

Home isolation advice for suspected coronavirus patients (COVID-19) - Simplified Chinese 在家隔离建议-针对新型冠状病毒疑似患者 (COVID-19)

如果医生怀疑您可能感染了新型冠状病毒 (COVID-19)，请遵循以下建议，直到您的医生或公共卫生部门告知您解除隔离。

Last updated: 07 March 2020

Monitor symptoms 监测症状

在您等待检查结果期间，如果您的病情恶化，应该致电您的主治医生或致电您接受检查的医疗机构急诊科。如果病情严重（例如休息时呼吸急促或呼吸困难），请致电000。请告知急救车医护人员您是COVID-19疑似患者。

Isolate at home 在家隔离

除了就诊以外，您应该呆在家里自我隔离。除非医生排除您有感染，否则您不应该去以下场所，如工作单位、中小学、托儿机构、大学、健身房或其他公共场所，您也不应该使用公共交通工具、出租车或共享出租车。

Isolate from shared personnel 与合住的人员隔离

如果您与他人合住一所房屋，您应尽可能做到以下几点：

- 与其他人隔离。
 - 当您与另一个人同一房间时，请戴上外科口罩。
 - 如果可能，请使用单独的卫生间。
 - 请避开公共区域，并在穿行这些区域时戴上外科口罩。
- 请确保您不要与有严重疾病风险的人（例如老年人、患有心脏、肺、肾脏疾病、糖尿病的人）同处一室。

您在家隔离期间，没有特殊需要请不要接待访客。

Wear surgical mask 戴外科口罩

当您与其他人在同一个房间里（即便其他人也在进行隔离），或者就诊时，应该戴外科口罩。

请确保您的外科口罩遮住您的口鼻，尽可能不要触碰您的口罩。

Cover for coughing and sneezing 咳嗽和打喷嚏请遮挡

当您咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾或者袖子遮住口鼻。用过的纸巾应放在垃圾桶中，并立即用肥皂和水洗手至少20秒钟。

Wash hands 洗手

您应该经常用肥皂和水彻底洗手至少20秒钟。如果您的手不太脏，则可以使用含有酒精的手部消毒剂。在以下几种情况下，请洗手或使用手部消毒剂。

- 在进入有他人在场的某个区域以前
- 在触摸他人使用的物品之前
- 使用完厕所以后
- 咳嗽或者打喷嚏以后
- 戴手套和口罩之前和之后

Avoid sharing household items 避免共用家居用品

您应该避免与家里的其他人共用碗碟、水杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。使用完这些物品后，应该用肥皂和清水彻底清洗或使用洗碗机、洗衣机。

Isolation requirements for people with negative test results 对于检查结果为阴性人士的隔离要求

如果您接受了新型冠状病毒 (COVID-19) 检测并且结果为阴性，在以下情况下您必须保持隔离：

- 您已被确认为是确诊COVID-19感染者在传染期间的密切接触者。
 - 您必须在与该人最后一次接触后自我隔离14天。
 - 您过去14天在中国大陆（不包括香港，澳门和台湾地区），伊朗或者韩国停留或者转机。
 - 离开中国，伊朗和韩国以后，您必须在家里隔离14天。
- 如果您出现了其他症状或者当前的症状恶化，请与您的医生或者您接受检查的医院急诊科联系。

如果机场的卫生小组要求您进行COVID-19检查，并且COVID-19检测结果呈阴性，那么您可以继续出行回家/酒店，您可以乘坐公共交通工具，出租车或共享出租车。但是您在出行过程中必须戴外科口罩。在您到达家里/酒店后，您必须自我隔离。

如果您COVID-19检查结果是阴性并且满足以下条件，那您不需要继续隔离：

- 您与确诊的COVID-19患者没有密切接触过。
- 您在过去14天内未曾去过中国，伊朗和韩国，或在中国（不包括香港、澳门和台湾地区），伊朗和韩国转机，如果不**确定**，请致电当地的公共卫生部门1300 066 055。

