



# 你与冠状病毒病患有过近距离接触

你需要知道什么

你与冠状病毒病患有过近距离接触。

你最后一次与此人接触之后，你必须在自己家、旅馆或医疗保健环境隔离**14天**。

请仔细看这份资料。

## 什么是冠状病毒（COVID-19）？

冠状病毒能让人和动物都生病。冠状病毒是一种新型病毒，会给人带来轻微到严重的呼吸困难和肺病。

冠状病毒的爆发席卷了全球。现在很多国家有冠状病毒。

## 什么是近距离接触？

“近距离接触”是指与会传染冠状病毒的人有**超过15分钟的面对面接触**或在**同一个封闭场所里相处的时间超过2个小时**。

近距离接触有很多方式，包括：

- 生活在同一个居家环境里或地方
- 直接接触到确诊病例的体液或实验室样本
- 在同一个房间里或办公室里相处的时间超过2个小时
- 在其它环境中有过超过**15分钟**的面对面接触，比如在同一辆汽车里、在电梯里或在公交车上坐在他们旁边。

## 我需要做什么？

### 待在家、旅馆房间或医疗保健环境里

这叫**隔离**。

- 自我隔离，直到你与会传染的人接触后过了**14天**。
  - 你不应该离开家或住的地方，除非去看病。
  - 你应该尽可能不要与其他人待在同一个房间。睡在一个分开的卧室里，分开用卫生间，如果条件允许。
  - 不要去上班、上学或去TAFE/大学。

- 不要去公共场所或参加公共活动。
- 不要坐公交车或出租车。
- 只要有可能，请没有隔离限制的亲戚朋友等其他人为你采办餐食或其它必需品。
- 如果你采办餐食或其它必需品有困难，拨打**1800 675 398**寻求帮助。
- 如果你需要翻译，拨打**131 450**，然后要求转接热线电话**1800 675 398**。
- 请仅在紧急情况下拨打**000**。

## 去外面

如果你住在私人住房里，你去花园、阳台或庭院是安全的。

如果你住在公寓楼里或集体宿舍里，戴口罩去花园或庭院也是安全的。不过，你穿过共用区间去花园的动作要快。如果你不得不穿过这些区间，戴口罩。

务必要让自己与在共用区间遇见的其他人保持**1.5米**的间距。

## 监视你的症状

监视你的健康状况，直到你与会传染的人接触后过了**14天**。

观察是否有以下任何迹象和症状：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 嗓子疼。

其它早期症状会包括：

- 发冷
- 身体疼痛
- 头痛
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛
- 腹泻。

卫生及民政部会经常联系你询问你是否有过任何症状。

## 我出现症状怎么办？

如果你出现上述任何症状：

- 给医生或筛查诊所打电话。告诉他们你与冠状病毒确诊病例有过接触而且你出现症状。
- 有口罩的话戴口罩。
- 不要靠近其他人（比如，去不同的房间，用不同的卫生间，如果条件允许）。
- 不要去上班、上学或去**TAFE/大学**，不要去公共场所或参加公共活动。
- 不要坐公交车或出租车。
- 到了医务所或筛查诊所时，再一次告诉他们你接触过冠状病毒确诊病例。

医生或医院急诊部的医务人员会确保你戴上口罩。他们会带你去一个和其他人分开的房间。他们有可能采集鼻腔和喉咙拭子样本送去做冠状病毒测试。

如果你有严重的症状，比如呼吸困难：

- 拨**000**要救护车。
- 告诉救护人员你近距离接触过冠状病毒确诊病例。

## 我如何能防止传播冠状病毒？

注意洗手、盖住喷嚏/咳嗽等良好的卫生习惯是最好的防御。

- 经常用肥皂和水洗手，洗手时间至少要有20秒。吃饭前后、上厕所之后、进入与别人共用的区间之前或触碰与别人共用的物品之前都要洗手。
- 如果你的手看上去不脏，你可以用酒精类的消毒液消毒手。
- 你咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住你的鼻子和嘴巴。
- 用一个分开的袋子装用完的纸巾，然后扔进垃圾桶，之后务必要洗手。
- 如果你没有纸巾，咳嗽或打喷嚏时用衣袖或胳膊肘遮住。
- 尽量不要触碰你的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 避免与其他人有任何接触。

