

2022年9月9日

從9月9日（星期五）開始，COVID-19自我隔離的規則將有所更改。

**如果您的COVID-19檢測呈陽性，那麼您必須做到以下幾點：**

1. **在新州服務中心（Service NSW）的網站上註冊您的快速抗原檢測結果。**如果您無法上網註冊，請打電話 13 77 88 給新州服務中心（Service NSW）。如果您核酸檢測（PCR）結果呈陽性，您不需要登記檢測結果。
2. **從您做檢測的那天起，立即自我隔離5天。**如果您繼續有諸如喉嚨痛、流鼻涕、咳嗽或呼吸急促等急性症狀，那麼從您做檢測的那天起必須一直隔離達7天之久。
3. **從您做檢測的那天起，7天內不要進入高風險的場所。**這包括醫療機構、養老院和殘疾護理機構。
4. **把情況告訴跟您住在一起的人，並把自己跟他們隔離開。**您的家庭連絡人必須在您檢測呈陽性後的7天內遵循 [NSW Health 家庭接觸者與密切接觸者指南](#)中提出的意見。
5. **把情況告訴在您的症狀開始之前兩天或您檢測出陽性前兩天（以先到者為準）跟您相處過的人。**這包括您的家人朋友、工作中的同事和學校。這些人應該遵循 [COVID-19 接觸者資訊情況說明書](#)。

**在您檢測呈陽性後的10天內，您可能把COVID-19傳染給其他人。**

為了保護您周圍的人，我們強烈建議您在檢測之後的10天內做到以下幾點：

- 除非在自己家裡，否則您在室內要戴口罩。
- 除非您需要緊急醫療護理，否則應避免去醫療機構、養老院和殘疾護理機構及懲戒機構。
- 避免跟重症風險較高的人接觸。這包括60歲及以上的人、孕婦和免疫力低下的人。
- 避免大型或擁擠的室內聚會。
- 在您打算參加的室內聚會中，如果有人是不跟您住在一起的，那麼請您先做快速抗原檢測。如果檢測結果呈陽性，就不要參加聚會。
- 在回去上班之前先把情況告訴雇主。
- 在家工作或學習。

監測您的症狀。如果有所擔憂，就應該打電話給全科醫生，或者打電話 1800 960 933 給 NSW Health 流感與COVID-19居家護理支持熱線，或者打電話 1800 020 080 給 National Coronavirus Helpline。

如果需要語言方面的幫助，請打電話 13 14 50 給翻譯與口譯服務處（TIS National）。

如果症狀加重，請立即打電話三個零（000）。一些重症風險較高的人可能有條件獲得抗病毒藥物。