



Australian Government

Department of Health

放寬冠狀病毒（COVID-19）限制

澳洲已十分成功地「拉平了曲線」。澳洲每日的 COVID19 新感染個案非常少。我們現在可以開始採取謹慎步驟，放寬一些協助我們抑制病毒傳播的限制。

COVID-19 在國家不同地區的傳播方式一直存在差異。新的三步計劃提供了一條放寬限制的途徑。各州和領地會視乎其公共衛生狀況和當地情況以不同的速度採取步驟。

三步計劃

三步計劃基於澳洲健康保護主要委員會的專家建議，建立 COVIDSafe 的工作和生活方式。

第一步是謹慎的，因為重要的一點是我們不能太快行動而錯失我們已取得的成功。第一步將使我們有更多機會與家人和朋友面對面交流。

第二步將建基與此，容許更大型的聚會和更多企業重新開業。第三步開始全面採取長期的 COVIDSafe 生活和工作方式。當病毒仍是威脅時，這將成我們「新的常態」。

我們採取的每一步均需要得到我們所有人的支持，即我們堅定承諾會保持身體距離、良好衛生習慣和在身體不適時留在家中。這能有助保障我們的家人、朋友和社區的安全，免受 COVID-19 影響。

身體距離

無論何時、何地，我們都必須與他人保持至少 1.5 米距離。如果購物中心或公共場所很擁擠，讓你難以與人保持距離，則不要進入該地方。等到該地沒有這麼繁忙時再回去。

良好衛生習慣

良好的衛生習慣有助制止冠狀病毒的傳播。經常以肥皂和清水清洗雙手；不要觸碰臉部；謹記對著手肘而非手部咳嗽和打噴嚏。

如果你感到不適和接受測試，則應該待在家中

比以往任何時候都更為重要的是，如果你有類似感冒或流感的症狀，則應該待在家中。如果你發燒、咳嗽、喉嚨疼痛或呼吸短促，則應該接受冠狀病毒測試。

下載 COVIDSafe 應用程式

如果你還沒有下載 COVIDSafe 應用程式，請即下載。該應用程式協助公共衛生官員更快通知曾接觸冠狀病毒患者的人士。

COVIDSafe 的澳洲

我們的成功有賴我們把這些行為融入日常生活的一部分。每當離家時，你都要想一想如何保護自己、家人、朋友和同事的安全。謹慎選擇你要做什麼和何時做這些事情。

及時了解你所在地區的最新資訊和限制規定。瀏覽 [Australia.gov.au](https://www.australia.gov.au) 以獲得最新建議和各州和領地的鏈接。你亦可致電國家冠狀病毒熱線電話 1800 020 080 或筆譯和口譯服務電話 131 450。