

在奥克兰的新冠肺炎居家隔离



新冠肺炎测试呈阳性会令人担心,这对您,您的家庭和与您同住的人意味着什么,有一种不确定感是正常的。

以下信息将帮助您在居家隔离时,照顾好自己和您所爱的人。

记录您的阳性结果

如果您使用快速抗原测试(RAT)检测出阳性,请到mycovidrecord.health.nz那里记录下您的阳性结果,或者致电**0800 222 478**并选择第3个选项。

My Covid Record



新冠肺炎抗病毒药物

一些人符合资格得到针对新冠肺炎的抗病毒药物,这些药物帮助人们避免严重疾病并且更快地好转。

抗病毒药物可以在新冠肺炎出现症状的头5天内开处,越快服用越有效。

比如说,您可能符合接收抗病毒药物的资格,如果您被诊断患有新冠肺炎(或有新冠肺炎症状并且是家庭接触者)以及:

- 年龄是65岁或以上
- 年龄是50岁或以上的毛利裔或太平洋裔
- 年龄是50岁或以上并且没有完成最初的接种(至少2剂)
- 有3种或更多的高风险疾病的人

您不总需要有抗病毒药物的处方 - 某些药房在没有处方的情况下能给抗病毒药物。请咨询您的家庭医生或者一位药剂师来看看您是否符合资格。

您也可以致电健康热线 **0800 358 5453**, 浏览healthnavigator.org.nz 或咨询您的家庭医生来看看您是否符合资格并且如需的话获取一张处方。

其他药物

和往常一样继续服用您平时的药物。

如果您需要重复开您平时的药物,或者扑热息痛或布洛芬来帮助处理您的新冠症状,请联系您的家庭医生或药房并且告诉他们您正在做居家隔离。

当您在隔离的时候,您可以请求让处方药免费送递给您。

我需要隔离多长时间?

如果您的新冠测试呈阳性,您将需要隔离7天。您可以在第8天离开居家隔离,只要您在24小时内无症状。

您应该留在家中,除非您在附近做运动或者一位医护专业人员说您可以离开。

一旦您完成了隔离期并且在24小时内无症状,您就无需重新做测试。如果您确实要做测试的话,您可能在几周内仍然会呈阳性。

家庭接触者

如果您与新冠测试呈阳性的人一起住的话, **您不需要做隔离。**

但是在头5天您需要每天用快速抗原测试(RAT)做检测,从得了新冠的人呈阳性的那一天开始。

为了降低感染他人的风险,在这5天期间在您离开家的时候,您都应该戴上口罩。

如果您的测试呈阳性,您必须自我隔离另外**7天。**



将会发生什么事

大多数新冠测试呈阳性的人会有几天轻度的疾病,并且在家人的支持下能够在家自愈。

如果您的症状没有消失或者变得更糟糕,请致电您的家庭医生,或健康热线**0800 358 5453**。



如果您或与您同住的人有威胁生命的紧急状况,请立刻致电111。

在奥克兰内对新冠肺炎的帮助和支持



严重的紧急情况

如果您或与您同住的人有威胁生命的紧急情况，请立即致电111。

如果您有下列情况，请寻求帮助：

呼吸困难，胸闷，无法站立，或有严重的头晕、嗜睡或糊涂。

使用救护车无需付费。

工作和财务

您的雇主（或您自己，如果您是自雇）可能可以申请额外支持。

如果您需要财务支持，联系新冠福利热线 **0800 512 337**。

食物和基本物资供应

如果您可以，请上网订购食物和必需品，或请别人无接触送货。



如果您在采购食物或其他日用品方面需要帮助，联系新冠福利热线0800 512 337。

对于额外的食物支持和社区服务，您可以联系：

救世军 (Salvation Army) : 0800 53 00 00

新西兰食物银行 (Foodbank NZ) : www.foodbank.org.nz

奥克兰城市任务 (Auckland City Mission) : 0800 223 663

精神健康

因为在您做居家隔离期间您无法接待访客，您可以让一个朋友或家庭成员每天通过电话或短信询问您的情况，



当您独居时更尤为重要。如果您觉得自己应付不来，您可以联系：

• **需要倾诉?** -随时致电或发短信到1737，从训练有素的咨询师那里寻求支持。

• **生命线 (Lifeline)** —拨打 0800 543 354 (0800 LIFELINE) 或免费短信4357 (HELP)

• **青年热线 (Youthline)** 拨打0800 376 633, 免费短信 234

保持安全

- 如果您有紧急危险，请致电警察111。
- 妇女庇护所：致电 **0800 733 843** (0800 REFUGE) 为正在被家暴的女性和她们的孩子提供24小时的倡议和住宿服务。



欲了解更多信息：

- 请拨健康热线0800 687 647
- 浏览 www.whanauhq.nz或 www.covid19.health.nz/advice