



居家隔離 保護您與您的家庭

- 新冠病毒 (COVID-19) 具有高度傳染性。
- 由於您感染了新冠病毒，我們需要確保您能在家中安全隔離。這將有助於保護您的家庭和社區的安全。
- 社區醫務人員將會照顧您的健康。
- 若您或您的家庭成員有任何顧慮，請撥打 7 天 24 小時服務的免費健康熱線 **0800 687 647**

感謝您的配合。我們知道這會是一個令人擔憂與不安的時刻，希望我們的服務能讓您的居家隔離盡可能順利。我們專門安排了一個社區健康團隊，每天會通過電話問診的方式檢查您的情況。您接受定期的健康檢查是非常重要的，所以請務必接聽該團隊電話號碼 **09 306 8740** 的來電。

您還將會收到一個包裹，裡面有監控您的健康所需的所有物品。請仔細閱讀此資訊，這是保證您居家安全的最佳指南。

居家隔離

從您出現症狀開始，您需要留在家裡進行自我隔離至少 14 天時間，直到醫務人員告訴您可以出門。這一點非常重要，請務必配合與確實執行！

除就醫（救護車到府來接）外，您不得以任何理由離開您的住所。這意味著您不能去商店、工作、接種疫苗、看望您家庭以外的人、或招待訪客。

如果您需要幫助購買食品、醫療物品或其他必需品，請與您的社區健康團隊溝通。

如果您違反了以上規定，我們可能會要求您移至集中隔離設施裡進行隔離。

我的家庭成員或住宅內的其他人也必須居家隔離嗎？

同一住宅的每位成員(即使已經接種了疫苗)都必須接受隔離。若對居家隔離有安全上的疑慮，請主動與醫療人員討論是否可選擇集中隔離設施進行隔離。

若同一住宅內的其他成員並未確診有新冠，他們仍需定期接受新冠檢測。會有人通知他們何時何地接受檢測。

與您同住的任何人都需要在您隔離期間一直待在家裡，並且還至少要再多待 10 天。這是因為在您康復後，他們仍然可能感染新冠病毒。若您家中的另一位成員也感染了新冠病毒，那麼同住的其他成員人需要延長隔離時間。社區衛生人員會向您解釋這一點。



如果您感到呼吸困難或需要緊急醫療協助，

請立即撥打 111! 請務必在電話中告知您是新冠患者。

居家安全保障

在您居家隔離期間為確保您和社區的安全：

- 聖約翰醫療服務部門和員警會被告知您正在居家自我隔離。
- 當您和您的家人在隔離時，您的住宅外面可能會配置保安人員確保安全。

如果您或您的家人生病了

您將定期接到社區健康團隊的電話確認您和您家人的健康情況，包括是否有任何症狀。同時您也會獲得社區健康團隊的聯繫方式，方便您隨時聯繫他們。

如果您或您的家人在隔離期間感到非常不適或呼吸困難，請立即撥打 111 呼叫救護車，並告訴他們您或您的家人是新冠病患並且正在自我隔離。您也可以致電您的家醫或 7 天 24 小時專人接聽的免費健康熱線：0800 687 647 尋求協助。如果您想去急診室或去看醫生，請務必先打電話告訴他們您是新冠病患。對於和新冠相關的緊急情況，呼叫救護車是免費的。

當我康復後會發生什麼情況？

當您在自我隔離時，醫務人員會定期檢查您的症狀，並確定您何時不再具有傳染性（能夠將病毒傳染給他人）。您不太可能需要再次進行新冠檢測。醫務人員會通知您何時可以恢復正常生活。若您在自我隔離結束後出現身體不適的情況，請致電您的醫生或醫療提供者。若是緊急情況請呼叫 111。

保護您家人的安全

為了幫助降低新冠病毒傳播給您家庭其他成員的風險，如果可能，您應該：

1. 遠離您家裡的其他成員——如果可能，遠離別人所在的房間，避免共用一張床。不要讓任何感染新冠病毒的患者為他人準備食物。
2. 戴口罩或面罩。建議每個家庭成員有 2 個面罩，並在一天結束之際清洗這些面罩。
3. 請盡量開啟門窗，讓室內空氣流通。
4. 用肥皂、水和布擦拭其他人使用過的物品表面，如浴室水龍頭和廚房檯面。不要共用餐具、毛巾和枕頭。請自行清洗自己的衣物。
5. 經常洗手，咳嗽或打噴嚏時用肘部或紙巾蓋住。



更多資訊

工作與收入局

需要獲得有關帳單、工作、租金支援和抵押貸款支持的說明。

致電 0800 512 337 或訪問 workandincome.govt.nz

健康熱線

7 天 24 小時免費電話 0800 687 647。有口譯人員服務。