

健康保健 – 在二級警戒期間, 您該做什麼? (2020年8月31日)

1. 感覺良好?

- 您可以**離開**家, 但你必須遵循公共衛生措施, 並為您周圍的人著想
- **遵循**奧克蘭地區的2級警戒的指導資訊

<https://covid19.govt.nz/covid-19/alert-system/alert-level-2/>

2. 感覺不舒服或您需要測試或保健嗎?

如果您在奧克蘭, 有任何感冒或流感樣癥狀, 你應該**去做**新冠病毒 (COVID-19) 測試。新冠病毒癥狀可能包括:

- ✓ 新的或加重的咳嗽
- ✓ 發熱
- ✓ 喉嚨痛
- ✓ 暫時失去嗅覺或味覺
- ✓ 流鼻涕

如果你有任何這些癥狀?

1. 請先**致電**您當地的家庭醫生 (GP) – 提前打電話, 瞭解您是否需要測試, 並遵循他們的建議。
2. **轉到**指定的 GP
3. **去**緊急醫療診所 (Urgent Care Clinic), 或
4. 最後的選項是**去**一個新冠病毒 (COVID-19) 社區測試中心 (CTC)

請看以下步驟:

https://www.arphs.health.nz/assets/Uploads/Resources/Disease-and-illness/Coronavirus/Covid19_Testing-sites-A4.pdf

- **撥打**健康熱線, 0800 358 5453 尋求健康建議, 請按號碼 1, 為語言支援, 保持在線, 然後說出您想要的語言, 例如“普通話”
- 如果您需要訪問其他醫療護理服務, 請先**致電**您的健康服務部門:
 - ✓ 當**家庭醫生/緊急醫療中心**開診時:
 - 如果您生病或有任何健康問題, 請先打電話給他們
 - ✓ 醫院的**已安排的醫療護理工作**。
 - 我們醫院採取了強有力的措施, 保證你在醫院的安全。
 - 請按時參加您的約會, 除非您被告知另有安排。 查看下面各衛生局 (DHB) 的資訊。
 - ✓ 醫院對**探訪者的政策**
 - 2 級警戒期間有關訪問者規定即將公佈。請查看您當地的衛生局網站 (DHB' s website) 或脸书 (Facebook) 頁面有關其醫院對探訪政策的資訊。

奧克蘭衛生局 (Auckland DHB)

<http://www.adhb.health.nz/yourhealth/covid-19/#CTCs>

南區衛生局 (Counties Manukau Health)

<https://countiesmanukau.health.nz/covid-19>

西區-北岸衛生局 (Waitematā DHB)

<https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information>

3. 如遇緊急情況?

- 請致電 111, 或
- 前往離您最近的醫院急診室 (ED)。 醫院急診部全天開放。

保護自己和他人。

- 如果您感到不適請留在家裡
- 口罩和面部遮蓋物:
 - ✓ 如果您年滿 12 歲, 則**必須**在公交車上佩戴面罩。
 - ✓ 當你離開家時, **強烈鼓勵**您戴口罩, <https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/face-coverings>
- 請與他人**保持距離**:
 - ✓ 在公共場所, 請與他人保持**2米**的距離: 如在購物中心, 公園等。
 - ✓ 在有範圍的環境中, 如咖啡館、健身房、基於信仰的活動地點, 請與他人保持**1米**的距離, 並將接觸者追蹤和其他公共衛生措施做到位。
- 連續洗手**20秒**, 打噴嚏和咳嗽時使用**肘部**覆蓋。
- **消毒**家中和工作場所常用物體的表面。
- 當前新冠病毒警戒期(Covid - 19) 「聚集人群」 數量: 除了葬禮之外, 所有社交聚會最多為**10人**。
- **記錄**您的日常活動 - 這將有助於對接觸者追蹤。
<https://tracing.covid19.govt.nz>
- **善待他人**

需要交談嗎?

- 如您來自**亞洲族群**? 亞洲家庭服務免費幫助熱線將為您解憂, 提供英語、普通話、粵語、韓語、越南文、日語、泰語和印度語。 電話: 0800 862 342, 週一至週五, 上午9點 - 晚8點。 <https://www.asianfamilyservices.nz>
- 生活在奧克蘭地區的有**難民經歷者**? 請撥打免費 RASNZ 支援和資訊熱線: **0800 472 769** 週一至週五, 上午9點至下午5點。
<https://rasnz.co.nz/covid-19-resources>
- **1737** - 需要翻譯嗎? 撥打**1737**, 保持在線, 聽音樂, 然後告訴電話服務工作人員您需要的語言, 例如「普通話」, www.1737.org.nz

有關翻譯的資訊, 請造訪:

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities
www.covid19.govt.nz/updates-and-resources/translations