



疑似及确诊病例居家隔离指南

谁应该居家隔离？

在以下情况下，新型冠状病毒肺炎(COVID-19)疑似或确诊者应居家隔离：

- 其健康状况允许其在家接受护理；
- 其家中有适当的照顾者；
- 其家里有单独卧室，可以在不与他人近距离共享空间的情况下康复；
- 其有食物和其他生活必需品；
- 其（以及同住的所有人）有推荐的个人防护设备（至少有手套和口罩）；且
- 同住者中无新型冠状病毒感染并发症高危人士（如 65 岁以上的老人、婴幼儿、孕妇、免疫力低下或患有慢性心、肺或肾脏疾病的人）。

在可能情况下，如果您需要前往隔离处所进行隔离（如从机场前往），建议您使用私人交通工具，如私家车，以最大程度地减少与他人的接触。如果您需要乘坐公共交通工具（如出租车、网约车、火车、公共汽车和有轨电车），请遵循公共交通指南中列出的预防措施，网址为：

www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

居家隔离意味着被隔离人需要待在家中。被隔离人不能离家前往公共场所，包括工作处所、学校、幼儿园或大学等。只有通常与被隔离人共同居住的人才能住在其家中。不要与来客见面。

在家中需要戴口罩吗？

当有其他人在场时，即使在家中您也应佩戴口罩。如果您不能佩戴外科口罩，与您同住的人不应与您共处一室，并且在进入您房间时应佩戴口罩。

与我同住的其他人该怎么办？

只有必须要照顾您的人应该留在您的住所中。如有可能，其他同住者应考虑另寻住所。老年人、免疫系统受损或患有慢性病的人也应远离。如果家中有其他同住者，您应与他们分处不同房间或尽可能地保持隔离。如有条件，您应该使用单独的卫生间，避开共享或公用区域，并在穿过这些区域时佩戴口罩。共用区域的物品表面，如门把手、水龙头和台面等应每天使用家用消毒剂或稀释的漂白剂进行清洁（请参见下方清洁部分）。

照顾者或同住者是否也需要隔离？

如果您是确诊病例，与您同住的人和其他与您密切接触过的人则需要居家隔离。您当地的公共卫生部门将联系他们，并告知他们需要隔离多长时间。

如果怀疑您已被感染并正在等待测试结果，与您同住的人则可能需要隔离，即使他们没有任何症状。这将由相关公共卫生部门根据个案具体情况作出判定。他们将联系您并告知您与您同住者或密切接触者是否也需要隔离。如果他们不需要进行隔离但之后出现不适，则应联系您当地的公共卫生

部门，该部门将对情况进行评估并就下一步措施提出建议。如果他们出现呼吸困难或严重不适且情况紧急，则应立即拨打 000，并提醒救护人员其旅行史/接触史。

我在哪里可以找到当地公共卫生部门的联系方式？

如果您是疑似病例或确诊病例，您居家隔离所在州或领地的当地公共卫生部门通常会向您提供其联系方式。如果您没有得到或已经无法找到相关信息，欢迎您致电国家冠状病毒卫生信息专线 1800 020 080，工作人员会指导您与负责相应公共卫生部门的州或领地卫生局联系。如果您已经有联系方式，请重新写在此处以备不时之需：

当地公共卫生部门：

上班时间电话号码：

非上班时间电话号码：

我们如何帮助防止新型冠状病毒的传播？

保持良好的咳嗽卫生习惯是抵御大多数病毒的最佳方法。您应该：

- 经常用肥皂和水洗手，特别是进食前后和如厕后
- 咳嗽和打喷嚏时要遮挡，然后丢弃纸巾并使用酒精类洗手液清洁手部
- 如果身体不适，请避免与他人接触（与他人的距离不要少于1.5米）。

出门

如果您住在私家住宅中，去家里的花园或庭院是安全的。如果您住在公寓，去花园里也是安全的，但是您应该佩戴口罩以最大程度地降低他人的风险。您应该快速穿过公共区域并佩戴口罩。如果您有阳台，去阳台也是安全的。

清洁

如果与您同住的人要清洁您的房间，请他们在进入之前戴上口罩。他们在清洁时应戴手套，并在使用手套前后使用酒精洗手液搓手。经常触摸的表面，例如门把手、厨房和浴室区域以及电话等应经常使用洗涤剂和水或含有洗涤剂的清洁剂进行清洁。

居家隔离时保持良好的精神状态

隔离可能会使您倍感压力。建议您：

- 通过电话、电子邮件或社交媒体与家人和朋友保持联系。
- 了解冠状病毒并与他人交流。了解冠状病毒可减少焦虑感；
- 使用适龄的语言来安慰孩子。
- 尽可能保持正常的日常活动，例如饮食和运动。运动是一种公认的缓解压力和抑郁的方法。
- 回顾一下自己的应变能力以及过去是如何应对困难的。请记住，隔离不会持续很长时间。

减少隔离时的厌倦感

居家隔离可能会使您倍感厌倦和压力。建议您：

- 如有可能，请雇主安排您在家工作；
- 请您孩子的学校通过邮寄或电子邮件形式布置任务或家庭作业。
- 利用隔离时间来做通常没有时间从事的活动以放松身心。

在哪里可以获得更多信息？

有关最新建议、信息和资源，请访问 www.health.gov.au

国家冠状病毒健康信息专线为 1800 020 080，每周七天全天开通。如果您需要翻译或口译服务，请致电 131 450。

您所在州或领地的公共卫生机构的电话号码均可以在 www.health.gov.au/state-territory-contacts 查询。

如果您对自己的健康有任何疑问，请咨询您的医生。