限制措施更改之概要

Summary of changes to restrictions – coronavirus (COVID-19) – simplified Chinese

请切记

外出时必须戴上面部遮盖物。

若您出现了新冠病毒（COVID-19）症状，即便很轻微，也必须接受检测。

若感不适，请待在家里。

与他人保持至少 1.5 米的安全人际距离。

勤洗手，咳嗽或打喷嚏时请用纸巾或肘窝遮盖。

现已对 Melbourne 大都会区实施第 4 阶段限制措施，包括晚上 8 时至次日清晨 5 时实施宵禁。

维州边远地区，包括 Mitchell Shire，实施第 3 阶段限制措施。

首席卫生官（Chief Health Officer）可因形势的变化更改限制措施。

面部遮盖物

维州凡 12 岁及以上人士在出门时都必须戴上面部遮盖物，除非有合法的理由不戴。例如：

患有严重的面部皮肤病等病症或存在呼吸问题

单独在车上或与家人一起在车上

进行剧烈运动，但也必须随身携带面部遮盖物。

目前的限制措施：第 4 阶段 – Melbourne 大都会区

现已对 Melbourne 大都会区实施第 4 阶段限制措施。

为减少维州境内出门四处走动的人数，现作出下列变更。

Melbourne 大都会区每晚 8 时至次日清晨 5 时实施宵禁。换言之，您在晚上 8 时至次日清晨 5 时之间不得出门。凡晚上 8 时至次日清晨 5 时之间出门者，仅限于从事经许可的工作、必要的医护或者出于安全理由。

您任何时候都不得在家中接待访客，也不得探访他人，除非出于医护和同情的理由。

从清晨 5 时至晚上 8 时，可出于四种理由出门：

1. 购买食物或其他必需品

若出门，不得超过离家 5 公里的范围。若离家最近的商店超过 5 公里，则可以前往最近的商店。对部分人而言，符合其文化习俗的食品及其他商品和服务店都在 5 公里以外。在这种情况下，您可以离家超过 5 公里前往最近的店铺。

每天只有一人可以出一次门购买食物或其他必需品。若家中的其他人无法照顾您的孩子，您可以带上孩子。

2. 锻炼

您每天只能出门锻炼一次，且这一次仅限一个小时。锻炼地点不得离家超过 5 公里。 除非您行动不便或出于安全理由，否则不应开车前往锻炼场所。

锻炼时，您只能单独进行或与另一人同行 – 不论此人是否是同住者。若您是家长或监护人，需照顾年幼的孩子或其他必须照顾的人，那么您出门运动时，可带上他们。

3. 提供护理、出于同情的理由或就医

您可以出门接受医护或就医。

您可以出门照顾病患、年老的亲戚或其他人。

您可以出门陪伴他人接受必要的治理。

您可以带宠物去看兽医。

4. 工作或教育

若可以在家办公，则必须继续在家办公。在 Melbourne 大都会区，许多企业生意都要关闭。 只有经过许可的商店和服务机构可继续营业。

TAFE 和大学必须远程教学。

您可以出门的其他理由：

发生紧急情况。

探望您的伴侣，但您只能在清晨 5 时至晚上 8 时之间往返伴侣的家。

您要分担育儿责任。

发生家庭暴力或被他人暴力对待，令您身陷险境。若被警察截查，请告诉警察您在家感到不安全，他们会为您提供帮助。请拨打 1800 015 188 或发送电邮至 safesteps@safesteps.org.au，联系 safe steps 寻求帮助，他们全天候提供服务。

若确实需要出门，则必须戴好面部遮盖物，除非有合法的理由不戴。出门前、回家后以及戴上和摘下面部遮盖物时，务必用肥皂和水洗手。与他人保持至少 1.5 米的人际距离。

若您认为自己可能患有新冠病毒（COVID-19），则可以出门接受检测，但过后必须直接回家并自我隔离，直至取得阴性结果。

若我们都遵守规则，我们就可以保护自己的家人、朋友和社区。

给全体维州民众的建议

为保障自己和社区安全，我们人人有责。其中包括：

若您感到不舒服，请待在家里。不要探访亲人或上班。

若您出现新冠病毒症状，即便很轻微，也必须接受检查。

若可以在家办公，则必须在家办公。

若确实要看望自家以外的人，则必须保持距离 - 请勿握手和拥抱。这将有助于保护您所爱的人。

用肥皂和水洗手，咳嗽和打喷嚏时请用纸巾或肘窝遮盖，并与他人保持至少 1.5 米的安全距离。

您出门时必须戴好面部遮盖物，除非有合法的理由不戴。

首席卫生官（Chief Health Officer）可因形势的变化更改限制措施。

提供支援

符合条件的维州工作者若被诊断出感染了新冠病毒（COVID-19）或与确诊病例有密切接触，现可获得$1,500 的一次性补贴援助。维州政府已扩大该计划，以确保符合条件的人士一旦接受新冠病毒检测，即可获得$450 的援助补贴，让他们安守家中直至取得检测结果。如需进一步了解，请拨打新冠病毒求助热线 1800 675 398（全天候服务）。若您需要口译员，请先拨打 TIS National 电话 131 450。

若您或您有认识的人感到焦虑和担忧，可寻求援助 – 请拨打 Lifeline 电话 13 11 14 或拨打 Beyond Blue 电话 1800 512 348。若需要口译员，请先拨打 TIS National 电话 131 450。

若您因新冠病毒（COVID-19）而感到孤立，也可以拨打新冠病毒（COVID-19）热线（1800 675 398）并按 3 号键。您将连线 Australian Red Cross 的义工，帮助您获得本地援助。

如有疑问，请致电冠状病毒 信息热线 1800 675 398 （24 小时开通）.
如需翻译服务，请打 131 450 联系 TIS National 口笔译服务处.
请仅在紧急情况下，拨打 000 求助.

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 <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, 12 August 2020.
Available at DHHS.vic –Translated resources - coronavirus (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>
Print managed by Finsbury Green.