

關於COVID-19疫情 密切接觸者須知

- 密切接觸者是指跟有傳染性的COVID-19感染者關係密切、有可能已經感染了COVID-19病毒的人。
- 有兩種方法可以知道您是不是密切接觸者：
 1. NSW Health會用短信或電話通知您，告訴您是密切接觸者。
 2. 您從顯示有COVID-19病例的地點和值得警惕的場所的網站上看到，您在有傳染性的人在那裡出現的日期和時間去過某個發生密切接觸的地方。如果您遇到這種情況，請打電話1800 943 553 給 NSW Health。
- 如果您是COVID-19感染者的密切接觸者，那麼因為您接觸過感染者，所以您必須在家裡或其他合適的地方隔離14天。而且即使您沒有症狀，您也必須儘快接受COVID-19檢測。隔離意味著跟所有其他人——包括跟您住在同一個地方的人——分開。
- 如果您是密切接觸者，請要求下列的人接受檢測並且隔離，直到得到陰性檢測結果為止：
 - 住在您家里的每個人
 - 自從您跟感染者發生密切接觸以後，來過您家裡的每個人
 - 自從您跟感染者發生密切接觸以後，跟您同路一起去上班的每個人，特別是乘坐同一輛車的人
- 如果您在工作期間有任何時間沒戴口罩，請要求在您沒戴口罩時跟您談話或密切接觸過的每個人接受檢測並且隔離，這對在您吃飯或喝水時接近過您的每個人來說更為重要。

- 如果您跟醫務人員接觸過，那麼請要求他們跟他們的經理聯絡，在返回工作崗位之前進行風險評估。
- 密切接觸者必須依法自我隔離；根據《公共衛生（COVID-19自我隔離）令》，自我隔離是必須的；如果不遵遵循隔離令，就可能受到懲罰。

本《須知》包含了 [《NSW Health COVID-19 自我隔離指南》](#) 的補充資訊。

我需要做什麼？

立即隔離

所有密切接觸者即使目前感覺良好，也都需要隔離。

在最後一次跟有傳染性的人接觸之後，您必須至少隔離14天。

NSW Health 授權的接觸追蹤員（contact tracer）將書面（可能會發短信）通知您需要隔離多長時間。

追蹤員會跟您聯絡。您必須告訴追蹤員您的隔離地點的地址，並確認您的電話號碼。

接受COVID-19檢測

即使您沒有症狀，您也必須在 [最近的檢測地點](#) 接受檢測：

1. 您一知道自己是密切接觸者就要儘快地去接受檢測，並且
2. 在您接觸後的第7天，如果有可能，就去免下車（drive-through）檢測診所檢測，或者走路或騎自行車到檢測診所檢測，以及

3. 在您接觸後的第12天和第14天之間檢測。

您必須自己開車、步行或騎自行車去接受COVID-19檢測，不能乘坐公共交通工具、計程車或跟別人同乘一輛車。在任何時候都要戴上能遮住鼻子嘴巴的口罩，並立即告訴工作人員您是COVID-19感染者的密切接觸者。

如果您的檢測結果為陰性，您仍然需要繼續隔離，直到隔離期結束為止。這是因為您在接觸後可能需要14天時間才能呈COVID-19陽性。

如果您在隔離期的任何階段出現**症狀**，那麼您應該立即接受檢測。

如果您在第12天和第14天之間接受檢測，那麼您只有在檢測結果為陰性的情況下才可以停止隔離。如果您在第12天或之後沒有進行檢測，您必須在最後一次跟有傳染性的人接觸之後的24天內一直隔離。

通知曾跟您接近的人

詢問下列情況的每一個人：

- 跟您住在同一個地方的人，以及
- 在過去兩天內跟您有過親密接觸的人（如朋友、夥伴）。

要求他們接受檢測並且隔離，直到他們得到陰性的檢測結果為止。您應該在任何時候都跟他們保持隔離。您需要告訴他們您是密切接觸者，而且請他們閱讀[《關於次級密切接觸者的意見》](#)並遵守相關要求。

如果您在一個高風險的環境中工作（例如老年院、軍事設施、殘疾人士住宅或日間項目、寄宿學校、寄宿住宅、無家可歸者收容所、教養機構、有住宿的偏遠行業場所、移民工人的住宿場所、偏遠社區、屠宰場），您應該通知管理層，或請NSW Health接觸者追蹤團隊幫助進行追蹤。您的同事也許必須接受檢測並隔離，直到收到陰性結果為止。

