

# เอกสารข้อมูล COVID-19 สำหรับผู้ติดต่อใกล้ชิด

- ผู้ติดต่อใกล้ชิดคือผู้ที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 และอาจติดเชื้อไวรัส COVID-19 แล้ว
- มีสองวิธีที่จะทราบว่า您是คนใกล้ชิดหรือไม่:
  1. คุณได้รับข้อความหรือโทรศัพท์จาก NSW Health แจ้งว่า您是ผู้ติดต่อที่ใกล้ชิด
  2. คุณเห็นจากเว็บไซต์แสดงตำแหน่งและสถานที่ที่นำกังวลกรณี COVID-19 ว่า您เคยไปสถานที่ติดต่อใกล้ชิดในวันและเวลาที่ผู้ติดเชื้ออยู่ที่นั่น หากสิ่งนี้เกิดขึ้นกับคุณ โปรดติดต่อ NSW Health ที่หมายเลข 1800 943 553
- หากคุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ต้องแยกตัวอยู่ที่บ้านหรือที่อื่นที่เหมาะสมเป็นเวลา 14 วันนับตั้งแต่ที่คุณสัมผัสเชื้อ คุณต้องรับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 โดยเร็วที่สุด แม้ว่าจะไม่มีอาการก็ตาม การแยกตัวเองหมายถึงการอยู่ห่างจากคนอื่น ๆ ทั้งหมด รวมถึงผู้คนที่อาศัยอยู่ในที่เดียวกันกับคุณ
- ถ้า您是ผู้ติดต่อใกล้ชิด โปรดขอให้บุคคลต่อไปนี้ไปทำการตรวจ และแยกตัวเองจนกว่าพวกเขาจะได้ผลตรวจเป็นลบ
  - ทุกคนที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับคุณ
  - ทุกคนที่มาบ้านคุณตั้งแต่เมื่อ您是ผู้ติดต่อใกล้ชิด
  - ทุกคนที่เดินทางไปทำงานกับคุณตั้งแต่เมื่อ您是ผู้ติดต่อใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เดินทางในรถคันเดียวกัน
- หากมีเวลาหนึ่งเวลาใดขณะที่您อยู่ทำงานและไม่ได้ใส่หน้ากาก โปรดขอให้ทุกคนที่您พูดคุยด้วยหรืออยู่ใกล้ชิดกับคุณขณะที่您ไม่ได้ใส่หน้ากากไปทำการตรวจและแยกตัวเอง และนี่ก็จะสำคัญอย่างยิ่งด้วยสำหรับทุกคนที่อยู่ใกล้คุณขณะที่您กำลังกินหรือดื่ม

- ถ้า您ได้อยู่ใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพ โปรดบอกให้เขาแจ้งแก่ผู้จัดการของเขาเพื่อทำการประเมินความเสี่ยงก่อนกลับไปทำงาน
- ผู้ติดต่อที่ใกล้ชิดจะต้องแยกตัวออกจากกันตามกฎหมาย การแยกตนเองเป็นสิ่งจำเป็นภายใต้คำสั่งสาธารณสุข (การแยกตัวกรณี COVID-19) และอาจมีการต้องโทษหากไม่ปฏิบัติตามคำสั่งดังกล่าว

เอกสารข้อมูลนี้มีข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ [แนวทางปฏิบัติของการสาธารณสุข NSW กรณี COVID-19](#)

## ฉันต้องทำอะไร?

### แยกตัวเองทันที

ผู้ติดต่อที่ใกล้ชิดทุกคนต้องแยกจากกัน แม้ว่า您จะรู้สึกสบายดีก็ตาม

您ต้องแยกตัวเองอย่างน้อย 14 วันหลังจากติดต่อกับผู้ติดเชื้อครั้งสุดท้าย

您จะได้รับแจ้งระยะเวลาที่您ต้องแยกตัวเป็นเองลายลักษณ์อักษรโดยผู้ตรวจสอบการติดต่อที่ได้รับอนุญาตจาก NSW Health (อาจเป็นข้อความ)

