



居家隔离 保护您和您的家庭

- 新冠病毒 (Covid-19) 具有高度传染性。
- 由于您感染了新冠病毒，我们需要确保您能在家中安全隔离。这将有助于保护您家庭和社区的安全。
- 社区医务人员将会照顾您的健康。
- 如果您或您的家庭成员有任何顾虑，请拨打 7 天 24 小时服务的免费健康热线 **0800 687 647**。

感谢您的配合。我们知道这会是一个令人担忧和不安的时刻，希望我们的服务能让您的居家隔离尽可能顺利。我们专门安排了一个社区健康团队，每天会通过电话问诊的方式检查您的情况。您接受定期的健康检查是非常重要的，所以请务必接听该团队电话号码 **09 306 8740** 的来电。

您还将会收到一个包裹，里面有监控您的健康所需的所有物品。请仔细阅读此信息，这是保证您居家安全的最佳指南。

居家隔离

从您出现症状开始，您需要留在家中自我隔离至少 14 天时间，直到医务人员告诉您可以出门。这一点非常重要，请务必配合与切实执行！

除就医（救护车来接）外，您不得以任何理由离开您的住所。这意味着您不能去商店、工作、接种疫苗、看望您家庭以外的其他人员、或招待访客。

如果您需要帮助购买食品、医疗物品或其他必需品，请与您的社区健康团队沟通。

如果您违反了上述规定，我们可能会要求您去集中隔离设施里进行隔离。

我的家庭成员或住宅内的其他成员也必须居家隔离吗？

住宅里的每个人（即使已经接种了疫苗）都必须居家隔离。如果感觉在家隔离不安全，请主动与社区医务人员讨论是否可选择去集中隔离设施里进行隔离。

如果同一住宅内的其他成员没有被确诊感染了新冠病毒，他们仍需定期接受新冠检测。会有人通知他们何时何地接受检测。

与您同住的任何人都需要在您隔离期间一直待在家里，并且还至少要再多待 10 天。这是因为在您康复后，他们仍然可能感染新冠病毒。如果您家中的另一位成员也感染了新冠病毒，那么同住的其他人需要延长隔离时间。社区卫生人员会向您解释这一点。



如果您感到呼吸困难或需要紧急医疗协助，

请立即拨打 111！请务必在电话中告知您是新冠患者。

居家安全保障

在您居家隔离期间为确保您和社区的安全：

- 圣约翰医疗服务部门和警察会被告知您正在居家自我隔离。
- 当您和您的家人在隔离时，您的住宅外面可能会配置保安人员确保安全。

如果您或您的家人生病了

您将定期接到社区健康团队的电话确认您和您家人的健康情况，包括是否有任何症状。同时您也会获得社区健康团队的联系方式，方便您随时联系他们。

如果您或您的家人感到非常不适或呼吸困难，请立即拨打 111 呼叫救护车并告诉他们您或您的家人是新冠病患并且正在自我隔离。您也可以打给您的家庭医生或致电 7 天 24 小时都有人接听的免费健康热线：0800 687 647。如果您想去急诊室或去看医生，请先打电话告诉他们您是新冠病患。对于和新冠相关的紧急情况，呼叫救护车是免费的。

当我康复后会发生什么情况？

当您在自我隔离时，医务人员会定期检查您的症状，并确定您何时不再具有传染性（能够将病毒传染给他人）。您不太可能需要再次进行新冠检测。医务人员会通知您何时可以恢复正常生活。如果您在停止自我隔离后出现身体不适的情况，请致电您的医生或医疗提供者。如果是紧急情况请呼叫 111。

保护您家人的安全

为了帮助降低新冠病毒传播给您家庭其他成员的风险，如果可能，您应该：

1. 远离您家里的其他成员——如果可能，远离别人所在的房间，避免共用一张床。不要让任何感染新冠病毒的患者为他人准备食物。
2. 戴口罩或面罩。建议每个家庭成员有 2 个面罩，并在一天结束之际清洗这些面罩。
3. 请尽量打开门窗，让室内空气流通。
4. 用肥皂、水和布擦拭其他人使用过的表面，如浴室水龙头和厨房台面。不要共用餐具、毛巾和枕头。请自行清洗自己的衣服。
5. 经常洗手，咳嗽或打喷嚏时用肘部或纸巾盖住。

更多信息



工作和收入局

需要获得有关账单、工作、租金支持和抵押贷款支持的帮助。

致电 0800 512 337 或访问 workandincome.govt.nz

健康热线

7 天 24 小时免费电话 0800 687 647。有口译人员服务。