

# Home isolation advice for suspected coronavirus patients (COVID-19) - Traditional Chinese

## 在家隔離建議-針對新型冠狀病毒疑似患者 (COVID-19)

如果醫生懷疑您可能感染了新型冠狀病毒 (COVID-19)，請遵循以下建議，直到您的醫生或公共衛生部門告知您解除隔離。

### Monitor symptoms 監測症狀

在您等待檢查結果期間，如果您的病情惡化，應該致電您的主治醫生或致電您接受檢查的醫療機構急診科。如果病情嚴重（例如休息時呼吸急促或呼吸困難），請致電000。請告知急救車醫護人員您是COVID-19疑似患者。

### Isolate at home 在家隔離

除了就診以外，您應該呆在家裡自我隔離。除非醫生排除您有感染，否則您不應該去以下場所，如工作單位、中小學、托兒機構、大學、健身房或其他公共場所，您也不應該使用公共交通工具、計程車或共用計程車。

### Isolate from shared personnel 與合住的人員隔離

如果您與他人合住一所房屋，您應盡可能做到以下幾點：

- 與其他人隔離。
  - 當您與另一個人在同一房間時，請戴上外科口罩。
  - 如果可能，請使用單獨的衛生間。
  - 請避開公共區域，並在穿行這些區域時戴上外科口罩。
- 請確保您不要與有嚴重疾病風險的人（例如老年人、患有心臟、肺、腎臟疾病、糖尿病的人）同處一室。

您在家隔離期間，沒有特殊需要請不要接待訪客。

### Wear surgical mask 戴外科口罩

當您與其他人在同一個房間裡（即便其他人也在進行隔離），或者就診時，應該戴外科口罩。

請確保您的外科口罩遮住您的口鼻，盡可能不要觸碰您的口罩。

### Cover for coughing and sneezing 咳嗽和打噴嚏請遮擋

當您咳嗽或打噴嚏時，應用紙巾或者袖子遮住口鼻。用過的紙巾應放在垃圾桶中，並立即用肥皂和水洗手至少20秒鐘。

### Wash hands 洗手

您應該經常用肥皂和水徹底洗手至少20秒鐘。如果您的手不太髒，則可以使用含有酒精的手部消毒劑。在以下幾種情況下，請洗手或使用手部消毒劑。

- 在進入有他人在場的某個區域以前
- 在觸摸他人使用的物品之前
- 使用完廁所以後
- 咳嗽或者打噴嚏以後
- 戴手套和口罩之前和之後

### Avoid sharing household items 避免共用家居用品

您應該避免與家裡的其他人共用碗碟、水杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。使用完這些物品後，應該用肥皂和清水徹底清洗或使用洗碗機、洗衣機。

### Isolation requirements for people with negative test results 對於檢查結果為陰性人士的隔離要求

如果您接受了COVID-19檢查並且結果為陰性，在以下情況下您必須保持隔離：

- 您已被確認為是確診的COVID-19患者在傳染期間的密切接觸者。
  - 您必須在與該人最後一次接觸後自我隔離14天。
  - 您在2月1日當天或之後在中國大陸（不包括香港、澳門和臺灣地區），伊朗或者韓國停留或者轉機。
  - 離開中國，伊朗，韓國後，您必須在家裡隔離14天。
- 如果您出現了其他症狀或者當前的症狀惡化，請與您的醫生或者您接受檢查的醫院急診科聯繫。

如果機場的衛生小組要求您進行COVID-19檢查，並且COVID-19檢測結果呈陰性，那麼您可以繼續出行回家/酒店，您可以乘坐公共交通工具，計程車或共用計程車。但是您在出行過程中必須戴外科口罩。在您到達家裡/酒店後，您必須自我隔離。

如果您COVID-19檢查結果是陰性並且滿足以下條件，那您不需要繼續隔離：

- 您與確診的COVID-19患者沒有密切接觸過。
- 如果您在過去14天內未曾去過中國，伊朗或者韓國，或在中國（不包括香港、澳門和臺灣地區），伊朗或者韓國轉機，同時您與確診的新型冠狀病毒（COVID-19）感染者沒有密切接觸，並且您的病毒檢測結果為陰性，那麼您就不再需要隔離。