ผู้ติดตามการติดต่อ (เทรเซอร์) จะติดต่อคุณ - คุณต้องบอกที่อยู่ของสถานที่ที่您จะแยกออกและยืนยันหมายเลขโทรศัพท์ของคุณกับผู้ติดตาม

### ไปรับการตรวจ COVID-19

แม้ว่า您จะไม่มีอาการ แต่您ต้องไปรับการตรวจที่สถานที่ตรวจใกล้ที่สุด:

1. โดยเร็วที่สุดเมื่อรู้ตัวว่าคุณเป็นคนใกล้ชิด และ
2. ในวันที่ 7 หลังจากการสัมผัส หากคุณสามารถไปคลินิกทดสอบแบบドライブหรือสามารถเดินหรือถีบจักรยานไปที่คลินิกทดสอบได้ และ
3. ระหว่างวันที่ 12 ถึง 14 หลังจากที่คุณสัมผัสเชื้อ

คุณต้องเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือเดินหรือถีบจักรยานเพื่อไปทำการทดสอบ ต้องไม่เดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ แท็กซี่ หรือแชร์รถเพื่อไปรับการตรวจ COVID-19 ใส่หน้ากากที่ปิดจมูกและปากตลอดเวลา และแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ทันทีว่าคุณเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่ติดเชื้อ COVID-19

หากผลตรวจเป็นลบ คุณยังคงต้องแยกอยู่จนกว่าระยะเวลาการแยกตัวเองจะสิ้นสุด เนื่องจากอาจใช้เวลาถึง 14 วันกว่าที่คุณจะติดเชื้อ COVID-19 หลังจากการสัมผัส

หากคุณมีอาการในระยะใดๆ ของช่วงแยกตัวเอง คุณควรไปรับการตรวจทันที

คุณจะได้รับอนุญาตให้หยุดการแยกตัวเองถ้าคุณทำการทดสอบระหว่างวันที่ 12 ถึง 14 และผลการทดสอบนี้เป็นลบ หาก你不ทำการทดสอบภายในหรือหลังวันที่ 12 คุณจะต้องแยกตัวเป็นเวลา 24 วันหลังจากการติดต่อครั้งสุดท้ายกับผู้ติดเชื้อ

### แจ้งให้คนที่เคยอยู่ใกล้คุณทราบ

ขอให้ทุกคนที่:

- อาศัยอยู่ที่เดียวกับคุณและ
- ผู้ที่อยู่ใกล้คุณ (เช่น เพื่อน เพื่อนร่วมงาน) ในช่วงสองวันที่ผ่านมา

ไปรับการตรวจและแยกตัวเองจนกว่าจะได้ผลการทดสอบเป็นลบ คุณควรแยกตัวจากคนเหล่านี้ตลอดเวลา คุณต้องบอกพวกเขาว่าคุณเป็นผู้ติดต่อที่ใกล้ชิด และขอให้พวกเขาอ่าน [คำแนะนำสำหรับผู้ใกล้ชิด](#) และปฏิบัติตามกฎระเบียบ

หากคุณทำงานในสถานที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น บ้านพักคนชรา สถานที่ทางการทหาร ที่พักสำหรับผู้ทุพพลภาพ หรือโปรแกรมตอนกลางวัน โรงเรียนประจำ หอพัก ที่พักผู้ไร้บ้าน ราชทัณฑ์ พื้นที่อุตสาหกรรมทางไกล พร้อมทั้งที่พัก ที่พักของแรงงานต่างชาติ ชุมชนห่างไกล โรงฆ่าสัตว์) คุณควรแจ้งฝ่ายจัดการ หรือขอให้ทีมติดตามการติดต่อ NSW Health ช่วยดำเนินการแจ้งข่าวเพื่อนร่วมงานของคุณอาจจำเป็นต้องรับการตรวจและแยกตัวออกไปจนกว่าจะได้รับผลลบ