我怎樣隔離？

- 隔離意味著您必須留在自己家裡或住所，一直跟其他人完全分開。除非是為了接受醫療護理（包括接受COVID-19測試）或在緊急情況下，否則您不能離開自己的家或住所。您不能允許其他人進入您的家或住所，除非他們通常住在那裡，或者他們是因為醫療或緊急情況的原因而進入。
- 隔離與“留在家裡”（封鎖）的指示不同。您在隔離期間，到戶外鍛煉、購物、為了工作或學習而離開房子都是不允許的。

為了隔離，您必須做到：

- 直接前往您隔離地點（家、旅館或其他住所）。
- 不離開隔離場所，除非是為了進行COVID-19測試、緊急醫療護理或出現緊急情況（包括避免受傷或逃避家庭暴力）。如果您因上述任何原因離家，您必須戴上口罩，跟其他人保持1.5米的距離，並直接去您要去的或從那裡直接回來。
- 自己開車，或者走路或騎自行車。只有與您一起隔離的人才可以跟您同行。您不得乘坐公共交通工具、計程車或跟別人同乘一輛車。
- 不離開隔離區去打COVID-19疫苗。如果您有預約，需要重新安排時間，直到您完成隔離為止。
- 在整個隔離期內都留在您的隔離場所。如果您有自己的私人花園、陽臺或院子，那麼可以去這些地方。
- 不去上班、上學，不去托兒所或公共區域。
- 不要有客人
- 保持良好的個人衛生習慣：
 - 咳嗽、打噴嚏要遮住口鼻
 - 經常用肥皂和水洗手，至少20秒鐘。您也可以使用酒精搓手液。以下時間應洗手：

- 在進入其他人可能去的區域之前
- 在觸碰其他人用過的東西之前
- 在使用衛生間之後
- 在咳嗽或打噴嚏之後
- 在戴上和摘下手套和口罩之前。
- 清潔您經常接觸的所有表面（檯面、桌面、門把手、浴室設備、馬桶、電話、鍵盤、平板電腦、床頭櫃），每天至少清潔一次，清潔時戴上一次性手套。清潔後，使用家用消毒劑或稀釋的漂白劑溶液消毒。
- 請家人朋友為您取雜貨、藥物，或者在網上購物或用電話購物。在他們為您送東西的時候，您無論如何不要靠近他們。如果需要有人幫您獲取食物和必需品，請打電話1300 066 055 給公共衛生部門。

如果我收到通知，說我是密切接觸者，可是我不在家，怎麼辦？

如果您收到通知，說您是密切接觸者，這個時候您不在家，那麼您應該立即接受檢測，並且回到您的住所進行隔離。

您可以決定在您現有的住所中度過14天的隔離期。這可以是旅館、汽車旅館或其他形式的住宿，只要您能安全地與其他人分開住在那裡。

如果在您的隔離期結束之前您就要離開目前的臨時住所了，或者房主或經理要求您離開您的住所，那麼NSW Health將會幫助您。在特殊情況下，您可能被允許回到家裡完成隔離期。在這種情況下，請打電話1300 066 055向您當地的Public Health Unit求助。

更多資訊請見 [《關於COVID-19密切接觸者尋求豁免以回家進行自我隔離期的建議》](#)。

我怎樣跟同住的人隔離？

如果您與別人同住一戶，並計劃在家中度過隔離期，那麼您必須跟家中其他人完全隔離。這有助於保護他們不生病。您必須做到：

- 始終跟別人保持隔離
- 在不同的房間住，而且在不同的房間睡
- 如果有單獨的浴室，就使用單獨的浴室（否則您必須在每次使用後用消毒劑清潔浴室，包括所有的水龍頭把手、按鈕和您接觸過的任何其他東西）
- 不跟別人共用餐具、杯子、毛巾、床上用品或其他物品。使用這些物品後，應該用肥皂和水徹底清洗，或使用洗碗機或洗衣機
- 盡可能不進入共用區域或公用區域。如果不可避免，確保您在必須使用這些地方（如廚房、走廊）的時候戴上口罩

如果您不敢肯定您能夠跟家人完全隔離，請打電話給當地的[公共衛生部門](#)，他們會幫助您找到另一個可以度過隔離期的地方。請打電話1300 066 055。

如果您與其他人住在一起，而您又不能與他們分開隔離（例如，如果他們是您的孩子或照顧者，且無法做出其他安排），他們將被要求與您一起隔離整個隔離期（從您接觸到COVID-19起14天），並完成進一步的測試。

