

常见疑问

如果新冠病毒（COVID-19）检测呈阳性怎么办？

KEEP IT

COVID
safe

常见疑问 | 4.0版 | 2022年1月19日

新冠病毒（COVID-19）患者重要须知

如有任何不清楚之处，请拨打公共卫生署热线（Public Health Hotline）1800 671 738。

阳性案例发现方式：快速抗原检测（RAT）呈阳性，或者收到卫生部（Department of Health）短信告知您PCR检测呈阳性。以下重要信息告诉您接下来怎么办。

照顾好自身健康

如果新冠病毒（COVID-19）检测呈阳性，请务必照顾好自身健康，并在需要时寻求帮助。如果新冠病毒（COVID-19）症状恶化，请致电您的医生或COVID@home关怀团队，电话是1800 973 363。

如果症状严重恶化（尤其是非常突然的严重恶化），例如呼吸困难或呼吸不畅，或者您感觉出现了紧急状况，请拨打三个零（000）或直接去医院。务必告诉他们您感染了新冠病毒（COVID-19）。

若可行，您也应该告诉辅助人员，以便其在您隔离期间，通过电话或网络为您做检查。

若您需要任何其他健康或社交方面的支援，可以联系COVID@home关怀团队。

立即隔离至少7天

您必须与其他人隔开。此所谓隔离。

您必须在家里或私人住所隔离至少7天。

除非您收到紧急服务部门（警察、消防、SES或救护车）、公共卫生服务部门（Public Health Services）的指示，或者您需要紧急医疗护理，否则您不得离开隔离场所。

您不能去公共场所、上班、购物、买药、上学或上托儿所。您不得探访任何人。您不得接待访客。如果您与他人同住，应与他们隔开。

仅限同住人士可以进入您的家（他们是密切接触者，需要隔离）、医疗或居家护理人员以及紧急情况下的紧急服务人员（包括警察、消防、SES或救护人员）。

我可以到外面吗？

如果您的隔离住所自带私人花园/庭院，您可以到外面的花园/庭院。

如果您在公寓隔离，您可以到公寓配备的私人阳台。

如果我有其他事情需要看医生怎么办？

如果您有其他健康状况需要看医生，请打电话与您平常看诊的GP预约。

告诉医生您感染了新冠病毒（COVID-19）。他们将安排电话诊疗。您不可去现场看诊。如需非工作时间医疗服务，请浏览非工作时间网站（[tasafterhours.com](https://www.tasafterhours.com)）了解详情，或者拨打Healthdirect电话1800 022 222。

如果您已经预约了看医生或其他专业医护（例如助产士或专科医生），请尽快打电话告知其您感染了新冠病毒（COVID-19）。他们会告诉您是否适合电话看诊，或者是否可以推迟看诊。

若无法妥善地推迟看诊，而且医生或其他专业医护同意为您现场看诊，您需要联系公共卫生署（Public Health）。如果获得批准，他们会给您讲解如何保障他人安全。

请遵守防疫规定。

如果我需要食物或药物补给怎么办？

如果您需要食物或一般家庭用品补给，您可以请朋友、邻居或家人帮忙。告诉他们把物资放在您的门口，但不要进入您的家。

您也可以安排送餐服务。务必告诉送餐员把餐放在房子外面。与送餐员保持至少1.5米距离（跨两大步或三大步）。

如果您需要补领处方药，请与您平常看诊取药的药剂师或GP安排。询问您的药房是否有送药服务，或请朋友或家人为您取药。

如果您需要帮忙配送食物或药品，请拨打公共卫生署热线（Public Health Hotline）1800 671 738。

我何时可以结束隔离？

但凡RAT或PCR检测呈阳性者，均应在检测之日后隔离至少7天。检测之日为第0天。

如果您在第7天没有症状，就可以结束隔离。

公共卫生署（Public Health）将在您隔离第7天向您发送电子邮件。该电子邮件内含一封隔离解除官函，可以作为隔离解除证明或医学证明。

如果7天过后仍有残留症状，则应再隔离3天，这样就总共隔离10天。

解除隔离人士若在其诊断后的一个月内再次接触到其家中的案例，不需要隔离。1个月后，该人士如果出现症状，则应再次检测，如有家庭成员新冠病毒（COVID-19）检测呈阳性，该人士应进行隔离。

如需详细了解结束隔离的信息，请浏览 [coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation](https://www.coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation)

和我同住的人必须待在家里吗？

是。如果您感染了新冠病毒（COVID-19），现在与您同住以及在您出现症状或检测呈阳性之前两天与您同住的人会被认为是密切接触者。

您必须告知您的密切接触者

您的密切接触者也必须待在家中，即便正常无恙。此所谓检疫。

您需要联系密切接触者，告诉他们该怎么做。

哪些人是我的密切接触者？

密切接触者指：

- 住在您家的任何人
- 在24小时内到访您家超过4小时的人
- 如果您曾到访另一个家庭超过4小时，则该家庭的所有成员均为密切接触者
- 密切接触者也可以指在某个重大传播事件中曾与案例在同一地点、工作场所或场地逗留4小时的人。