### ฉันจะแยกตัวเองอย่างไร?

- การแยกตัวเองหมายถึงคุณต้องอยู่ในบ้านหรือที่พักของคุณและแยกตัวออกจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง คุณไม่สามารถออกจากบ้านหรือที่พักได้ เว้นแต่จะได้รับการดูแลทางการแพทย์ (รวมถึงการทดสอบ COVID-19) หรือในกรณีฉุกเฉิน คุณไม่สามารถอนุญาตให้บุคคลอื่นเข้ามาในบ้านหรือที่พักของคุณได้ เว้นแต่ปกติพวกเขาอาศัยอยู่ในสถานที่นั้น หรือพวกเขาจะเข้ามาเพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์หรือเหตุฉุกเฉิน
- การแยกตัวเองแตกต่างจากการอยู่กับบ้าน (ล๊อคดาวน์) เมื่อคุณแยกตัวเอง คุณจะไม่สามารถไปซื้อของ ทำงาน หรือให้ความรู้

ในการแยกตัวเองคุณต้อง:

- ตรงไปยังสถานที่ที่คุณจะแยกตัวเอง (บ้าน โรงแรม หรือที่พักอื่นๆ)
- ไม่ออกจากสถานที่นั้น เว้นแต่จะมีการตรวจ COVID-19 การรักษาพยาบาลอย่างเร่งด่วน หรือในกรณีฉุกเฉิน (รวมถึงเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บหรือหลบหนีจากความรุนแรงในครอบครัว) หากคุณออกจากบ้านด้วยเหตุผลเหล่านี้ คุณต้องใส่หน้ากากอยู่ห่างจากคนอื่น 1.5 เมตร และเดินทางตรงไปและกลับจากที่ที่คุณจะไป

- เดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือเดินหรือถีบจักรยาน คุณสามารถเดินทางกับคนอื่นได้ก็ต่อเมื่อพวกเขาก็กำลังแยกตัวเองด้วย คุณต้องไม่ใช่ระบบขนส่งสาธารณะ แท็กซี่ หรือแชร์รถ
- ไม่ออกจากอาคารแยกตัวเพื่อไปฉีดวัคซีน COVID-19 หากคุณมีนัดฉีด จะต้องจัดเวลานัดใหม่จนกว่าคุณจะครบกำหนดการแยกตัว
- อยู่ในที่พักของคุณเองตลอดช่วงแยกตัว คุณสามารถไปที่สวนส่วนตัว ระเบียง หรือลานภายในบ้านได้ ถ้ามี
- ไม่ไปทำงาน ไปโรงเรียน ดูแลเด็ก หรือเข้าไปในพื้นที่สาธารณะ
- ไม่มีผู้มาเยี่ยม
- ฝึกสุขอนามัยที่ดี:
  - ปิดปากเมื่อไอหรือจาม
  - ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที คุณใช้น้ำยาล้างมือที่มีแอลกอฮอล์ได้ด้วย ล้างมือของคุณทุกครั้ง:
    - ก่อนเข้าไปในสถานที่ที่ผู้อื่นอาจเข้าไป
    - ก่อนจับต้องสิ่งของที่ผู้อื่นใช้
    - หลังจากใช้ห้องน้ำ
    - หลังการไอหรือจาม
    - ก่อนและหลังใส่และถอดถุงมือและหน้ากาก
  - ทำความสะอาดพื้นผิวทุกแห่งที่คุณสัมผัสบ่อยๆ (เคาน์เตอร์ โต๊ะ ลูกบิดประตู อุปกรณ์ในห้องน้ำ ห้องน้ำ โทรศัพท์ คีย์บอร์ด แท็บเล็ต และโต๊ะข้างเตียง) อย่างน้อยวันละครั้งโดยใส่ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง หลังจากทำความสะอาดแล้ว ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในครัวเรือนหรือน้ำยาบลิซเจอจางอีกครั้ง
- ขอให้ครอบครัว เพื่อนฝูง ชื้อของชำและยาให้คุณ หรือสั่งซื้อทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ ต้องให้แน่ใจว่าคุณไม่ได้เข้าไปใกล้ผู้ที่ส่งของให้คุณ หากคุณยังต้องการความช่วยเหลือในการจัดหาอาหารและสิ่งของจำเป็น โปรดติดต่อหน่วยสาธารณสุขที่หมายเลข 1300 066 055

