



# 和新冠肺炎患者有过近身接触应该怎么办？

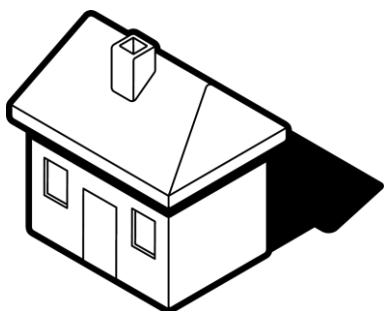
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Simplified Chinese

## 如果你和新冠肺炎患者有过近身接触

你必须在家或其他住处自我隔离，隔离时间为与此人最后一次接触起 **14 天**。

请仔细阅读本文。欲知更多信息，请拨打新冠热线 **1800 675 398** (7 天 24 小时)。

如果你拨打新冠热线，拨通后按 **0** 就可以接通口译员。打其他电话时如果需要口译员，请先拨打 TIS National 的电话 **131450**。



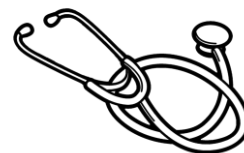
待在家里



勤洗手  
遮盖咳嗽和喷嚏



与家人和朋友隔离



如需就医，请打电话给  
医生或热线

## 哪些人是近身接触者？

如果你与某个有传染性的冠状病毒检测呈阳性者面对面接触超过 **15 分钟**的时间，或者在封闭的空间里与其共处两小时以上，你就是近身接触者。

近身接触可以通过多种方式发生，比如住在同一个住所或在同一个工作场所工作。

卫生和民众服务部会告诉某人他们是否属于近身接触者。

## 我为什么需要隔离？

隔离意味着你不能以任何理由离开你的家或住处，除非是为了就医或有紧急情况。任何一个近身接触者都必须隔离，因为冠状病毒很有可能传染到其他人。保护你的家人和社区的最好方法是待在家里，远离其他人(保持身体距离)。

你不能离家外出锻炼。如果你在要求隔离期间离家外出，可能会被处以最高 **4957 澳元**的罚款。请待在家里，注意安全。

## 我应该在哪里隔离？

你必须立即去隔离的地方，不要在任何地点逗留。隔离的地方通常就是你自己的家，但如果你无法在家隔离，会为你安排住处。

## 我需要通知谁？

在被告知是近身接触者后，你必须通知自己的雇主。你应该告诉和你同住的人你是近身接触者。

## 如何保持安全

除了就医或紧急情况外，不得离开你的家或住处。

- 把自己和家里的其他人隔离开来，各睡各的卧房。
- 勤洗手，遮盖咳嗽和喷嚏。
- 当你和其他人在同一个房间时，要戴上外科口罩，并保持 1.5 米的距离。
- 如果有可能，各用各的卫生间。
- 避免共用家用物品 (包括盘子、杯子和餐具)。
- 清洁家居物品表面 (桌面、门、键盘、水龙头和把手)。
- 在处理被污染的物品时，要戴上外科口罩和一次性手套。
- 将手套和口罩等被污染的物品丢弃在套有塑料袋的垃圾箱里。
- 不要让他人来你家或住处探望你。
- 如果你住在私人住宅或公寓里，可以进入花园或阳台。在你的住处走动时，应该戴上外科口罩。

