



信息手册

新冠病毒(COVID-19)防疫须知

2020年5月12日

新冠病毒疾病 (COVID-19) 是一种由新型病毒引起的呼吸道疾病。相关症状包括发烧、咳嗽、喉咙痛和气短。这种病毒可在人际间传播，但良好的卫生习惯有助于防止病毒感染。如果认为自己感染了 COVID-19，请确认哪些人有感染风险，了解自己应该怎么做。

COVID-19 是指什么？

新冠病毒是一大类已知可导致呼吸道感染的病毒。新冠病毒所导致的疾病可以从普通感冒到更严重的疾病不等。

COVID-19 是一种由新型冠状病毒引起的疾病。2019 年 12 月，中国武汉市报告了首个新冠疾病感染病例。

COVID-19 症状

COVID-19 的症状可从轻微的疾病到严重的肺炎。

有些人很快就会康复，而有些人则可能病情迅速恶化。

COVID-19 的症状包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 喉咙痛
- 气短

如果担心自己可能感染了 COVID-19：

- 请访问 [healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au) 网站，参看症状核查标准
- 联系全国新冠病毒帮助热线 **1800 020 080** 寻求医疗建议。该信息热线一周七天、一天 24 小时提供咨询。如果不会说英语，则可致电 **131 450** 使用口笔译服务处的口译服务
- 提前打电话预约医生或医院
- 欲了解检测信息，请致电所在州或领地的卫生部

病毒如何传播？

COVID-19 通过以下方式在人际间传播：

- 密切接触感染者（包括在其出现症状前 48 小时之内）
- 接触感染者咳嗽或打喷嚏时喷出的飞沫
- 触摸有感染者飞沫的物体或表面（如门把手或桌子），然后触摸自己的嘴或脸部

由于 COVID-19 是一种新型疾病，所以公众对这种疾病没有免疫力。换言之，这种疾病可以广泛而迅速地传播。

COVIDSafe 应用程序有何用处？

COVIDSafe 应用程序是澳大利亚政府用于减缓新冠病毒传播的一种手段。有了信心，我们就能迅速发现并控制疫情。也就是说，政府可以在保障澳大利亚人安全的同时放宽防疫限制。

COVIDSafe 应用程序是唯一一款由澳大利亚政府批准的接触者追踪软件。

新的 COVIDSafe 应用程序完全自愿下载。下载该应用程序旨在保护您、您的家人和朋友，以及拯救其他澳大利亚人的生命。越多的澳大利亚人下载并使用 COVIDSafe 应用程序，各州和领地卫生官员就能越快找到病毒感染者并联系可能接触过该病毒的人。

COVIDSafe 应用程序加快了当前人工寻找 COVID-19 密切接触者的过程。这意味着如果您有感染风险，我们就会更快地联系到您。这减少了您将病毒传染给家人、朋友和社区中其他人的机会。

州和领地卫生官员只有在有人检测呈阳性并同意上传手机中的信息时才能访问该应用程序种的信息。卫生官员只能使用应用程序信息来提醒那些可能需要隔离或接受检测的人。

COVIDSafe 应用程序如何运作？

下载应用程序时，需要提供姓名、手机号码和邮政编码，并选择年龄范围。下载后会收到一条确认短信，用以完成安装。然后，系统会创建一个唯一的加密参考代码。

COVIDSafe 应用程序可识别安装了该应用程序并启用了蓝牙功能的其他设备。当 COVIDSafe 识别出另一个用户时，则会记录下联系的日期、时间、距离和持续时间以及另一个用户的参考代码。COVIDSafe 应用程序不会收集位置信息。

若要该应用程序实现其有效用途，则应在处理日常事务和与他人接触时运行该程序。用户将收到每日通知，用于确保 COVIDSafe 应用程序正在运行。

该信息会被加密，加密后的标识符会安全地存储在手机之中。甚至连您本人都无法获取该信息。存储在手机中的接触者信息将在 21 天的滚动周期内被删除。这一周期考虑了 COVID-19 的潜伏期和有症状后去做检测的时间。

哪些人有感染风险？

在澳大利亚，最有可能感染病毒的人群是：

- 最近到过海外的人
- 与 COVID-19 确诊患者有过密切接触的人
- 在教改和拘留设施中的人
- 集体居住的人

如果感染了新冠病毒，则面临或更有可能面临罹患严重疾病较高风险的人群是：

- 年满 70 岁的人
- 年满 65 岁患有慢性疾病的人群
- 年满 50 岁患有慢性疾病的原住民和托雷斯海峡岛民
- 免疫系统受损的人

迄今为止，相对于更广泛的人群，儿童确诊 COVID-19 的比率较低。

澳大利亚健康保障首席委员会（AHPPC），送孩子上学不会增加孩子的感染风险。

目前关于孕妇感染风险的证据不足。

请参见卫生部网站，了解对高危人群的建议。

如何保护自己和他人的不受 COVID-19 的侵害？

每个人都有责任阻止 COVID-19 的传播。要按以下几点行事，以减缓 COVID-19 的传播，并保护那些最易受感染的人群。

践行物理距离（也叫“社交距离”）并保持良好的卫生习惯。

换言之：

- 与他人保持 1.5 米的距离
- 如果有感冒或类似流感的症状，请呆在家里
- 避免握手、拥抱和亲吻等有身体接触的问候
- 尽量使用感应刷卡支付，避免使用现金
- 咳嗽和打喷嚏时用手肘或纸巾遮盖口鼻
- 咳嗽和打喷嚏时用手肘或纸巾遮挡
- 经常用肥皂洗手，包括在吃饭前后和上厕所后洗手
- 使用酒精类洗手液
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴部
- 清洁和消毒经常使用的表面，如台面、桌子和门把手
- 清洁和消毒常用物品，如手机、钥匙、钱包和工作证
- 通过打开窗户或调节空调来增加新鲜空气进入室内