## จะเกิดอะไรขึ้นหากฉันได้รับการบอกเล่าว่าฉันเป็นคนใกล้ชิดและฉันไม่อยู่บ้าน?

หากคุณไม่อยู่บ้านเมื่อได้รับการบอกเล่าว่าคุณเป็นคนใกล้ชิด คุณควรไปรับการตรวจทันที กลับไปที่ที่พักและแยกตัวออกจากผู้อื่น

คุณอาจตัดสินใจใช้เวลาพักตัว 14 วันในที่พักที่คุณอยู่ ซึ่งอาจเป็นโรงแรม โมเต็ล หรือที่พักในรูปแบบอื่นๆ ตราบใดที่คุณสามารถอยู่ที่นั่นได้อย่างปลอดภัยโดยแยกจากผู้อื่น

หากคุณกำลังพักอยู่ในที่พักชั่วคราวซึ่งสิ้นสุดก่อนสิ้นสุดระยะเวลาการแยกตัวเอง หรือคุณถูกขอให้ออกจากที่พักโดยเจ้าของหรือผู้จัดการ NSW Health จะช่วยคุณในสถานการณ์พิเศษ คุณอาจได้รับอนุญาตให้เดินทางไปยังที่อยู่อาศัยตามปกติของคุณเพื่อพักอยู่จนสิ้นสุดช่วงเวลาแยกตัวเอง โปรดติดต่อหน่วยสาธารณสุขในพื้นที่ของคุณที่หมายเลข 1300 066 055 เพื่อขอความช่วยเหลือ

ข้อมูลเพิ่มเติมดูได้ที่ [คำแนะนำ COVID-19 ในการขอยกเว้นเพื่อเดินทางกลับบ้านระหว่างระยะเวลาการแยกตัวเอง](#)

## ฉันจะแยกตัวจากคนที่ฉันอาศัยอยู่ด้วยได้อย่างไร?

หากคุณอยู่ร่วมกับผู้อื่นและกำลังวางแผนที่จะใช้เวลาแยกตัวที่บ้าน คุณต้องแยกตัวออกจากคนอื่นๆ ในครอบครัวของคุณโดยสิ้นเชิง ซึ่งจะช่วยป้องกันพวกเขาจากการเจ็บป่วย คุณจำเป็นต้อง:

- แยกจากผู้อื่นตลอดเวลา
- อยู่และนอนในห้องต่างหาก
- ใช้ห้องน้ำแยกต่างหาก หากมี (มิฉะนั้นคุณต้องทำความสะอาดห้องน้ำ รวมทั้งก๊อก ปุ่มกด และสิ่งอื่น ๆ ที่คุณสัมผัสด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังใช้งาน)
- ไม่ใช่ของใช้ในครัวเรือนร่วมกัน เช่น จาน ถ้วย ผ้าเช็ดตัว เครื่องนอน หรือสิ่งของอื่นๆ หลังจากใช้สิ่งเหล่านี้แล้ว คุณควรล้างให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้เครื่องล้างจาน/เครื่องซักผ้า

- หลีกเลี้ยงพื้นที่แบ่งใช้/พื้นที่ส่วนกลางให้มากที่สุด หากหลีกเลี้ยงไม่ได้ ควรใส่หน้ากากทุกครั้งที่ต้องใช้ (เช่น ห้องครัว ห้องโถง)

