

出现新冠症状时该怎么办



出现症状了吗?

咳嗽 暂时性味觉丧失

打喷嚏和流鼻涕 喉咙疼

发烧 呼吸急促



进行检测并与家庭其他成员隔离开。

没有症状?

除非您是家庭接触者, 否则您不需要接受检测。

去哪里进行检测

在社区测试中心进行检测。
您可以在 requestrats.covid19.health.nz 在线订购快速抗原检测剂(RAT), 并从收集站点领取, 收集点可在 healthpoint.co.nz/covid-19 网站上找到

接受快速抗原检测(RAT)

- 请遵循包装说明书的指示
- 完成测试后15到20分钟可看到结果。



阳性结果

对于大多数人来说, 新冠病毒会引起轻度至中度症状, 可以在家中得到控制。



阴性结果

在“My COVID Record”中输入您的结果。

保持警惕。

如果您有症状, 请待在家里, 第二天再检测一次。

报告您的检测结果

- 在My COVID Record中输入您的RAT阳性结果或致电 **0800 222 478**。
- 我们将在24小时内向您发送短信, 其中包含更多信息和支持。

告知他人

告知他人您的家人患有新冠并且正在隔离, 例如: 普通访客, 您的工作单位, 教育提供者或学校。

如何自我隔离

- 您和与您同住的每个人都需要隔离7天。
- 这也意味着根据常识采取防范措施, 以避免与同住者发生任何接触。
- 食品和用品必须以非接触方式交付。
- 您可以家外附近锻炼, 但不能在任何共用的健身设施锻炼(如游泳池或健身房)。

家庭接触者

- 家庭接触者都需要在第3天和第7天进行检测。
- 如果家庭接触者检测呈阳性, 他们需要重新开始为期7天的自我隔离。
- 如果同住的另一人的检测呈阳性, 您不需要再次开始您的隔离时间, 只要您最终的检测是阴性的。

监测您的症状

如果症状恶化, 请致电健康热线 **0800 358 5453** 寻求建议。
如果情况紧急, 立即拨打 **111**。

额外支持

许多人能够在家人和朋友的帮助下进行自我隔离, 但如果您有需要, 可以求助。前往 workandincome.govt.nz 或拨打新冠福利热线 **0800 512 337**。

经济支持

如果您在自我隔离期间无法在家工作, 即使您是非全职或临时雇员, 您的雇主也可以申请请假支持计划, 以帮助支付您的工资或薪水。

有关检测呈阳性的更多信息, 请访问:



Covid19.govt.nz/positive