任何时候都要遵守州或领地政府部门关于公共集会的公告。

迈向具有防疫保障的生活

澳大利亚已经成功地“拉平了疫情曲线”，目前全澳新冠（COVID-19）新增病例的数量非常少。我们现在可以开始采取谨慎的措施，部分放宽防止病毒传播的限制。

澳大利亚政府发布了一个“三步走”的计划，为各州和领地向具有防疫保障的社区生活迈进提供了一条途径。各州和领地将根据各自公共卫生状况和当地条件，在不同的时间采取这一“三步走”的措施。

可通过访问所在州和领地的 COVID-19 防疫网站，了解所不断变化的防疫限制。然而，在所有的步骤中，保持社交距离和良好的卫生习惯至关重要。如果生病了，就要呆在家里。如果有任何感染 COVID-19 的症状，就要接受检测。

如何求诊就医？

不要间断平时的预约问诊——如果需要医疗护理的慢性或旧有疾病，则尤其如此。

如果生病了，并且认为自己出现了 COVID-19 的症状，则一定要去看医生。如果想找人咨询自己的症状，请拨打全国新冠病毒帮助热线 **1800 020 080** 垂询。该信息热线一周七天、一天 24 小时提供咨询。

如果不会说英语，则可拨打 **131 450** 使用口笔译服务处的口译服务。

要向医生或医院寻求医疗帮助，请提前打电话告知。求诊时，您会被要求采取预防措施。请遵照指示予以配合。

如果有呼吸道疾病的症状，那么在求诊时，要戴上口罩以保护他人。如果没有口罩，请让医疗机构知道，他们可能会为您提供口罩。

始终要与其他人保持至少 1.5 米的距离。咳嗽和打喷嚏时用手肘遮挡。

要告知医生：

- 出现的症状
- 旅行史
- 最近有没有和 COVID-19 感染者有过接触

全科医生坐诊的呼吸科诊所

此外，也可去全科医生坐诊的呼吸科诊所。每个州和领地都有呼吸科诊所。有关您所在地区诊所的更多信息，请访问：<https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>。

远程医疗和送药到家服务

在 2020 年 9 月 30 日之前，医生、护士和心理健康专业人员可以通过电话或视频会议，通过远程医疗服务提供公费医疗服务。

任何持有 Medicare 的人都有资格享受远程医疗服务。医生也可以通过远程医疗看诊给您开处方。医生将在远程医疗看诊期间创建一个纸质处方。然后，他们可以创建整个处方的清晰副本（如照片或 pdf 格式的数字图像），并通过电子邮件、短信或传真发送到您首选的药房，以便将药物送到您的家中。如果您愿意，医生还可将纸质处方寄给您。

欲了解更多信息，请访问：

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>。

精神健康支持

新冠病毒正在改变我们的生活方式，改变我们与亲近的人在一起的时光。

在未来的几个月里，这种流行病将伴随着我们，我们一定要在照顾好我们身体健康的同时，照顾好我们的精神健康。

通过电话或互联网与朋友、家人和社区保持联系。

记住，出现精神健康问题是正常的。如果感到有压力、悲伤、疲惫、焦虑或愤怒，要知道这是正常情况，不要害怕寻求帮助。

请访问 www.headtohealth.gov.au 获得：

- 心理健康在线和电话支持的链接
- 如果出现了精神健康问题或想尽力支持他人，所提供的这些资源和服务可以为您提供帮助

如何检测 COVID-19?

任何有 COVID-19 症状的人都应该做检测。

COVID-19 的症状是发烧、咳嗽和喉咙痛。即使症状轻微，也要接受检测。

对 COVID-19 进行检测有助于找出尽可能多的感染病例，以便隔离并追踪接触者，从而防止病毒在社区中传播。

这将有助于限制 COVID-19 传播的公共卫生努力，以及确认在哪里优先调配医疗资源。

各州和领地可能有自己的检测标准，所以请咨询当地卫生部门。

等待检测结果

检测后可能需要几天时间才会出结果。

如果症状严重，则可能会留在医院，并与其他病人隔离，以防止病毒传播。

如果医生说您已康复，可回家等待检查结果，则应该：

- 居家隔离
- 通过保持良好的卫生习惯和社交距离，保护自己 and 他人

如何治疗 COVID-19?

目前，还没有针对 COVID-19 的治疗或疫苗。医疗护理可以治疗大多数症状。抗生素只对细菌感染有效，对病毒无效。

一些报告表明羟氯喹等一些特定药物，可用来治疗 COVID-19。澳大利亚药监局（TGA）尚未批准用于治疗 COVID-19 的药物。

请访问 TGA 网站，了解更多关于羟氯喹的信息：

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

更多信息

请访问 www.health.gov.au

欲了解常见疑问，请参阅 [frequently asked questions about COVID-19](#)。

请参阅 [English COVID-19 resources](#) 和 [translated COVID-19 resources](#)

欲了解澳大利亚政府如何保护民众不受病毒的侵害，请访问：www.australia.gov.au