หากไม่มั่นใจว่าคุณสามารถแยกตัวจากสมาชิกคนอื่นๆ ในครัวเรือนของคุณได้อย่างสมบูรณ์ โปรดโทรติดต่อ [หน่วยสาธารณสุข](#) ในพื้นที่ของคุณ เพื่อช่วยหาที่อื่นที่คุณสามารถอยู่ได้ในช่วงแยกตัวเอง กรุณาโทร 1300 066 055

หากคุณอาศัยอยู่กับคนอื่นๆ ที่คุณไม่สามารถแยกตัวออกจากพวกเขาได้ (เช่น หากพวกเขาเป็นบุตรหรือผู้ดูแลของคุณ และไม่สามารถจัดเตรียมทางเลือกอื่นได้) พวกเขาจะต้องแยกตัวกับคุณตลอดระยะเวลาที่กัน (14 วันนับจากวันที่คุณสัมผัสกับ COVID-19) และทำการตรวจเพิ่มเติมจนเสร็จสิ้น

หากคุณมีผลบวกสำหรับ COVID-19 และกำลังกักตัวกับบุคคลอื่น บุคคลนั้นจะกลายเป็นผู้ติดต่อใกล้ชิดและเขาจะต้องแยกตัวต่อไปอีก 14 วันหลังจากคุณแยกตัวจากพวกเขา หรือนานกว่านั้นถ้าคุณไม่สามารถแยกจากเขา

หากบุตรของท่านมีอาการหรือจำเป็นต้องกักตัว โปรดอ่าน [คำแนะนำสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล](#)

## จะเกิดอะไรขึ้นหากฉันมีอาการ COVID-19 หรือรู้สึกไม่สบาย?

หากคุณมี [อาการ](#) คุณควรไปตรวจทันที คุณต้องไม่เดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ แท็กซี่ หรือแชร์รถ ใส่หน้ากากที่ปิดจมูกและปากตลอดเวลา และแจ้งเจ้าหน้าที่ทันทีว่าคุณเป็นผู้สัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่ติดเชื้อ COVID-19

อาการที่คุณควรระมัดระวังให้ดีคือ:

- มีไข้หรือมีประวัติว่าเป็นไข้ (เหงื่อออกตอนกลางคืนหนาวสั่น)
- ไอ
- น้ำมูกไหล

- หายใจถี่ (หายใจลำบาก)
- เจ็บคอ
- ไม่ได้กลิ่น
- ไม่ได้รส
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

อาการอื่นๆ ของ COVID-19 อาจรวมถึงอาการคัดจมูกอย่างหนัก (จมูกอุดตัน) เหนื่อยล้า ปวดข้อ ปวดศีรษะ ท้องเสีย คลื่นไส้/อาเจียน เบื่ออาหาร เจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ และเยื่อตาอักเสบ

หากคุณรู้สึกไม่สบายอย่างรุนแรงและมีอาการฉุกเฉินทางการแพทย์ คุณควรโทรไปที่ ศูนย์สามตัว (000) บอกเจ้าหน้าที่รถพยาบาลว่าคุณอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ COVID-19

## ฉันจะรับมือกับการแยกตัวเองได้อย่างไร?

- พุดคุยกับสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวเกี่ยวกับ COVID-19 เพื่อลดความวิตกกังวล คุณสามารถค้นหาข้อมูลปัจจุบันที่ถูกต้องได้ที่ [COVID-19 - คำถามที่ถามบ่อย](#)
- สร้างความมั่นใจให้กับผู้เยาว์
- ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติให้มากที่สุด
- ติดต่อกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูงทางโทรศัพท์ อีเมล หรือทางโซเชียลมีเดีย
- ออกกำลังกายที่บ้านเป็นประจำ เลือกออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เดินไปรอบ ๆ สนามหลังบ้าน หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้าน เช่น จักรยานอยู่กับที่ ถ้าคุณมีการออกกำลังกายเป็นวิธีการรักษาความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว
- จัดกับนายจ้างของคุณเพื่อทำงานจากที่บ้าน ถ้าเป็นไปได้
- ลองนึกดูว่าคุณได้รับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในอดีตอย่างไร และให้ความมั่นใจกับตัวเองว่าคุณจะรับมือกับสถานการณ์นี้ได้เช่นกัน จำไว้ว่าความโดดเดี่ยวจะไม่คงอยู่ตลอดไป

