



## 返回社区

对于需要在家中或检疫中心隔离的人，如果在 14 天隔离期内没有表现出不适症状或体征，则可重返日常活动，包括去上班、上学、去公共场所和使用公共交通工具。

但鼓励大家继续保持良好的卫生习惯，预防患染疾病。请遵循以下建议。

澳大利亚政府将不断采取一切预防措施，确保受冠状病毒威胁的社区人民的安全。请浏览 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 了解这些措施的详情。

## 如果在解除隔离后感到不适，该怎么办？

尽管冠状病毒疾病令人担忧，但需要注意的是，大多数人出现发烧、咳嗽、喉咙痛或疲倦等症状很可能是患有感冒或其他呼吸道疾病，而非感染了冠状病毒疾病。

然而，谨慎起见，如果在接触隔离后不久出现这些症状，则建议问诊平时的家庭医生。医生将会建议采取什么措施改善症状，并在必要时对你进行包括冠状病毒在内的多种呼吸道感染的检测。

## 如何预防冠状病毒的传播？

保持良好的手部卫生，遵守打喷嚏/咳嗽卫生礼仪，是抵御大多数病毒的最好方法。您应：

- 经常用肥皂洗手，并在吃饭前后和上厕所后洗手
- 咳嗽和打喷嚏时使用纸巾掩面，然后丢弃纸巾，并使用酒精类搓手液
- 如果身体出现不适症状，请要避免与他人接触(与他人保持 1.5 米以上的距离)。

## 支持服务

隔离可能会让人感到紧张，还可能会引发焦虑。您可以获得一系列的支持服务，包括与心理咨询师或其他心理健康专家交谈。

### Head to Health – [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

Head to Health 提供各种优质的澳大利亚心理健康在线和电话支持、资源和治疗方案的链接。该网站对您会很有帮助，并且提供在线项目和论坛，以及一系列数字信息资源。

如果您有精神健康方面的问题，或者试图支持他人，则请使用搜索页面，索引各种资源和服务寻求帮助。如果不确定从哪里开始，也可以使用山姆聊天机器人。山姆针对最适合您个人需求的信息和服务提供量身定制的建议。

下面列出了一些可供使用的支持服务：

#### 支持服务

Lifeline	13 11 14	<a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>
Beyond Blue	1300 224 636	<a href="http://beyondblue.org.au/forums">beyondblue.org.au/forums</a>
MensLine Australia	1300 789 978	<a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>
Kids Helpline	1800 551 800	<a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>
Headspace	1800 650 890	<a href="http://headspace.org.au">headspace.org.au</a>
ReachOut	<a href="http://au.reachout.com">au.reachout.com</a>	
Life in Mind	<a href="http://lifeinmindaustralia.com.au">lifeinmindaustralia.com.au</a>	
SANE forums	<a href="http://saneforums.org">saneforums.org</a>	

## 更多信息

若要了解最新公告、信息和资源, 请访问 [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

拨打 1800 020 080, 联系全国冠状病毒健康信息热线。一周七天, 一天 24 小时提供咨询。如果需要笔译或口译服务, 请拨打 131 450。

您所在州或领地的公共卫生部门电话号码可以在此网页找到: [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

如果对身体健康有顾虑, 请咨询医生。