

您得了新冠肺炎并且准备要转移到一个隔离酒店

JETPARK (杰特公园酒店), NOVOTEL (诺富特酒店) 或 HOLIDAY INN (假日酒店)

公共卫生部的工作人员已经给您打过电话，告诉您您得了新冠肺炎。您现在需要远离他人进行隔离，这样您就不会将病毒传给任何人。进行隔离可以帮助确保您的家人和社区的安全。



您被要求前往一个隔离酒店，也称为集中隔离管理设施（MIQ），在您入住的期间，那里会提供食物，住宿和医疗服务。你所需要知道的信息在[这里](#)会有提供不同的语言。

从您有症状开始，您需要在集中隔离管理设施（MIQ）里住至少十天。如果您在十天後依然有症状，您就必须在您的症状停止后继续住 72 小时（3 天）。如果您需要入院，这将会影响隔离住宿的时间长短。

您不太可能会被要求做另外一个新冠肺炎检测，但是在集中隔离管理设施（MIQ）的一个医疗小组会定期检查您的症状。他们会告诉您什么时候您可以离开。

在集中隔离管理设施（MIQ）里，您会有一个睡房，卫浴和电视。我们会为您提供食物和零食，连接免费无线网络以及限制性的洗衣服务。

公共卫生部会安排您转进集中隔离管理设施（MIQ）。以下信息将帮助您了解到达那里的时候将会发生的事情。

我应该收拾些什么东西入住隔离设施？

您应该收拾至少入住十天的行李并且带上以下物品：

- 衣服 - 大约是一周的数量
- 洗漱用品 - 例如牙刷和牙膏，刮毛器材以及卫生用品
- 您平常服用的任何药物和日常的止痛药
- 电话和充电器
- 娱乐消遣例如书籍，手提电脑或平面电脑，如果您有带上儿童，也把玩具带上

您不需要带任何食物，因为会有提供食物。建议您带上零食，但请不要带酒，需要煮的食物或煮食器具。集中隔离管理设施（MIQ）会有提供床上用品和毛巾。

关于您住在集中隔离管理设施（MIQ）期间

- 当您到达的时候，酒店工作小组会给予您支持和为您提供更多的信息。您必须留在自己的泡泡圈里。尽可能地多留在自己的房间里。不要邀请他人到您的房间里，也不要去到访其他人或家人的酒店房间。

- 如果您开始觉得身体不适 – 包括发烧，咳嗽，呼吸困难或喉咙痛，**请留在您自己的房间里并且用您房间的电话拨打前台**；一位医疗工作人员会过来为您检查。
- 重要的一点是保持良好的咳嗽和打喷嚏手部卫生习惯。用过的纸巾要丢弃。用肥皂清洗双手并且擦干双手。如果没有肥皂和水，就用免洗消毒洗手液。
- 当转到集中隔离管理设施（MIQ）不在您自己房间的时候，请戴上口罩并且保持良好的卫生习惯。



我的家庭成员会怎么样？

公共卫生小组会致电给作为密切接触者的您的家庭成员。他们会被要求做检测并且在家中进行自我隔离。

我的孩子或者我的支持人员会怎么样？

如果您有孩子，公共卫生小组会与您一起合作来看看在您做隔离期间，怎么样能最好地照顾孩子。某些情况下，我们理解到孩子们需要和他们的父母或看护人一起入住隔离设施，或者您需要有一位支持人员和您一起。

如果这个孩子或支持人员和您在一起，他们没有得新冠肺炎但是之后出现症状的话，请告诉每天为您做健康检查的护士。他们将需要立刻做检测。这可能会改变您住在集中隔离管理设施（MIQ）的时间长短，但是重要的一点是如果知道他们生病了，他们也可以得到恰当的护理和治疗。

需要保护的/脆弱的家庭成员会怎么样？

如果您的家庭成员与您有过密切接触并且他们是需要保护的/脆弱的人群，那么他们可能也需要进入集中隔离管理设施（MIQ）。公共卫生小组会与您和您的家庭成员密切合作，为他们提供支持。



如果我在隔离，我的宠物会怎么样？

公共卫生小组会与您一起合作，讨论当您在隔离时会有哪些选择给您的宠物。

当我在集中隔离管理设施（MIQ）时，我的家庭成员可以看管我的房子吗？

其他人可以进入您的家，前提是那里没有密切接触者，并且在您离开后他们要等两个小时。清洁指南在[这里](#)，没有要求要做特殊的清洁。

我怎样洗衣服?

设施里有一套系统能以一种安全的方式清洗您的衣服，所以您的衣服是专门有人洗的。请遵循工作人员给您的建议。

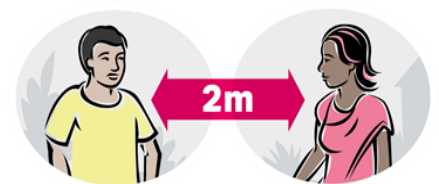


我怎么和我的家人和朋友保持联系?

这有免费无线网络给您与家人朋友通过短信，电话和视像保持联系。也会有房间之间的电话服务。给外面的手机或其他号码打电话不是免费的；您需要支付酒店的费率。

在集中隔离管理设施（MIQ）里面，我可以做运动或散步吗?

可以，小组会就在什么具体时间您可以怎么出去做运动或步行给您建议。当出了您的酒店房间，任何时候都请戴上口罩，使用免洗消毒洗手液并且与他人保持 2 米距离。



当我回到家里的时候，我需要做额外的清洁吗?

不需要做特殊的清洁，[这里](#)有清洁指南。

当我离开的时候，公共卫生部会联系我吗?

公共卫生部会出具一封信，批准您离开集中隔离管理设施（MIQ）并且不需要做进一步的跟进。如果您又开始觉得身体不适，请致电您平常的家庭医生或提供健康护理的机构。您也可以致电健康热线 0800 358 5453，如果是紧急情况，请致电 111。



更多的信息和建议

关于住在集中隔离管理设施（MIQ）的信息在[这里](#)有英语和其他语言。

浏览 arphs.health.nz/communityinfo 或 covid19.govt.nz/translations

工收局

关于帮助支付账单，失业，租赁支持和房贷还款支持，请致电 0800 559 009 或浏览 workandincome.govt.nz

前难民身份背景

致电 RASNZ 支持和信息热线 0800 472 769, 周一到周五, 9am 到 5pm.

浏览获取更多信息。仅针对奥克兰地区。

健康热线

免费致电 0800 358 5453 全天候 24 小时 7 天的服务，有提供口译

需要谈话吗? 1737

免费致电或发短信 1737
浏览 1737.org.nz 获取信息

亚裔家庭服务协助热线

一般的心理咨询或赌博问题支持,请致电 0800 862 342,周一到周五 9am 到 8pm 或浏览 asianfamilyservices.nz