## 我应该戴口罩吗？

如果你没有症状，你不需要戴口罩。口罩保护不了你避免感染。

如果你生病，你有口罩的话就应该戴口罩，以防止把病毒传染给别人。你的医生会给你一个口罩戴。

## 在隔离期间我如何照顾自己的健康？

不得不在家里待很长时间会产生精神压力。

照顾你自己的提示：

- 和家人谈感染的事。了解冠状病毒会减少担忧。
- 用幼童能听得懂的话安抚他们。
- 想一想你过去是如何应对其它事情。对自己说你也能应付这次情况。记住隔离只是短暂的。
- 经常锻炼。锻炼有助于缓解压力。
- 通过电话、电子邮件或社交媒体与亲戚朋友一直保持联系。
- 尽可能维持日常作息规律。
- 请孩子的学校邮寄或用电子邮件发功课和家庭作业，或问学校孩子是否能上网课。
- 如果你在挣扎或有担心，你可以拨打**Lifeline**的电话**13 11 14**或**Beyond Blue**的电话**1300 22 4636**。

## 这对我的亲戚朋友同事意味着什么？

**如果你在隔离，因为你近距离接触过冠状病毒确诊病例，**

你接触过的家人和其他人**不需要隔离**。

不过，你应该**尽可能避免接触其他人，包括你的家人：**

- 如果可能，你应该待在房子里一个分开的房间里。
- 如果你们不得不待在同一个房间里，你应该戴口罩并与其他人保持**1.5米**的间距。
- 经常洗手。
- 用普通的家用消毒剂消毒你触摸过的表面。

## 我需要告诉我一直在接触的人吗？

### 如果你没有症状，

你不需要告诉其他人你接触过病例。

### 如果你在隔离时出现症状、冠状病毒测试结果呈阳性，

你就需要告诉与你近距离接触的人。如果出现这种情况，卫生及民政部的公共健康工作人员会和你联系，了解谁是你近距离接触的人。

然后公共健康工作人员会和这些人联系，解释他们需要做什么。

比如，同事也许不是近距离接触的人 – 这取决于你们工作时距离有多近以及在一起的时间有多长。公共健康工作人员会决定是否联系他们。

要了解更多有关近距离接触的信息，见[你如何界定“近距离接触”？](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#how-do-you-define-close-contact) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#how-do-you-define-close-contact>>。

## 我隔离期结束时会怎么样？

你需要保持隔离状态，直到你最后一次近距离接触感染病毒的人之后过了14天。

你会被告知何时你可以结束隔离。

在14天隔离期间如果你没有任何冠状病毒症状，那么就不需要做医学检查或测试。

如果你在隔离期间出现症状，你需要接受病毒测试。请参考上面“我出现症状怎么办”一节。

## 我可以去哪了解更多信息？

### 打电话

拨打卫生及民政部电话**1800 675 398**讨论你的任何问题。这是7天24小时的热线电话。

如果你需要翻译，先拨打**131 450**，然后要求转接热线电话**1800 675 398**。

### 上网

- [维州更新讯息](https://www.dhhs.vic.gov.au/novelcoronavirus) <https://www.dhhs.vic.gov.au/novelcoronavirus>
- [全国更新讯息](https://www.health.gov.au/news/latest-information-about-novel-coronavirus) <https://www.health.gov.au/news/latest-information-about-novel-coronavirus>
- [国际更新讯息](https://www.who.int/westernpacific/emergencies/novel-coronavirus) <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/novel-coronavirus>
- [世界卫生组织 \(WHO\) 的资源](https://www.who.int/health-topics/coronavirus) <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

要索取本文其它格式，请拨1300 651 160，需要的话使用全国中继服务电话131 450，或给[公共健康处发电子邮件](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>。

维州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权并出版。

©澳大利亚维州卫生及民政部，2020年5月。