请不需要隔离的朋友或家人为你准备食物或其他必需品。

如果你在要求隔离期间离家外出，可能会被处以最高 4957 澳元的罚款。请待在家里，注意安全。

## 密切注意你的症状

隔离期间应该注意下列新冠肺炎症状：

- 发热
- 发冷或出汗
- 咳嗽
- 喉咙痛
- 呼吸急促
- 流鼻涕
- 丧失嗅觉或味觉

如果你有以上任何新冠肺炎症状，就应该接受检测，然后立刻回家。

## 如果我是近身接触者，我需要接受检测吗？

如果你有任何新冠肺炎的症状，就应该寻求建议和接受检测。

打电话给你的医生或拨打新冠热线 **1800 675 398** (7 天 24 小时)。

如果你没有不舒服也没有症状，就会被要求在隔离的大约第 11 天接受检测。

如果你离家去接受检测，必须戴好面罩。避免使用公共交通、出租车或共享车服务。检测后，你必须立刻回到隔离处。

每个人的新冠病毒检测都是免费的，包括没有国民医疗保健卡 (Medicare card) 的人，例如海外访客、移民工人和寻求庇护者。

## 需要隔离多久？

卫生和民众服务部会告诉你需要隔离多久。隔离时间通常是 14 天，除非你开始出现症状和/或检测呈阳性。

如果你还是没有感到不舒服也没有症状，你会被要求在隔离的大约第 11 天接受检测。即使没有感到不舒服，在等待检测结果期间，**在被告知可以安全解除隔离之前，不可以结束隔离。**

## 照顾好自己的健康

隔离是件难事，特别是对儿童来说。

- 和其他家庭成员交谈。了解新冠肺炎的信息会减轻焦虑。
- 如有可能，请雇主安排你在家工作。
- 支持你的孩子在家学习。访问现有在线资源。
- 通过电话、电子邮件或社交媒体与家人和朋友保持联系。
- 记住，隔离时间不会持续太久。

在线获取资源 – 包括关于睡眠、健康和在家锻炼的建议。可在 [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>> 获取视频。

如果你无法应对困难，请与你的医生交谈或联系下列服务：

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, 电话: **13 11 14**  
危机支持服务，随时可以提供支持。
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, 电话: **1300 22 4636**  
他们为隔离中的人提供专门帮助。
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, 电话: **1800 551800**  
为年轻人提供免费保密的心理辅导服务。

## 我们提供支持

符合条件的确诊感染冠状病毒或与确诊病例有近身接触的维州职工可以领取 1500 澳元的一次性补贴。详情请查看 [疫情病假灾难补贴金 \(Pandemic Leave Disaster Payment\)](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>。

如果你因为年龄、残疾或慢性病等原因需要协助，服务机构、照顾人、家人或朋友可以来帮忙，他们来之前你应该告诉他们你正在接受检疫。

如果你无法从朋友或家人那里得到帮助，我们可以提供带有食品和个人物品的紧急救济包。

有关支持和紧急救济包或帮助获得食品杂货的信息，请查看 [DHHS.vic. – 检疫和隔离 \(Quarantine and isolation\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> 或拨打新冠热线 **1800 675 398**。

## 给照顾者和其他家庭成员的信息

如果你在照顾生病的家庭成员，你应该做以下重要的事情来保证家里每个人的安全：

- 确保病人待在一个房间里，远离其他人。
- 在可能的情况下，让他们把门关紧，开启窗户。
- 照顾者人数越少越好。
- 在进入病人房间前后，一定要用肥皂和水洗手或使用手部消毒液。

- 把病人的碗碟和餐具与家里的其他碗碟和餐具分开。
- 如果可能，在进入病人房间时戴上外科口罩（一次性口罩）。如果没有外科口罩，可以使用面罩，比如围巾或头巾。
- 拿脏衣服去洗时戴上口罩和手套，把洗衣温度调到最高。
- 经常清洁和消毒各种表面，如桌面、门、键盘、水龙头和把手。
- 将纸巾和口罩放在密封的塑料袋中再丢弃。
- 不要在家接待客人。

如果患者开始感觉情况变差，请拨打冠状病毒热线 1800675398 寻求建议。如果你需要去看医生，提前打电话给他们，让他们做好准备。

## 密切注意症状

如果你照顾的人出现严重症状，如呼吸困难，请拨打 000 要救护车。

如果其他人有任何症状，也应该接受检测，然后立刻回家。

**To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit**

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

**If you need an interpreter, call TIS National on 131 450**

**For information in other languages, scan the QR code or visit**

[DHHS.vic – Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <[covid-19@dhhs.vic.gov.au](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au)>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic – Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>