



## 減緩 2019 冠狀病毒（COVID-19）的傳播

個人、僱主和組織機構可以說明限制 COVID-19 的傳播，並保護社區中最為脆弱的人群。

我們鼓勵每個人立刻採取行動，減少傳播和感染的風險。您可以以兩種重要的方式提供說明：保持良好的衛生習慣，以及保持社交距離。

保持社交距離意味著避免與他人緊密接觸。儘管有時很難實現，但請嘗試與他人保持 1.5 公尺的距離。

### 給民眾的建議

- 所有的海外旅行者，即使沒有症狀，在返回澳大利亞當天起都必須自我隔離 14 天。
- 保持良好衛生習慣——勤洗手，使用肥皂和水洗手 20 秒，避免觸摸臉部，咳嗽或打噴嚏時用肘部或紙巾遮擋，然後將紙巾丟入垃圾筒。定期消毒經常觸摸的表面。
- 如果您身體不適，請留在家裡，不要去醫院或養老院探訪易被感染的人，或探訪患有心臟、肺部或腎臟疾病或糖尿病的人。
- 如果您孩子/未成年人生病了，在症狀消失之前請不要將他們送到學校或托兒所。
- 做好您孩子/未成年人可能因為將來學校關閉而無法上托兒所或學校的準備。定期訪問[教育部（The Department of Education）](#)和[新州天主教學校（Catholic Schools NSW）](#)網站查看最新情況。
- 關注朋友與家人的情況，以此為社區其他人員提供支援。
- 保持雲端，遠離人群——避免聚會，通過電話、電子郵件和社交媒體與家人、朋友和同事保持聯繫。
- 見面問候時不再握手、擁抱或親吻。
- 重新考慮海外和跨州旅行安排。
- 諮詢您的醫生和藥劑師，為您和家人緊急提供任何常規藥物。
- 隨時瞭解最新情況：疫情變化迅速，定期訪問以下網站查看最新情況：[新州衛生部（NSW Health）COVID-19 網站](#)和[新州衛生部臉書（Facebook）主頁](#)。

### 給僱主和服務提供者的建議

- 鼓勵靈活工作/學習安排，鼓勵生病的員工留在家中。
- 鼓勵員工推遲或取消非緊急旅行。
- 確保以高標準進行定期清潔。
- 採購衛生用品（例如酒精洗手液），並在建築物入口和公共區域提供使用。鼓勵勤洗手和使用消毒洗手液。
- 調整活動/服務，促成保持社交距離——與客戶保持距離，避免排隊和進入密閉空間。
- 避免舉行大型室內會議，避免進入午餐室，並盡可能使用戶外場所。
- 照顧老年人和殘疾人的需求，以及其他有進出和功能需求的人。
- 隨時瞭解最新情況：參見[新州安全工作署（SafeWork NSW）《COVID-19：新州工作場所建議與指南》（COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces）](#)。



## 誰應該接受測試？

- 任何有感冒或流感類似症狀，同時從海外返回或同已確診 COVID-19 的病人接觸過的人，都需要接受測試。如果您有症狀，請先致電家庭醫生（GP），確保為您進行適當的安排。

## 實用連結

- [新州衛生部 COVID-19 網站](#)
- [新州衛生部臉書主頁](#)
- [澳大利亞衛生部（Australian Department of Health）](#)
- [教育部](#)
- [新州天主教學校](#)
- [新州交通局（Transport for NSW）](#)