

给移民社区的冬季健康资料单

在今年冬天做好准备、计划和防护工作。

天气较寒冷的月份多发感冒、流感、COVID-19 和其他疾病。正因如此，做好准备是保护自己、家人和社区的最好方式。

做好准备：

及时接种流感疫苗和 COVID-19 疫苗，为疾病做好准备——如果您生病了，疫苗会帮助您增强身体的免疫力，以对抗流感和 COVID。

接种疫苗

流感

每个年满 6 个月及以上的人都应该每年接种一次流感疫苗，以降低患重病的几率。如果有出现严重症状的风险，则接种流感疫苗尤为重要。高危人群可能有资格获得*免费流感疫苗接种。

高危人群包括 6 个月至 5 岁的儿童、原住民和托雷斯海峡岛民、孕妇、年满 65 岁的老年人以及患有某些疾病的人。

COVID-19

对于所有年满 18 岁的人，如果自上次接种疫苗或感染 COVID-19 以来已经至少六个月，则有资格获得 2023 年的 COVID-19 加强针。我们强烈建议年满 65 岁的老年人以及年满 18 岁且有患重病风险的人接种 2023 年加强针。

对于所有年满 5 岁的人，如果以前没有接种过 COVID-19 疫苗，我们建议其接种第一剂疫苗以及一针加强针（如果年龄合适）。

您可以在同一次预约中同时接种流感疫苗和 COVID-19 疫苗。流感和 COVID-19 疫苗可通过您的全科医生、一些当地药房和市议会诊所接种。[在线预约](#)。

*与您的全科医生、医疗保健提供者或药房讨论任何自付费用或私人费用。

做好计划：

一些患有 COVID-19 或流感的人应服用抗病毒药物以降低患重病的风险。如果您在感染 COVID-19 或流感时患重病的风险较高，请在生病前咨询您的全科医生或医疗保健提供者以制定治疗计划。

高危人群包括那些患某些长期医学病症的人和 70 岁以上的老年人。

该计划应说明如果您生病了，将如何进行检测，以及如果您检测呈阳性，将如何获得抗病毒药物。

您需要在症状出现后尽快开始服用抗病毒药物。

如果您出现任何感冒或流感样症状，请联系您的全科医生进行检测。重病风险较高的人应该接受 PCR 检测。PCR 检测或抗原检测的阳性结果可用于获得 COVID-19 的抗病毒药物。

请在线登记抗原检测阳性结果，或拨打[公共卫生热线电话 1800 671 738](tel:1800671738) 登记。

如果您检测呈阳性，请立即告知您的全科医生或医疗保健提供者。如果您没有固定的医生或他们无法预约，您可以致电 [1800 973 363](tel:1800973363) 联系 COVID@homeplus 团队讨论您的选择。

[国家冠状病毒帮助热线 1800 020 080](tel:1800020080) 也可以提供有关抗病毒药物的一般指导，或者您可以联系非工作时间的值班医生服务。

防护工作：

您可以通过以下方式减少将疾病传播给家人和朋友：

- 生病时待在家里
- 咳嗽和打喷嚏时用手遮住，用肥皂和水洗手，或使用含酒精的手部消毒液来保持双手清洁

如果任何人有感冒或流感样症状，在出现症状后至少 7 天内，应该：

- 不去医院、老年护理院所、残障人士院所等高风险场所，也不去见有患重病风险的朋友或亲戚
- 在室内公共场所和公共交通工具上佩戴口罩
- 避免大型聚会和拥挤的室内场所

如果您的 COVID-19 或其他呼吸道疾病检测呈阳性，请告知您的密切接触者以帮助减少传播。密切接触者通常是与您同住或在室内长时间接触的人。他们从您那里感染 COVID-19 然后将病毒传播给其他人的风险更高。

获得适当的支持。如果您担心自己或您孩子的症状：

- 联系您固定的全科医生/医疗保健提供者
- 致电 [1800 022 222](tel:1800022222) 联系 HealthDirect，该热线 24/7 全天候开通，让您与注册护士交谈。他们可以在您不确定该怎么做时提供建议，并可能会为您提供全科医生的回电。
- 访问 www.tasafterhours.com 查找晚上、周末和公共假期可用的、在您附近的医疗选择，包括非工作时间的全科医生、无需预约的诊所和药房。

- 致电 1800 973 363 联系 COVID@homeplus 团队。该团队可以提供以下帮助
 - 检测
 - 抗病毒药物（如果符合条件），以及
 - 为患有 COVID-19、流感和其他呼吸道疾病的高危人群提供护理
- 前往您当地的药房寻求有关小病小痛的建议和治疗。



Winter
wellness



Tasmanian
Government