如果您跟其他人生活在一起並且不能跟他們分開隔離（例如，如果他們是您的孩子或照顧者，並且無法做出其他安排），那麼在您整個防疫隔離期（在您接觸COVID-19之後14天）內，您必須跟他們一起隔離，並完成進一步的測試。

如果您的COVID-19測試呈陽性，並且跟另一個人一起隔離，那麼這個人就成為密切接觸者，在您跟他們分開之後，他們還必須繼續隔離14天，如果您無法跟他們分開，那麼就需要隔離更長時間。

如果您的孩子有症狀或需要隔離，請參考[給家長和照顧者的建議](#)。

出現COVID-19的症狀或感覺不舒服怎麼辦？

如果您出現**症狀**，那麼應該立即接受檢測。您不能乘坐公共交通工具、計程車或者跟別人同乘一輛車。始終要戴著能遮住鼻子、嘴巴的口罩，並立即告訴工作人員您是COVID-19感染者的密切接觸者。

您應該仔細觀察的症狀有：

- 發燒或有發燒史（盜汗、寒戰）。
- 咳嗽
- 流鼻涕
- 呼吸短促（呼吸困難）
- 喉嚨痛
- 失去嗅覺
- 失去味覺
- 肌肉酸痛

COVID-19的其他症狀可能包括急性鼻塞（充血）、疲勞、關節痛、頭痛、腹瀉、噁心嘔吐、食欲不振、原因不明的胸痛和結膜炎。

如果您身體嚴重不適，出現醫療緊急情況，那麼您應該打電話Triple Zero (000)。請告訴救護車上的工作人員：您是COVID-19感染者的密切接觸者。

怎樣做好隔離？

- 跟家人談論COVID-19，以減少焦慮。您可以在[《COVID-19 常見問題》](#)中找到準確的最新資訊。
- 安撫小孩子。
- 盡可能地保持正常的日常生活。
- 通過電話、電郵或社交媒體跟家人朋友保持聯絡。
- 定期在家裡鍛煉。可以選擇運動DVD、跳舞、在地板上鍛煉、瑜伽、在後院散步或使用家庭運動設備，如固定自行車（如果您有的話）。鍛煉是治療壓力和抑鬱的有效方法。
- 如果可能的話，跟雇主安排在家裡工作。
- 想一想您過去是如何應對困難情況的，並鼓勵自己現在也應該應對困難情況。記住，隔離不會永遠持續下去。

我什麼時候可以結束隔離？

一旦您度過了所建議的隔離期，收到了最後測試的陰性結果，沒有任何症狀，**並且獲得授權的接觸追蹤員告訴您可以結束隔離**，您就可以結束自我隔離了。

如果您不確定您是否可以結束隔離，請打電話給您當地的[公共衛生部門](#)，號碼是1300 066 055。

不遵守隔離規定的後果會怎樣？

不遵守規定會使家人朋友和社區面臨嚴重疾病的風險，而且也是一種犯罪行為，會受到嚴重懲罰。對個人的最高處罰為11,000元或6個月監禁，或兩者並罰，而且罪行每持續一天，再加罰5,500元。

結束隔離之後情況怎樣？

您可以根據公共衛生意見恢復日常活動。

您應該繼續保持良好的衛生習慣和社交距離，以減少所有傳染病的傳播：

- 跟不住在一起的人保持1.5米的距離
- 經常用肥皂和水洗手20秒鐘，或者使用酒精洗手液
- 避免觸摸您的臉，特別是眼睛和嘴巴
- 咳嗽或打噴嚏時，使用紙巾或彎曲肘部遮住口鼻
- 如果您出現症狀，請接受測試並再次隔離，直到您的測試結果呈陰性為止
- 及時瞭解新州政府的COVID-19規則。

請見下列網站：

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

更多資訊和支援

對個人和家庭的財政支持

如果您受到COVID-19的影響，並遇到經濟困難，請訪問[新州政府網站](#)，瞭解目前有哪些財政支持。

在家庭隔離期間更多的資訊和支援：

- [Lifeline Australia](#)：13 11 14
每天24小時、每週七天的危機支援服務，隨時為應對困難或保持安全的人提供短期支援。
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#)：
1800 512 348
- [Kids Helpline](#)：1800 551 800
每天24小時、每週七天為5至25歲青少年免費提供保密的私隱電話和網上輔導諮詢服務。
- NSW Mental Health Line：1800 011 511
新州的精神健康危機電話服務。
- National Coronavirus Health Information 熱線：1800 020 080
- 網站：[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)