人们在出现不适或检测结果呈阳性之前，就可以将新冠病毒（COVID-19）传染给其他人。在您具有感染性期间所见过的密切接触者，您都必须与之联系。

具有感染性期间指：

- 自您发觉新冠病毒（COVID-19）症状两天前起算的期间
- 接受检测前两天，而且该检测的结果呈阳性。

关于密切接触者的信息，请浏览以下网站

www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts。

我的密切接触者该怎么做？

您的密切接触者需立即隔离7天。

- 他们需要立即接受检测（在第1天），并在第6天再次接受检测。如果出现症状，他们也应该立即接受检测。

如果他们的其中一次检测对新冠病毒（COVID-19）呈阳性，就必须立即隔离。如果他们的快速抗原检测呈阳性，就必须上网登记检测结果，网址是[coronavirus.tas.gov.au/testing](https://www.coronavirus.tas.gov.au/testing)

如有以下情况，密切接触者可以在第7天结束隔离：

- 他们第6天的RAT或PCR检测结果为阴性；以及
- 他们没有任何症状。

告诉您所有密切接触者浏览[coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](https://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts) 全面了解具体应对措施。

从事重大工种的密切接触者可以豁免隔离。详情请浏览 [coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers](https://www.coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers) 或拨打 Business Tasmania 电话1800 440 026，或发送电子邮件至 ask@business.tas.gov.au。

与我同住的人呢？

如果与新冠病毒（COVID-19）阳性案例同住的人能够与确诊案例保持适当距离，并且他们第6天的检测结果为阴性，没有任何症状，就可以在第7天结束隔离。

参阅“[如何保护无重症风险的同住人士](#)”详细了解如何保持适当距离。

告诉您的社交接触者

您必须告诉社交接触者自己的新冠病毒（COVID-19）检测呈阳性。社交接触者若出现任何症状，就必须接受检测。

社交接触者指您曾与之面对面接触15分钟或在室内空间共处2小时的人士。

社交接触者不含您家中、工作场所或学校的人士。

如果他们出现症状，应立即接受检测并进行隔离，直至取得阴性检测结果。

RAT检测呈阳性的人士被认为属于新冠病毒（COVID-19）确诊病例，必须上网登记其检测结果，网址是

www.coronavirus.tas.gov.au/testing

该建议不适用于您的密切接触者 -- 密切接触者必须隔离7天。

通知您的工作和/或教育机构

如果您在具有感染性期间去了工作场所上班，就必须告诉雇主/工作场所您的新冠病毒（COVID-19）检测呈阳性。

您的雇主/工作场所会通知其他员工，即工作场所接触者。

如果您或您的孩子在具有感染性期间曾上学（学校、托儿所或幼教），您必须告诉教育机构您的新冠病毒（COVID-19）检测呈阳性。

教育机构将通知其他学生和工作人员，即教育接触者。

我如何保护存在重症风险的同住人士避免感染新冠病毒（COVID-19）？

请务必保护好您的同住人士。

尤其是存在重症风险的同住人士。

存在重症风险的人士指：

- 70岁以上人士
- 器官移植后接受免疫抑制治疗的人士
- 在过去24个月内进行过骨髓移植或正在接受移植抗宿主疾病免疫抑制治疗的人士
- 在过去五年内被诊断出患血癌的人士，如白血病、淋巴瘤或骨髓增生异常综合征。
- 正在接受化疗或放疗的人士。

存在中度病症风险的人士包括慢性（长期）疾病患者，如糖尿病、肺病、心脏病、严重肥胖症、癌症和肾衰竭。

如果您有同住者存在新冠病毒（COVID-19）重症或中度病症风险，你们最好分开住。请致电1800 671 738，向公共卫生署（Public Health）寻求建议。

我如何保护没有重症风险的同住人士？

分隔

- 尽量自己单独住一个房间。避开共用区域，如厨房或客厅。
- 若可行，单独睡一张床，单独用一间浴室。
- 如果你们必须同住一个房间，则应尽快做到努力保持至少1.5米（两个非常大的跨步）的距离，并戴上口罩。
- 不要和家人共用盘子、玻璃杯、杯子、餐具、毛巾、被褥、牙刷或其他物品。不要分享食物或饮料。

请遵守防疫规定。

注意个人卫生

勤洗手，尤其是：

- 在进入与他人共用的房间或接触他人使用的物品之前。
- 咳嗽、打喷嚏、擦鼻涕、摸脸、吸烟、吃东西和上厕所后。
- 咳嗽和打喷嚏时一定要遮盖住。使用纸巾（如有），并把纸巾直接丢进垃圾桶，最后洗手。如果您手头没有纸巾，就用您的肘窝。
- 用肥皂和水清洗双手。搓出绵密的肥皂泡，并至少搓揉20秒。还要彻底弄干双手。如果您的手外观干净，也可以使用酒精类擦手液。

