

健康保健 – 在一級警戒期間, 您該做什麼? (2020年10月8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**奧克蘭地區的一級警戒的指導資訊。

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

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**去做免費的**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. 如需要, 您的家庭醫生會告訴您**應該去**哪裡看醫生
3. **訪問**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) 測試中心 (CTC) 做檢測。

請看以下步驟: www.arphs.health.nz/covid_19test

- **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”。
- 如果您需要其他的醫療護理服務, 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**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) 网上的資訊。
 - ✓ 醫院對**探訪者的政策**
 - 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。
- 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。
- 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

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