



重返社區

被要求在家隔離或檢疫隔離並在 14 天的隔離期內沒有出現不適跡象或不適症狀的人，將被允許回歸其日常活動，包括上班、上學、上大學、前往公共場所及使用公共交通。

我們鼓勵您繼續保持良好的衛生習慣，以免患病。請您遵循以下建議。

澳大利亞政府正在繼續採取一切預防措施，以確保冠狀病毒爆發期社區的安全。您可在衛生部網站 www.health.gov.au 上找到有關這些措施的資訊

如果解除隔離或檢疫隔離後感到不適，該怎麼辦？

儘管 COVID-19 令人擔憂，但請務必牢記，重要的是，大多數表現出發燒、咳嗽、喉嚨痛及疲倦等症狀的人更可能是患了感冒或其他呼吸道疾病，而不是 COVID-19。

但是，作為預防措施，如果您在解除隔離後不久出現這些症狀，則建議您去看醫生。您的醫生將可以為您提供建議，告訴您應採取哪些步驟來使您恢復健康，並且如果在醫學上有必要的情況下，可以對您進行許多呼吸道感染的檢測，包括冠狀病毒。

我們如何協助防止 COVID-19 的傳播？

保持良好的手部衛生習慣和打噴嚏/咳嗽時的衛生習慣是抵禦大多數病毒的最佳方法。您應該：

- 經常用香皂洗手並用水充分沖洗，包括吃飯前後、及上廁所後
- 咳嗽和打噴嚏時要遮擋，然後將衛生紙丟入垃圾箱，並使用酒精類消毒劑
- 如果身體不適，請避免與他人接觸（與他人的距離不要少於 1.5 米）。

支援服務

居家隔離或檢疫隔離期可能會很難受，並可能導致憂慮。澳洲有一系列的支援服務，包括與心理諮詢師或其他心理健康專業人員交談。

Head to Health - www.headtohealth.gov.au

Head to Health 提供了值得信賴的澳大利亞心理健康線上鏈接，以及電話支援、資源和治療選擇。該網站非常有用，還提供線上方案和論壇，以及一系列電子資訊資源。

如果您遇到心理健康問題或試圖為他人提供支援，您可以透過搜尋網頁面找到各種資源和服務以尋求幫助。如果您不確定從哪裡開始，您還可以使用智慧聊天機器人 Sam。Sam 專門為您提供最適合您需求的資訊和服務建議。

下面列出了一些可用的支援服務：

支援服務		
生命熱線 (Lifeline)	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
兒童求助熱線 (Kids Helpline)	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au

支援服務

ReachOut	au.reachout.com
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au
SANE 論壇	saneforums.org

更多資訊

有關最新建議、資訊和資源，請訪問 www.health.gov.au

或致電國家冠狀病毒健康資訊專線 1800 020 080。該專線七天 24 小時開通。如果您需要翻譯或口譯服務，請致電 131 450。

每個州或領地的公共衛生機構的電話號碼均可以在 www.health.gov.au/state-territory-contacts 上找到。

如果您對自己的健康有任何疑慮，請諮詢醫生。