

常见问题

如果您的新冠检测呈阳性， 可遵循的简单步骤

KEEP IT

COVID
safe

常见问题解答 | 版本 5.5 | 2022 年 10 月 14 日

新冠阳性者重要提示。

如果您对本文信息有任何不理解之处，请拨打公共卫生热线 **1800 671 738**。

如您快速抗原检测 (RAT) 呈阳性，并通知了卫生部，或者收到了卫生部的短信，告知您的PCR测试呈阳性。请根据以下信息采取后续步骤。

照顾好个人健康

如果您的新冠检测结果呈阳性，务必要重视个人健康，并根据需要获取外界帮助。如果症状恶化，请致电您的医生或 COVID@homeplus 护理团队，电话是 **1800 973 363**。

如果您的症状严重恶化 (尤其是突然发生)，例如呼吸困难或呼吸不畅，或者您感到属于紧急情况，请拨打三零 (000) 电话，或直接前往医院。请务必告知医护人员您新冠检测阳性。

如果可以，也应通知一名亲友，可以在您身体不适期间通过电话或网络询问您的情况。

减少风险

为了降低对他人的风险，建议您：

- 待在家里，直到您的急性症状消失。
- 至少 7 天内不要探访重病高危人群、住院患者，或老年或残疾护理机构。
- 至少 7 天内避免大型集会和室内拥挤的地方。
- 如果您必须离开家，在室内和乘坐公共交通工具时戴上口罩。

如果我因其他健康问题需要就医怎么办？

如果您需要就其他健康状况看医生，请打电话与您的全科医生预约。

告知他们您是新冠阳性。他们会安排远程医疗问诊。关于非营业时间的医疗服务，可以在相关网站 ([tasafterhours.com](https://www.tasafterhours.com))

上查看具体信息，或者也可以拨打 Healthdirect 的电话

1800 022 222。

如果您已经预约了医生或其他健康专业人士 (例如助产士或专科医生)，请尽快打电话给他们，告知您新冠阳性。他们会告诉您是否适合进行电话问诊，或者是否可以推迟预约。

如果我食物或药品不够怎么办？

如果您需购买食物或一般家庭用品，您可以请朋友、邻居或家人帮忙。告诉他们把物资放在您的门口，不要进到您家里来。

您还可以安排送餐服务。

如果您需要配药，请与您平时的药剂师或全科医生安排。询问您的药房是否有送货服务，或请朋友或家人为您取药。

如果您必须离开家去取食物或药品，请戴上口罩。

当您身体不适或出现症状时，应尽量减少与他人的接触。

当您离开家时，您应该采取额外的预防措施，例如：

- 出门在外时戴上口罩，直到检测呈阳性后 7 天。
- 检测呈阳性后至少 7 天内避免大型集会和室内拥挤场所。
- 检测呈阳性后至少 7 天内不要到访任何列出的高风险场所。

您应该继续采取额外的预防措施，以防您仍有轻微可能传播病毒。这是因为发烧或呼吸道症状在没有显著改善的情况下，可能意味着您仍然具有传染性。

与我共同居住的人必须呆在家里吗？

与您一起生活的人仍属于密切接触者。如果密切接触者出现症状，应接受检测，并遵循一些简单的步骤来保护他人，详细内容可以参见 coronavirus.tas.gov.au/closecontacts。

您需要告知您的密切接触者

谁是我的密切接触者？

密切接触者可能是：

- 在（病例）感染期间与新冠阳性病例在同一场所过夜的任何人，或
- 在（病例）感染期间与病例在住宅环境中度过超过四小时（在24小时中）的任何人。

密切接触者感染新冠并将病毒传染给他人的风险更高。

公共卫生部门建议密切接触者采取一些简单的步骤来帮助降低其他人的风险，尤其是那些有重病风险的人。

病例的传染期是从出现症状前两天到出现症状后长达10天。

在出现症状前的两天和出现急性呼吸道症状（咳嗽、流鼻涕、喉咙痛、发烧）期间，您的传染性最强。有关密切接触者的信息，请访问 www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts。

告知您的工作场所和/或教育机构

告诉您的工作场所或教育机构您的新冠检测呈阳性或者您是密切接触者。工作场所和教育机构可能制定了关于您何时可以返回的政策。

他们可能还需要您遵守额外的预防措施，例如佩戴口罩。

我如何保护和我共同居住、且有可能因新冠感染导致严重症状的人？

保护好与您一起生活的人很重要。

对于有可能出现严重新冠症状的人来说尤其重要。

有严重新冠症状风险的人是指那些：

- 年龄超过70岁的人
- 器官移植后接受免疫抑制治疗的人
- 在过去24个月内进行过骨髓移植或正在接受移植抗宿主疾病的免疫抑制治疗的人
- 在过去五年内被诊断为血癌，如白血病、淋巴瘤或骨髓增生异常综合症的人
- 正在接受化疗或放疗的人。

