



针对无症状者的居家隔离指南

目前，中国大陆爆发了由新型冠状病毒引发的（2019-nCoV）疫情。

谁应该居家隔离？

为尽力限制冠状病毒的传播，处于以下情况的人应该自我隔离：

- 如果在不到14天前离开湖北省，则必须在离开湖北省后的14天内自我隔离。
- 如果在**2020年2月1日或之后**离开或过境中国大陆，则必须自我隔离，直到离开中国大陆后满14天为止。
- 如果被确定密切接触过新型冠状病毒确诊病例，则必须在最后一次接触该确诊病例后的14天内自我隔离。

以下指南适用于任何需要在家中隔离或处于同等情况下的人。

居家隔离

必要时，如需前往个人住处进行自我隔离（例如，从机场回去），则建议使用如私家车等个人交通方式，以尽量减少与他人接触。如需使用公共交通工具（如出租车、网约车、火车、巴士和电车），请遵循公共交通指南中概述的预防措施，请参见：<https://www.health.gov.au/health-topics/novel-coronavirus-2019-ncov#resources>

居家隔离时，不能离家去公共场所，包括工作单位、学校、托儿所或大学。只有通常与隔离者住在一起的人可以与其同住。隔离期间，不得接待探访者。

如果身体没有出现不适感，就没有必要在家中戴口罩。在可能的情况下，找其他不需要被隔离的人为您送餐或提供必需品。如果必须离家，比如去就医，则要尽量戴上外科口罩。如果没有口罩，则注意不要对他人咳嗽或打喷嚏。养成良好的手部卫生习惯。如果可能的话，打开窗户让新鲜空气进入房间，给房间通风。

监测症状

居家隔离时，要监测自己是否出现了染病症状，其中包括发烧、咳嗽或气短。其他需要注意的早期症状还有发冷、身体疼痛、喉咙痛、流鼻涕和肌肉疼痛。

如果生病了该怎么办？

如果症状轻微：

- 将自己与家中的其他人隔离开来，独处在一个特定的房间里。
如果可能的话，不与他人共用浴室；

- 尽量戴口罩
- 保持良好的手部卫生
- 如果没有口罩，在打喷嚏/咳嗽时，要遵循良好的卫生礼仪；及
- 打电话给医生或医院，并告知您最近到过的地方或密切接触过的人。

如果出现呼吸困难等严重的症状：

- 拨打 000，叫救护车，并告知急救人员您最近到过的地方或密切接触过的人。

个人卫生

遵循良好的卫生习惯和打喷嚏/咳嗽卫生礼仪是抵御大多数病毒的最好方法。您应：

- 饭前便后用肥皂洗手；
- 避免与他人接触(包括触摸、亲吻、拥抱和其他亲密接触)；
- 咳嗽和打喷嚏时用肘部掩面。

如果出现了染病症状，那么在家里有其他人时应尽量戴上口罩。

给同住者的建议

其他同住者不需要被隔离，但符合上述自我隔离的标准之一的情况除外。如果您出现了症状并确定为新型冠状病毒疑似病例，同住者将被归类为密切接触者，需要隔离。

外出

如果您住的是独栋房屋，那么到外面的花园或院子里去是安全的。

如果您住的是公寓，到外面的花园走走也是安全的，但应戴上口罩以减少对他人造成的风险。在穿过任何公共区域时，应戴上口罩并快速离开。如果家里有阳台，去阳台也是安全的。

清洁

对于清洁并没有特殊的规定。然而，如果您或其他同住人需要做清洁，则要在清洁时戴手套，戴手套前后还要用酒精搓手。门把手、厨房和浴室区域以及电话等经常有人接触的表面，应经常使用清洁剂和水或清洁产品进行清洁。

居家隔离时保持精神愉悦

居家隔离可能会让人感到压抑。我们的建议如下：

- 通过电话、电子邮件或社交媒体与家人和朋友保持联系；
- 了解更多关于冠状病毒的信息，并与他人交流。了解冠状病毒会减少焦虑感；
- 使用适龄语言安抚幼儿；
- 尽可能保持正常的日常起居，如饮食和锻炼。锻炼是应对压力和抑郁的有效方法；
- 回顾自己的抗压能力以及在过去如何应对各种困难的情况。要知道，隔离期不会持续太久。

减少隔离期间的无聊感

居家隔离会让人感到无聊和压抑。我们的建议如下：

- 如果可能，与雇主协商在家工作；
- 要求您孩子的学校通过邮寄或电子邮件方式提供功课任务或家庭作业；
- 将隔离视为一次开展有助于放松活动的机会。

从哪里可以获得更多信息？

有关最新的建议、信息和资源，请访问澳大利亚政府卫生部网站 www.health.gov.au，查询有关新型冠状病毒症状和防止传播的信息。

拨打 1800 020 080，联系全国冠状病毒健康信息热线。该热线一周七天，一天 24 小时运行。如果需要翻译或口译服务，请拨打 131 450。

您所在州或领地的公共卫生机构的电话号码可以在冠状病毒网页 www.health.gov.au/state-territory-contacts 上找到。

如有健康方面的顾虑，请寻求医嘱。