如果不確定，請致電當地的公共衛生部門1300 066 055。

# Preventive steps for caregivers and suspected patients 照顧者以及疑似患者同住成員的預防步驟

在家裡應該只留下必須要照顧被隔離者的人，以及實在沒有其他住宿地點的人。

照顧者以及同住成員應該遵循以下建議，以減少自己的感染風險。

## Wash hands 洗手

經常用肥皂和水徹底洗手至少20秒鐘。如果您的手不太髒，則可以使用含有酒精的手部消毒劑。避免用未洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。

在戴上手套和口罩之前和取下之後，請一定洗手。

## Wear surgical mask 戴外科口罩

當您與疑似感染者同處一室時，或者當您接觸該人的血液、體液或分泌物（例如汗、唾液、痰、鼻粘液、嘔吐物、尿液或糞便）時，請戴外科口罩並使用一次性手套。

- 請自始至終確保口罩可以遮住您的口鼻
- 使用後請扔掉一次性口罩和一次性手套
- 取下口罩和手套後請立即洗手。

## Cleaning the surface of housewares 清潔家庭用品表面

每天都要戴一次性手套，清潔所有“接觸頻率高的”物體表面，例如桌台、桌面、門把手、浴室設施、衛生間、電話、鍵盤、平板電腦和床頭櫃。另外，清潔可能有感染者血液、體液、分泌物或排泄物的所有物體表面。

- 閱讀清潔用品的使用說明，並遵循產品標籤上的建議。標籤上有如何安全有效使用清潔產品的說明，包括在使用產品時應採取的預防措施，例如戴手套或圍裙，並確保使用產品時通風良好。
- 在堅硬的物體表面上使用家用消毒劑或稀釋的漂白劑溶液。如果要在家中製作漂白劑溶液，請用1湯匙漂白劑配4杯水。
- 在拿取病毒污染的物品時，請戴外科口罩和一次性手套。在取下口罩和手套後，請馬上洗手。
- 徹底清洗衣物
- 立即脫掉並清洗帶有感染者血液、體液、分泌物或排泄物的衣服或床上用品。
- 閱讀並遵循衣物標籤、洗滌劑和清潔劑標籤上的說明。通常，在衣物標籤上建議的最高溫度下洗滌衣物並烘乾。
- 如果可能，最好用洗碗機洗碗碟。

處理病毒污染的物品

將所有用過的一次性手套、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，然後再與其他家庭垃圾一起處理。處理完這些垃圾後，請立即洗手。

# Advice to keep you and your family better at home 讓您和家人更好在家隔離的建議

處於隔離狀態可能會令人心裡壓力大，尤其是對於年幼的孩子。我們有以下建議供您參考：

- 與家庭其他成員討論COVID-19，從而減少焦慮情緒。您可以從新南威爾士州衛生部網站瞭解準確和最新的資訊。  
<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/coronavirus.aspx>
- 用簡單易懂的語言讓年幼的孩子安心。
- 盡可能保持正常的日常活動。
- 如果可能，和您的雇主商量在家辦公。
- 請您孩子的學校通過郵寄或電子郵件的方式提供學習資料和家庭作業。
- 回顧一下您過去如何應對困難情況，並且相信自己這次也可以應對好。請記住自我隔離的時間很快就會結束。
- 通過電話、電子郵件或社交媒體與家人和朋友保持聯繫。
- 在家經常鍛煉。可以看著DVD鍛煉、跳舞、做墊上運動、瑜伽、在家裡後院散步、使用一些家用健身設備如动感單車（如果家裡有）。運動可以有效減少壓力和情緒低落。
- 請你的家人、朋友或者其他合住的人幫你送食物和藥品。如果沒有人可以幫忙，你可以在網上或者通過電話訂購食物和藥品（包括一些處方藥）。利用隔離期做一些您平時沒有時間做的事情，例如玩棋類遊戲、做工藝品、繪畫、閱讀。

## What if I have questions or need help during quarantine? 在隔離期間如果有問題或者需要幫助怎麼辦？

請撥打全國防控新冠病毒熱線 1800020080

## Learn more 瞭解更多資訊

請訪問新南威爾士州衛生部網站：

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