您需要紧急医疗护理，否则应避免去医疗机构、养老院和残疾护理机构及惩戒机构。
- 避免跟重症风险较高的人接触。这包括60岁及以上的人、孕妇和免疫力低下的人。
- 避免大型或拥挤的室内聚会。
- 在您打算参加的室内聚会中，如果有人是不跟您住在一起的，那么请您先做快速抗原检测。如果检测结果呈阳性，就不要参加聚会。
- 在回去上班之前先把情况告诉雇主。
- 在家工作或学习。

监测您的症状。如果有所担忧，就应该打电话给全科医生，或者打电话 1800 960 933 给 NSW Health 流感与COVID-19居家护理支持热线，或者打电话 1800 020 080 给 National Coronavirus Helpline。

如果需要语言方面的帮助，请打电话 13 14 50 给翻译与口译服务处（TIS National）。

如果症状加重，请立即打电话三个零（000）。一些重症风险较高的人可能有条件获得抗病毒药物。