



## 隔离须知

如果您曾到过中国大陆、伊朗、韩国或意大利，或者与冠状病毒确诊病例有过密切接触，则要遵守特殊的限制要求。请在阅读本信息资料的同时，阅读《您需要了解什么》和《隔离指南》，网址：  
[www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## 哪些人需要隔离？

为限制冠状病毒的传播，请在以下情况下应自我隔离：

- 如果在过去 14 天内离开或过境中国大陆或伊朗，则必须自离开中国大陆或伊朗之日起隔离 14 天。
- 如果在 2020 年 3 月 5 日或之后离开或过境韩国，则必须在离开韩国之日起自我隔离 14 天。
- 如果曾与冠状病毒确诊病例有过密切接触，则必须自上次接触该确诊病例之日起隔离 14 天。从意大利抵澳时必须按照入境规定进行健康检查。

## 居家或酒店隔离

若需要返家或到酒店开始隔离，请使用私人交通工具（例如私家车）以尽量减少与他人的接触。若需使用公共交通工具（例如出租车、网约车、火车、巴士和电车），请遵循公共交通指南中概述的注意事项，请参见：[www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

在 14 天隔离期间，必须呆在家中或酒店，不要去公共场所，包括工作单位、中小学、幼儿园、大学或公众聚会。只有通常同住的人才可呆在家里。不得接待访客若在酒店隔离，请避免与其他酒店客人或工作人员接触。

如果身体状况良好，则没有必要戴口罩。请无需自我隔离的其他人为您递送食物和必需品。如果必须出门，例如外出就医，请戴好外科口罩。如果没有口罩，请注意不要朝他人咳嗽或打喷嚏。有关何时应戴口罩的更多信息，请浏览：[www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## 监测症状

隔离时，要监测自己是否出现症状，包括发烧、咳嗽或气短。其他早期症状包括发冷、身体疼痛、喉咙痛、流鼻涕和肌肉疼痛。

## 生病了该怎么办？

如果在离开中国大陆、伊朗、韩国或意大利后的 14 天内，或在最后一次接触确诊病例后的 14 天内出现症状(发烧、咳嗽、喉咙痛、疲劳或气短)，则应预约就诊，进行紧急评估。

在去诊所或医院之前，应先打电话，告知您曾到过的地方，或者自己可能接触过冠状病毒疑似病例。

必须在家中或医疗机构中保持隔离，直到公共卫生机构通知您可以安全如常地活动。

## 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)。

## 外出

如果您私家宅院，则可到花园或庭院走走。如果住的是公寓或酒店，则也可到花园去，但应戴好外科口罩，以尽量减少对他人的伤害。如要经过公共区域，则要迅速离开。

## 同住者须知

除非符合上述隔离条件之一，否则与你同住的人不需要隔离。如果你出现了症状并怀疑感染了冠状病毒，则与你同住的人就会被归类为密切接触者，且需要隔离。

## 清洁

为尽量减少细菌传播，应定期清洁经常触摸的物体表面，例如门把手、电灯开关、厨房和浴室区域。清洁时应使用家用清洁剂或消毒剂。

## 14 天隔离期间的自我管理

隔离期间可能会感到有压力和无聊。我们建议：

- 通过电话、电邮或社交媒体与家人和朋友保持联系。
- 了解冠状病毒知识，与他人交谈。
- 使用适龄语言安慰幼儿。
- 尽可能保持正常的日常活动，例如饮食和运动
- 安排在家办公。
- 要求学校通过邮寄或电邮提供孩子的功课任务或家庭作业。
- 做一些有助于放松的事情，并利用隔离期做通常没有时间从事的活动。

## 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。