# 在悉尼 WorldPride 中保持安全

**在悉尼WorldPride期间，请您注意保护自己，预防猴痘、性病、COVID-19和其他疾病。**

## 在新州哪里可以得到医疗帮助

请访问新州卫生部的网站，了解您在悉尼 WorldPride 期间可以去哪里获得非紧急的医疗帮助。

如果受了重伤、身体严重不适或有危及生命的医疗紧急情况，请就要立即到医院急诊部就诊或打电话零零零（000）。医疗紧急情况包括突然晕倒、胸闷或胸痛持续10分钟以上、呼吸困难和无法控制的出血等。

根据情况是否紧急来分别处理，就可以把救护车和急诊部真正用于拯救生命，让需要急诊的人及时得到救治。

## 关于猴痘的建议

**进一步了解猴痘：**用中文了解猴痘是什么，这种病是如何传播的，有什么症状。

**接种猴痘疫苗：**在澳大利亚，可以打一种称为JYNNEOS的疫苗。这种疫苗打两针，可以对猴痘取得最好的预防效果。所有参加悉尼WorldPride的人，凡是符合条件的，最好都尽快去打疫苗。从国外或其他州来新州参加悉尼WorldPride 的人，都可以免费打疫苗。请检查您是否符合条件，在网上预约。也可以打电话给新州性保健信息热线 (1800 451 624)，他们可以用中文帮您预约。

**猴痘症状：**如果您在前往悉尼之前已经有症状了，那么在确认您没有患猴痘之前，请不要旅行。如果您在新州期间出现症状，那么请做到以下几点：

- 在家自我隔离，不要参加悉尼WorldPride或其他活动
- 避免跟别人有任何接触
- 如果您是新州居民，请跟医生联系
- 如果您是新州访客，请打电话给公共卫生部门 (1300 066 055)。您也可以打电话给新州性保健信息热线 (1800 451 624)，他们可以用中文为您提供帮助。
- 去政府拨款的性保健诊所免费就诊，即使您不是来自澳大利亚也可以免费就诊。

**接触猴痘：**如果您在前往悉尼之前接触过猴痘，那么在确认您没有患猴痘之前，请不要旅行。如果您在新州期间接触猴痘，那么请做到以下几点：

- 不要参加悉尼WorldPride或其他活动
- 如果您住在新州，请立即自我隔离并打电话给医生
- 如果您是访客，请打电话给公共卫生部门（1300 066 055），告诉他们您曾接触过猴痘患者。您也可以打电话给新州性保健信息热线 (1800 451 624)，他们能够用中文为您提供帮助。

## 关于COVID-19的建议

我们鼓励所有参加悉尼 WorldPride 的人做到以下几点：

- 如果身体不适就留在家里
- 该打的疫苗都及时去打
- 在有很多人的室内场所，考虑戴口罩
- 聚会地点选在户外或通风良好的室内场所。

打疫苗可以最有效地预防COVID-19重症。请检查您这个打的COVID-19疫苗接种有没有全都打了。请访问新州政府网站，了解中文版本的疫苗接种建议。

您的COVID-19测试结果是否呈阳性？如果这样，为了保护他人，请遵循对测试结果呈阳性者的意见，包括留在家里或现有住处，直到您没有症状为止。

您有COVID-19症状（流鼻涕、喉咙痛、咳嗽、发烧）吗？如果这样，建议您留在家里或现有住处，而且做COVID-19测试。不要去悉尼WorldPride。

您跟COVID-19患者有过密切接触吗？如果这样，那么您就有感染COVID-19的风险。请监测您的症状，并且多次做快速抗原测试。

有关COVID-19的建议，请打电话 1800 020 080 给全国新冠病毒保健信息热线。如果您需要翻译或口译服务，请打电话 131 450。

## 性保健咨询

您可以打电话给新州性保健信息热线 (1800 451 624)，他们能够用中文提供关于以下问题的信息和帮助：

- 接触前预防 (PrEP)：HIV阴性者可服用预防HIV感染的药物
- 接触后预防 (PEP)：如果您认为您最近可能接触了HIV，那么就需要服药
- 性传播疾病和HIV的症状与测试
- 使用安全套
- 一般的性保健建议。

您也可以去新州性保健诊所，获得预防性病、接触前预防（PrEP）、使用避孕套、检验和治疗等方面的帮助。新州政府拨款的性保健诊所是免费的。

## 酒精与毒品

- 如果您喜欢喝酒，请记录您喝了多少酒，以免伤身或得病。在每次喝酒之间的间歇时间，最好喝些水。
- 使用毒品会带来风险。您不知道毒品的纯度或强度高低、加入了什么其他东西、对您会产生什么影响。不要既喝酒又吸毒。如果您吸毒，请把吸了哪种毒品告诉您信得过的人。
- 在参加悉尼 WorldPride 活动期间可以获得医疗帮助。如果您或您的朋友需要帮助，请告诉医务人员，以便他们能够帮助您。您不会因为求助而惹上麻烦。
- 在悉尼 WorldPride 和 Mardi Gras Parade期间，以及在聚会和其他庆祝活动结束之后，警方将进行毒品测试。
- 如果得到您帮助的人表现出不正常的迹象，请迅速求助。在节日活动中，请向救护车工作人员或医疗机构求助。在其他地方，请打电话零零零（000）紧急服务电话，要求安排救护车。

## 精神保健

如需用中文获得精神保健方面的帮助，请打电话 1800 648 911 跟跨文化精神保健热线联系（星期一至星期五每天上午9点至下午4点半）。


© NSW Health February 2023. SHPN (CPH) 230095-2 Chinese Simplified