Preventive steps for caregivers and suspected patients 照顾者

以及疑似患者同住成员的预防步骤

在家里应该只留下必须要照顾被隔离者的人，以及实在没有其他住宿地点的人。

照顾者以及同住成员应该遵循以下建议，以减少自己的感染风险。

Wash hands 洗手

经常用肥皂和水彻底洗手至少20秒钟。如果您的手不太脏，则可以使用含有酒精的手部消毒剂。避免用未洗的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

在戴上手套和口罩之前和取下之后，请一定洗手。

Wear surgical mask 戴外科口罩

当您与疑似感染者同处一室时，或者当您接触该人的血液，体液或分泌物（例如汗、唾液、痰、鼻粘液，呕吐物，尿液或粪便）时，请戴外科口罩并使用一次性手套。

- 请自始至终确保口罩可以遮住您的口鼻
- 使用后请扔掉一次性口罩和一次性手套
- 取下口罩和手套后请立即洗手。

Cleaning the surface of housewares

清洁家庭用品表面

每天都要戴一次性手套，清洁所有“接触频率高的”物体表面，例如**桌台、桌面、门把手、浴室设施、卫生间、电话、键盘、平板电脑和床头柜**。另外，清洁可能有感染者血液、体液、分泌物或排泄物的所有物体表面。

- 阅读清洁用品的使用说明，并遵循产品标签上的建议。标签上有如何安全有效使用清洁产品的说明，包括在使用产品时应采取的预防措施，例如戴手套或围裙，并确保使用产品时通风良好。
- 在坚硬的物体表面上使用家用消毒剂或稀释的漂白剂溶液。如果要在家中制作漂白剂溶液，请用1汤匙漂白剂配4杯水。
- 在拿取病毒污染的物品时，请戴外科口罩和一次性手套。在取下口罩和手套后，请马上洗手。
- 彻底清洗衣物
- 立即脱掉并清洗带有感染者血液、体液、分泌物或排泄物的衣服或床上用品。
- 阅读并遵循衣物标签、洗涤剂 and 清洁剂标签上的说明。通常，在衣物标签上建议的最高温度下洗涤衣物并烘干。
- 如果可能，最好用洗碗机洗碗碟。

Handling virus-contaminated items 处理病毒污染的物品

将所有用过的一次性手套、外科口罩和其他受污染的物品放在套有垃圾袋的垃圾箱中，然后再与其他家庭垃圾一起处理。处理完这些垃圾后，请立即洗手。

Advice to keep you and your family better at home 让您和家人更好在家隔离的建议

处于隔离状态可能会令人心理压力大，尤其是对于年幼的孩子。我们有以下建议供您参考：

- 与家庭其他成员讨论COVID-19，从而减少焦虑情绪。您可以从新南威尔士州卫生部网站了解准确和最新的信息 <https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/coronavirus.aspx>
- 用简单易懂的语言让年幼的孩子安心。
- 尽可能保持正常的日常活动。
- 如果可能，和您的雇主商量在家办公。
- 请您孩子的学校通过邮寄或电子邮件的方式提供学习资料和家庭作业。
- 回顾一下您过去如何应对困难情况，并且相信自己这次也可以应对好。请记住自我隔离的时间很快就会结束。
- 通过电话、电子邮件或社交媒体与家人和朋友保持联系。
- 在家经常锻炼。可以看着DVD锻炼、跳舞、做垫上运动、瑜伽、在家里后院散步、使用一些家用健身设备如动感单车（如果家里有）。运动可以有效减少压力和情绪低落。
- 请你的家人、朋友或者其他合住的人帮你送食物和药品。如果没有人可以帮忙，你可以在网上或者通过电话订购食物和药品（包括一些处方药）。利用隔离期做一些您平时没有时间做的事情，例如玩棋类游戏、做工艺品、绘画、阅读。

What if I have questions or need help during quarantine? 在隔离期间如果有问题或者需要帮助怎么办？

请拨打全国防控新型冠状病毒热线 1800020080

More information 了解更多信息

请访问新南威尔士州卫生部网站：

<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/coronavirus.aspx>