有中度症状风险的人包括有慢性（长期）健康问题的人，如糖尿病、肺病、心脏病、严重肥胖、癌症和肾衰竭。

如果您和任何有可能因新冠引起严重或中度症状的人住在一起，最好让他们（或您本人）住在其他地方。如需更多信息，包括新冠治疗和抗病毒药物，请访问 coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe。

我如何保护和我共同居住、但不会因新冠感染导致严重症状风险的人？

分开居住

- 尽可能住在单独的房间里。避免共用区域，如厨房或起居室/客厅。
- 如果可以，分床睡，使用单独的浴室。
- 如果必须共处一室，要尽可能快，尽量保持至少1.5米（两大步）的距离，并戴上口罩。
- 不要和家里的人共用碗碟、杯子、餐具、毛巾、床品、牙刷或其他物品。不要分享食物或饮料。

注意您的个人卫生

经常洗手，特别是在：

- 在进入您与他人共用的房间或接触他人使用的东西之前。

新冠期间保证个人安全。

- 咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕、摸脸、吸烟、吃饭和上厕所后。
- 咳嗽和打喷嚏时一定要遮挡。使用纸巾(如有),把纸巾直接放到垃圾桶里,最后洗手。如果您手边没有纸巾,就用您的肘部内侧。
- 用肥皂和水洗手。打好肥皂泡,至少洗手20秒。也要仔细擦干。如果您的手看起来很干净,也可以使用含酒精的手部消毒液。

保持您的生活空间清洁

至少每天清洁经常接触的表面。这包括工作台/桌面、门把手、水槽水龙头、浴室表面和马桶、床头柜、电话、键盘和平板电脑。

清洁时,先使用洗涤剂,再使用消毒剂(或2合1产品)。推荐的消毒剂是百万分之1000比例的漂白剂/氯溶液。始终使用新制作的溶液。

如果您在任何表面上沾到口水、血迹或其他身体废物,请用洗涤剂和消毒剂充分清洁,并将清洁用布放入洗衣机或垃圾桶。

脏衣服和床单取出后直接放进洗衣机。处理完脏衣服后要洗手。使用您平时用的衣物洗涤剂即可。

仔细清洁碗碟和餐具。如果可以,使用洗碗机。

如果有人想打扫您的房间,请他们在进入房间前戴上口罩和一次性/单次用手套。告诉他们在戴手套之前和之后要洗手或使用含酒精的擦手液。

丢弃垃圾

把用过的口罩、纸巾和其他垃圾直接放进垃圾桶的塑料垃圾袋里,然后洗手。一次性口罩只使用一次。

丢弃垃圾前,在垃圾袋上打一个结。如果您居住地没有垃圾清运服务,就在垃圾袋上打一个结,然后安全地置于金属或塑料垃圾桶里,直到您能将垃圾送往垃圾场。处理完垃圾后要洗手。

支持资源和服务

- **Lifeline Australia:** 电话13 11 14 每周7天,每天24小时), lifeline.org.au。
该热线提供危机支持服务,随时为难以应对或保持自身安全者提供即时短期支持。

- **Head to Health:** headtohealth.gov.au 提供便捷的在线心理健康资源,包括应用程序、在线程序、在线论坛、电话服务和数字信息资源。
- **Beyond Blue:** 电话 1800 512 348 每周7天,每天24小时)。 coronavirus.beyondblue.org.au
- **Headspace:** 电话 1800 650 893 每周7天,上午9:00至凌晨1:00), headspace.org.au/eheadspace 为12至25岁的青少年、其家人和朋友提供在线和网络聊天支持与咨询。

塔斯马尼亚州心理健康帮助热线: 电话1800 332 388 (每周7天,每天24小时)。

该热线提供心理健康咨询、评估和转诊。服务由社区心理健康临床医生提供,可以评估您的情况,并确定最适宜的帮助措施,例如:

- 将您转介给您所在地区的精神健康社区团队
- 将您转介给社区精神健康危机应对小组,该小组每周七天加时提供服务。
- 向您介绍另一项可能更适合您的服务,并提供详细联系方式。

- **Mensline:** 电话1300 78 99 78 每周7天,每天24小时), mensline.org.au。
为澳大利亚男性提供专业的电话和在线支持和信息服务。
- **Mindspot:** 电话1800 61 44 34 (周一至周五,上午8点至晚上8点;周六上午8点至下午6点), mindspot.org.au。
为有压力、担忧、焦虑、情绪低落或抑郁的人提供免费的电话和在线服务。提供焦虑和抑郁症的在线评估和治疗,并可以帮助您查找当地的服务机构。

关于心理健康的更多支持信息,可在塔斯马尼亚州政府网站上查阅: coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services。

如果您感到担忧或不安,请致电Lifeline (13 11 14) 或Beyond Blue (1300 224 636)。在紧急情况下,请拨打000

我怎样才能保持信息畅通?

有关塔斯马尼亚州内的新冠相关信息,请访问 coronavirus.tas.gov.au 或拨打公共卫生热线1800 671 738。

有关澳大利亚全国的新冠相关信息,请访问 health.gov.au 或拨打国家新冠病毒健康信息热线1800 020 080。