



重返社区

被要求在家隔离或检疫隔离并在 14 天的隔离期内没有出现不适迹象或不适症状的人，将被允许回归其日常活动，包括上班、上学、上大学、前往公共场所及使用公共交通。

我们鼓励您继续保持良好的卫生习惯，以免患病。请您遵循以下建议。

澳大利亚政府正在继续采取一切预防措施，以确保冠状病毒爆发期社区的安全。您可在卫生部网站 www.health.gov.au 上找到有关这些措施的信息

如果结束隔离或检疫隔离后感到不适该怎么办？

尽管 COVID-19 令人担忧，但请牢记重要的一点，大多数表现出发烧、咳嗽、喉咙痛及疲倦等症状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，作为预防措施，如果您解除隔离后不久出现这些症状，则建议您去看医生。您的医生将可以为您提供建议，告诉您应采取哪些步骤来恢复健康。在医学上有必要的情况下，医生可能对您进行一些呼吸道感染的检测，包括冠状病毒。

我们如何帮助防止 COVID-19 的传播？

保持良好的手部卫生和打喷嚏/咳嗽时的卫生习惯是抵御大多数病毒的最佳方法。您应该：

- 经常用肥皂和水洗手，特别是进食前后和如厕后
- 咳嗽和打喷嚏时要遮挡，然后丢弃纸巾并使用酒精类洗手液清洁手部
- 如果身体不适，请避免与他人接触（与他人的距离不要少于1.5米）。

支持服务

居家隔离或检疫隔离期可能会很难受，并可能导致忧虑。澳洲有一系列的支持服务，包括与心理咨询师或其他心理健康专业人员交谈。

Head to Health - www.headtohealth.gov.au

Head to Health 提供诸多值得信赖的澳大利亚心理健康在线及电话支持服务、资源和治疗选择链接。该网站非常有用，还包含在线方案和论坛以及一系列电子信息资源。

如果您遇到心理健康问题或试图为他人提供支持，您可以通过搜索页面找到各种资源和服务以寻求帮助。如果您不确定从哪里开始，您还可以使用智能聊天机器人 Sam。Sam 为您提供最适合您需求的信息和服务定制建议。

下面列出了一些可用的支持服务：

支持服务		
Lifeline 生命线	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
儿童求助热线 (Kids Helpline)	1800 551 800	kidshelpline.com.au

支持服务

headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE 论坛	saneforums.org	

更多信息

有关最新建议、信息和资源，请访问 www.health.gov.au

国家冠状病毒健康信息专线为 1800 020 080，每周七天全天开通。如果您需要翻译或口译服务，请致电 131 450。

你所在州或领地的公共卫生机构的电话号码均可以在 www.health.gov.au/state-territory-contacts 查询。

如果您对自己的健康有任何疑问，请咨询医生。