

## 健康保健 – 在二级警戒期间，您该做什么？（2020年8月31日）

### 1. 感觉良好？

- 您可以**离开**家，但您必须遵循公共卫生措施，并为您周围的人着想。
- **遵循**奥克兰地区的2级警戒的指导信息

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

### 2. 感觉不舒服或您需要测试或保健吗？

如果您在奥克兰，有任何感冒或流感样症状，您应该**得到**新冠病毒（COVID-19）测试。新冠病毒症状可能包括：

- ✓ 新的或加重的咳嗽
- ✓ 发热
- ✓ 喉咙痛
- ✓ 暂时失去嗅觉或味觉
- ✓ 流鼻涕

如果您有任何这些症状？

1. 请**先致电**您当地的家庭医生（GP）-提前打电话，了解您是否需要测试，并遵循他们的建议
2. **转到**指定的 GP
3. **去**紧急医疗诊所（Urgent Care Clinic），或
4. 最后的选项是**去**一个新冠病毒（COVID-19）社区测试中心（CTC）

请看以下步骤：

[https://www.arphs.health.nz/assets/Uploads/Resources/Disease-and-illness/Coronavirus/Covid19\\_Testing-sites-A4.pdf](https://www.arphs.health.nz/assets/Uploads/Resources/Disease-and-illness/Coronavirus/Covid19_Testing-sites-A4.pdf)

- **拨打**康热线，0800 358 5453 寻求健康建议，请按号码 1，为语言支持，保持在线，然后说出您想要的语言，例如“普通话”。
- 如果您需要访问其他护理，请先**致电**您的健康服务部门：
  - ✓ 当家庭医生/紧急护理诊所开诊时：
    - 如果您生病或有任何健康问题，请先打电话给他们。
  - ✓ 医院的**已安排的医疗护理**
    - 我们医院采取了强有力的措施，保证您在医院的安全。
    - 按时参加您的约会，除非您被告知另有安排。查看以下各卫生局（DHB）的信息。
  - ✓ 医院对**探访者的政策**
    - 2级警戒期间有关访问者规定即将公布。请查看您当地的卫生局网站（DHB’s website）或脸书（Facebook）页面有关其医院对探访政策的信息：

奥克兰卫生局（Auckland DHB），

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

东区-南区卫生局（Counties Manukau Health），

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

西区-北岸卫生局（Waitematā DHB），

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

### **3. 如遇紧急情况？**

- **请致电** 111，或
- **前往** 离您最近的医院急诊室（ED）。医院急诊部全天开放。

## 保护自己和他入

- 如果您感到不适请**留在**家里
- 口罩和面部遮盖物：
  - ✓ 如果您年滿 12 歲, 則**必須**在公交車上佩戴面罩。
  - ✓ 当你离开家时, **强烈鼓励**您戴口罩, <https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/face-coverings>
- 请与他人**保持距离**:
  - ✓ 在公共场所, 请与他人保持**2米**的距离: 如在购物中心, 公园等。
  - ✓ 在有范围的环境中, 如咖啡馆、健身房、基于信仰的活动地点, 请与他入保持**1米**的距离, 并将接触者追踪和其他公共卫生措施做到位。
- 连续洗手 **20** 秒, 打喷嚏和咳嗽时使用**肘部**覆盖
- **消毒**家中和工作场所常用的物体表面
- 当前新冠病毒警戒期 (Covid - 19) “聚集人群” 数量: 除了葬礼之外, 所有社交聚会最多为 **10 人**
- **记录**您的日常活动 - 这将有助于对接触者追踪  
<https://tracing.covid19.govt.nz>
- **善待他人**

## 需要交谈吗?

- 如您来自**亚洲族群**? 亚洲家庭服务免费帮助热线将为您解忧, 提供英语、普通话、粤语、韩语、越南语、日语、泰语和印度语。 电话: **0800 862 342**, 周一至周五, 上午9点 - 晚8点, <https://www.asianfamilyservices.nz>
- 生活在奥克兰地区的**有难民经历者**? 请拨打免费 RASNZ 支持和信息热线:  
0800 472 769 周一至周五, 上午9点 - 下午5点  
<https://rasnz.co.nz/covid-19-resources>
- **1737** - 需要翻译吗? 拨打**1737**, 保持在线, 听音乐, 然后告诉电话服务人员您需要的语言, 例如“普通话”, [www.1737.org.nz](http://www.1737.org.nz)

## 有关翻译的信息, 请访问:

[www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities](http://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities)  
[www.covid19.govt.nz/updates-and-resources/translations](https://www.covid19.govt.nz/updates-and-resources/translations)