

健康保健 – 在一级警戒期间，您该做什么？（2020年10月8日）

1. 感觉良好？

- 您可以**离开家**，但您必须继续遵循公共卫生措施。
- **遵循**奥克兰地区的一级警戒的指导信息

<https://covid19.govt.nz/covid-19/alert-system/alert-level-1/>

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，您应当**去做免费的**新冠病毒（COVID-19）测试。新冠病毒感染的症状可能包括：

- ✓ 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. 如需要，您的家庭医生将会告诉您**该去**看哪位医生
3. **访问**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）测试中心（CTC）做检测

请看以下步骤：www.arphs.health.nz/covid19test

- **拨打**健康热线，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**已安排的医疗护理工作**
 - 我们医院采取了强有力的措施，保证你在医院的安全。
 - 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）的网上信息。
- ✓ 医院对**探访者的政策**
 - 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>

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。

保护自己和他人

- 如果您感到不适请留在家里
- 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
- 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

有关翻译的信息，请访问：

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities

www.covid19.govt.nz/updates-and-resources/translations