## ฉันจะออกจากอาการแยกตัวเองได้เมื่อใด?

คุณสามารถออกจากอาการแยกตัวเองได้เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการแยกตัวตามคำแนะนำ และได้รับผลการตรวจเป็นลบจากการตรวจครั้งสุดท้าย ไม่มีอาการใดๆ และได้รับแจ้งจากผู้ติดตามการติดต่อที่ได้รับอนุญาตว่าคุณสามารถยกเลิกการแยกตัวได้

หากคุณไม่แน่ใจว่าจะยกเลิกการแยกตัวเองได้หรือไม่ โปรดติดต่อ [หน่วยสาธารณสุข](tel:1300066055) ในพื้นที่ของคุณที่หมายเลข 1300 066 055

## จะเกิดอะไรขึ้นหากฉันไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์การแยกตัวเอง?

การไม่ปฏิบัติตามกฎทำให้ครอบครัว เพื่อนฝูง และชุมชนมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยร้ายแรง การไม่ปฏิบัติตามกฎเหล่านี้ถือเป็นความผิดทางอาญา และต้องรับโทษหนัก สำหรับบุคคล โทษสูงสุดคือปรับ \$11,000 โทษจำคุก 6 เดือน หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับอีก \$5,500 ต่อทุกวันที่ยังคงกระทำความผิด

## จะเกิดอะไรขึ้นหลังจากที่ฉันพ้นจากการแยกตัวเอง?

คุณสามารถกลับไปทำกิจกรรมประจำวันได้ตามคำแนะนำทางการสาธารณสุข

คุณควรปฏิบัติสุขอนามัยที่ดีและเว้นระยะห่างทางร่างกายต่อไป เพื่อลดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทั้งหมด:

- อยู่ห่างจากคนที่คุณไม่ได้อยู่ด้วย 1.5 เมตร
- ล้างมือบ่อยๆ เป็นเวลา 20 วินาทีด้วยสบู่และน้ำ หรือใช้น้ำยาล้างมือผสมแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า โดยเฉพาะตาและปาก
- ปิดปากและจมูกด้วยทิชชูหรือข้อศอกเวลาไอหรือจาม
- ไปตรวจถ้าคุณมีอาการ และแยกตัวเองอีกจนกว่าจะได้ผลตรวจเป็นลบ
- ติดตามข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ COVID-19 ของรัฐบาล NSW โดยดูที่เว็บไซต์ดังนี้:

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

## ข้อมูลเพิ่มเติมและการสนับสนุน

### การสนับสนุนทางการเงินสำหรับบุคคลและครอบครัว

หากคุณได้รับผลกระทบจาก COVID-19 และประสบปัญหาทางการเงิน โปรดไปที่เว็บไซต์ [NSW Government website](https://www.nsw.gov.au) เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับการสนับสนุนทางการเงินที่มีให้

### สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและการสนับสนุนขณะแยกตัวอยู่กับบ้าน:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au): 13 11 14  
บริการสนับสนุนวิกฤตตลอด 24 ชั่วโมง ที่ให้การสนับสนุนระยะสั้นได้ตลอดเวลาสำหรับผู้ที่ปัญหาในการรับมือหรืออยู่อย่างปลอดภัย
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](https://www.beyondblue.org.au): 1800 512 348
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au): 1800 551 800  
บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และออนไลน์ฟรี เป็นส่วนตัวและเป็นความลับตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับวัยเยาว์อายุ 5 ถึง 25 ปี
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
บริการโทรศัพท์แจ้งวิกฤตสุขภาพจิตในรัฐนิวเซาท์เวลส์
- สายข้อมูล National Coronavirus Health Information: 1800 020 080
- ดูที่ [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.nsw.gov.au/covid-19)