保持居住空间清洁

每天至少清洁一次经常接触的表面。其中包括长凳/桌面、门把手、水槽水龙头、浴室表面和马桶、床头柜、电话、键盘和平板电脑。

无论何种清洁工作，都先使用洗涤剂，再使用消毒剂（或2合1产品）。建议使用百万分之（PPM）1000的漂白剂/氯作消毒剂。调配好溶液后尽快使用。

如果您在任何表面上擦到唾液、血液或其他身体排泄物，请用洗涤剂和消毒剂充分清洁，然后清洗布块或丢进垃圾桶。

脱下的脏衣服、撤下的床单请直接放进洗衣机。洗完脏物后要洗手。使用普通衣物洗涤剂。

把碗碟和餐具彻底洗净。如可行，请使用洗碗机。

如果有人想打扫您的房间，请对方在进入房间前戴上口罩和一次性/单次用手套。告诉其在戴手套之前和之后要洗手或使用酒精类擦手液。

清理垃圾

将用过的口罩、纸巾和其他垃圾直接放入垃圾桶里的塑料垃圾袋，然后洗手。一次性口罩只用一次。

垃圾袋先打结，再移出去等待收垃圾。如果您没有收垃圾服务，就先给袋子打结，将其妥善放入金属或塑料垃圾桶里，再送到垃圾场。处理垃圾后要洗手。

如何帮助隔离或检疫中的儿童？

塔斯马尼亚州教育部（Tasmanian Department of Education）提供了如何与孩子探讨新冠病毒（COVID-19）的建议。详情请浏览coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools。

请您孩子的老师通过邮寄或电子邮件布置任务、作业纸和家庭作业，并询问是否可以让孩子上网课。

可以把隔离当作一次机会，做一些平时从来没有时间做的事情，例如玩棋盘游戏、做手工、拼图和绘画。

我如何照顾好自己 的精神健康？

既要小心新冠病毒（COVID-19）感染，又要应对隔离和限制措施，会让人百味杂陈。

以下小建议可帮助您照顾好自己。

- **保持联系：**与朋友和家人通电话，并通过电子邮件和社交媒体保持联系。
- **寻求支援：**想想您以前是如何应对困境的。拿出过往行之有效的方法。
- **保持活力：**即便隔离，也要想方设法让身体动起来。即使您感到不适，也要定期做深呼吸，来回走动。
- **保持习惯：**每天该做的事情尽量坚持做。饮食定时，作息规律。
- **注意膳食。**吃大量的水果和蔬菜。
- **注意节制。**喝酒、吸烟或服食其他毒品的，不要增加份量。相反要考虑减量。
- **寻求帮助：**如果您担心自身健康，请尽早寻求帮助。请见下方一系列支援机构和资源。

支援机构和资源

- **Lifeline Australia:** 电话13 11 14（全天候服务），lifeline.org.au。
危机支援机构，随时为身处困境甚或险境的人士提供即时短期援助。
- **Head to Health:** headtohealth.gov.au
提供便利的网络渠道，包括应用程序、在线程序、在线论坛、电话服务和数字信息资源，辅助精神健康。
- **Beyond Blue:** 电话 **1800 512 348**（全天候服务）。
coronavirus.beyondblue.org.au
- **Headspace:** 电话 1800 650 893（上午9:00至凌晨1:00，每周七天提供服务），headspace.org.au/eheadspace
为12至25岁的青少年、其家人和朋友提供在线支持和辅导，包括网络聊天的方式。
- **塔斯马尼亚心理健康求助热线（Tasmanian Mental Health Helpline）:** 电话1800 332 388（全天候服务）。
提供精神健康建议、评估和转诊。这项服务由社区精神健康临床医师提供，可以评估您的信息并确定最合适的做法，例如：
 - 将您转介给所在地区的心理健康社区（Mental Health Community）部门。
 - 将您转介给社区精神健康危机应对（Community Mental Health Crisis Response）部门，该部门工作时间长，每周七天提供服务。
 - 提供其他可能更合适的服务机构的联系方式。
- **Mensline:** 电话 1300 78 99 78（全天候服务），
mensline.org.au。
为澳大利亚男性提供专业的电话和在线支援及信息服务。
- **Mindspot:** 电话 1800 61 44 34（逢周一至周五上午8:00至晚上8:00，周六上午8:00至傍晚6:00），mindspot.org.au。
为承受压力、忧虑、焦虑、情绪低落或抑郁的人士提供免费的电话和在线服务。对焦虑症和抑郁症提供在线评估和治疗，并帮助您寻找所在地区的服务机构。

如需详细了解精神健康支援，请浏览塔斯马尼亚州政府网站，网址为 coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services。

如果您感到担忧或不安，请拨打Lifeline电话13 11 14，或拨打Beyond Blue电话1300 224 636。在紧急情况下，请拨打000。

我怎样了解最新消息？

随着形势变化，要随时了解最新消息。

有关塔斯马尼亚州新冠病毒（COVID-19）的信息，请浏览 coronavirus.tas.gov.au 或拨打公共卫生署热线（Public Health Hotline）1800 671 738。

关于澳大利亚的新冠病毒（COVID-19）信息，请浏览 health.gov.au 或致电国家冠状病毒健康信息热线（National Coronavirus Health Information Line）1800 020 080。