



## 身體不適時的居家隔離指南（疑似或確診病例）

### 誰應該居家隔離？

在以下情況下，新型冠狀病毒 COVID-19 的疑似或確認病例應居家隔離：

- 其身體狀況足夠好，可以在家接受護理；
- 其家中有適當的照顧者；
- 其家裡有單獨臥室，可以在不與他人共用近距離空間的情況下康復；
- 其有食物和其他生活必需品；
- 其（以及住在同一家庭中的任何人）有推薦使用的個人防護設備（至少有手套和口罩）；  
且
- 其不與感染新型冠狀病毒後產生併發症風險較高的家庭成員同住（如 65 歲以上的老人、幼兒、孕婦、免疫力低下或患有慢性心、肺或腎臟疾病的人）。

在可能情況下，如果您需要前往隔離處所進行隔離（如從機場前往），建議您使用私人交通工具，如私家車，以最大程度地減少與他人的接觸。如果您需要使用公共交通工具（如計程車、網約車、火車、公共汽車和有軌電車），請遵循公共交通指南中列出的預防措施，網址為：

[www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport)

居家隔離意味著被隔離人需要待在家裡。被隔離人不能離家前往公共場所，包括工作處所、學校、幼托或大學等。只有通常與被隔離人共同居住的人才能住在其家中。不能與來客見面。

### 我在家中需要戴口罩嗎？

當有其他人在場時，即使在家中您也應該戴口罩。如果您不能戴外科口罩，與您同住的人不應與您待在同一個房間，並且在他們進入您的房間時應佩戴口罩。

### 那我家裡的其他人該怎麼辦？

只有必需照顧您的家庭成員才應該住在家裡。如有可能，其他住在家裡的人應該考慮搬到其他地方去住。老年人和免疫系統受損或慢性病患者更應遠離。如果您與他人合住一棟房中，則應與他人分別住在不同的房間，或儘可能地保持隔離。您應該使用單獨的衛生間（如果有）。避開共用或公用區域，並在穿過這些區域時戴上口罩。共用區域的表面，如門把手、水龍頭和檯面等應每天使用家用消毒劑或稀釋的漂白劑溶液進行清潔（請參見下面的清潔部分）。

### 照顧者或家庭成員是否也需要隔離？

如果您是確診病例，與您同住的人和其他與您密切接觸過的人都需要隔離在家。您當地的公共衛生部門將聯絡他們，並告知他們需要隔離多長時間。

如果您是疑似感染者並且正在等待測試結果，與您同住的人則可能需要隔離——即使他們沒有任何症狀。這將由您的公共衛生部門根據個案具體情況確定。他們將聯絡您並向您告知家庭成員和密切接觸人是否也需要隔離。如果他們不需要進行隔離但出現不適症狀，則應聯絡您當地的公共衛生部

門，該部門將進行評估並就下一步措施提出建議。如果他們有呼吸困難或嚴重不適，並且情況很緊急，則應立即撥打 000，並提醒救護人員其旅行史/接觸史。

## 我可以在哪裡找到當地公共衛生部門的聯絡方式？

如果您是疑似病例或確診病例，您居家隔离所在州或領地的當地公共衛生部門通常會向您提供其聯絡方式。如果您沒有這些詳細資訊或找不到了，歡迎您致電國家冠狀病毒健康資訊專線 1800 020 080。他們會將您轉接至負責當地公共衛生部門的州或領地衛生部。如果您已經有聯絡方式，請重新寫在此處以備用：

當地公共衛生部門：

上班時間電話號碼：

非上班時間電話號碼：

## 我們如何幫助防止冠狀病毒的傳播？

保持良好的打噴嚏/咳嗽衛生習慣是抵禦大多數病毒的最佳方法。您應該：

- 經常用肥皂和水洗手，特別是進食前後和如廁後
- 咳嗽和打噴嚏時要遮擋，然後丟棄紙巾並使用酒精類洗手液清潔手部
- 如果身體不適，請避免與他人接觸（與他人的距離不要少於1.5米）。

## 出門

如果您住在私家住宅中，去家裡的花園或庭院則是安全的。如果您住在公寓，去花園裡也是安全的，但是您應該戴上口罩以最大程度地降低他人的風險。您應該快速穿過任何公共區域並要戴口罩。如果您有陽臺，去陽臺也是安全的。

## 清潔

如果家裡的其他人來清潔您的房間，請他們在進入您房間前戴上口罩。他們在清潔時應戴手套，並在戴手套前後使用酒精擦手。經常觸摸的表面，例如門把手、廚房和浴室區域以及電話等應經常使用清潔劑和水或基於洗滌劑的清潔劑進行清潔。

## 在家隔離時調節心態

隔離會很難受。建議您：

- 透過電話、電子郵件或社交媒體與家人和朋友保持聯絡。
- 瞭解冠狀病毒並與他人交流。瞭解冠狀病毒能夠減少焦慮感；
- 使用適齡的語言來安慰孩子。
- 儘可能保持正常的日常活動，例如飲食和運動。運動是一種公認的緩解壓力和抑鬱的方法。
- 回顧一下自己的應變能力以及過去是如何應對困難的。請記住，隔離不會持續很長時間。

## 減少隔離時的無聊

在家隔離可能會使您倍感無聊，並感到壓力。建議您：

- 如有可能，請僱主安排您在家工作；
- 請您孩子的學校透過郵寄或電子郵件形式提供作業或功課。
- 將隔離視作一個機會，進行能幫助您放鬆的活動。

## 在哪裡可以獲得更多資訊？

有關最新建議、資訊和資源，請訪問 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

國家冠狀病毒健康資訊專線為 1800 020 080，每週七天全天開通。如果您需要翻譯或口譯服務，請致電 131 450。

您所在州或領地的公共衛生機構的電話號碼均可以在 [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) 查詢。

如果您對自己的健康有任何疑慮，請諮詢您的醫生。