



新冠肺炎检测结果呈阳性应该怎么办？

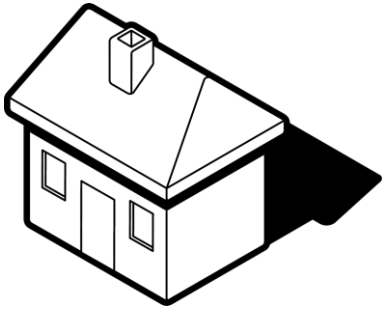
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) –
Simplified Chinese

如果你的新冠肺炎检测结果呈阳性

你必须自我隔离，一直隔离到卫生和民众服务部给你发安全通知。你务必要遵守以下指南 – 这是法律要求。

欲知更多信息，请拨打新冠热线 **1800 675 398** (7 天 24 小时)。

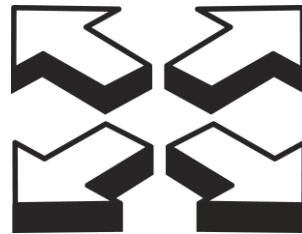
如果你拨打新冠热线，拨通后按 **0** 就可以接通口译员。打其他电话时如果需要口译员，请先拨打 TIS National 的电话 **131 450**。



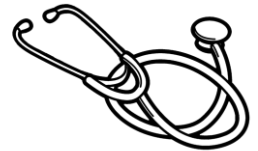
待在家里



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
医生或新冠热线

为什么我需要隔离？

你的冠状病毒检测呈阳性，所以必须隔离，因为病毒很有可能会传染到其他人。保护你的家人和社区的最好方法是待在家里，远离他人(保持身体距离)。隔离可能会给你带来压力，但有助于阻止冠状病毒的传播。

隔离意味着你不应该离开你的家或住处，除非是为了就医或有紧急情况。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。

如果你认识的其他人有症状，应该接受检测，待在家里。

我应该在哪里隔离？

你必须立刻去隔离的地方，不要在任何地点逗留。隔离的地方通常就是你自己的家，但卫生和民众服务部可能会允许你在另一个合适的地方隔离。

你必须立刻去隔离的地方。

我需要通知谁？

在被告知检测结果呈阳性后，你必须通知自己的雇主，你也可以通知你的近身接触者。

“近身接触者”是指可能已经被你传染的人，可能是与你共同生活、近距离工作或一起参加社交聚会的人。与你共同生活的人也都需要隔离，因为他们很有可能感染了冠状病毒，其中包括儿童。

检测呈阳性后会发生什么？

公共卫生团队会向你了解与你有过接触的人。公共卫生团队会联系那些被认为是近身接触者的人。他们会记录你隔离的地方以及和你住在一起的人。

公共卫生团队会定期与你保持联系。如果你需要任何额外的帮助或对保持安全和健康有任何其他问题，可以随时联系他们。你必须隔离，直到公共卫生团队给你解除隔离的许可。

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

如果你的症状加重，但还不严重，请打电话给你的医生。如果是紧急医疗情况 (例如，呼吸困难)，请拨打 000 要救护车。告诉救护人员你有新冠肺炎。

照顾好自己健康

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>> 观看视频。

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，应该做好以下重要的事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。
- 经常清洁和消毒频繁触摸的表面，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。
- 拿脏衣服去洗时戴上口罩和手套，把洗衣温度调到最高。
- 不要在家接待客人。

如果病人开始感觉情况变差，请拨打新冠热线 **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，也应该接受检查，待在家里。

如果你有下列任何症状：发烧、发冷或出汗、咳嗽或喉咙痛、呼吸急促、流鼻涕、丧失嗅觉或味觉，就去接受检查。

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>.

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>>