

留在家——意味着什么？

您必须做到的

目前我们正处于警报第三级，但准备上升到第四级。

这意味着，除了那些从事必要服务的人员以外，所有的新西兰人都必须留在家，停止一切与家里人以外的其他人的接触。

我们知道这是一个艰巨的任务。阻断病毒传播对于保护人民的健康、确保医疗系统能够维持并能够照顾那些生病的新西兰人至关重要。

您可以出门散步或者锻炼，享受大自然，但是要随时与他人保持两米的距离。您可以带孩子出门。

食物供应不会中断——生产会继续，运输配送会继续，超市会继续。您总是可以买到食品。

药物供应也会照常。

有需要的人仍将得到医疗照顾。

一直以来您所获得的经济支持，例如福利补助，也将如常提供。

请切记，无论您做什么，都必须单独进行。我们请求您只与那些与您在一处自我隔离的人在一起，而与其他所有人保持距离。

为了彻底打败 COVID-19，保护新西兰，我们需要您的支持。为了确保所有人团结一致立刻行动起来，在必要时将采取强制措施。

我可以从哪里获得经济支持？

政府正在采取行动来支持面对这些巨大变化的新西兰人，现在我们升级了对策，更新的一揽子计划已经进一步扩大。这包括：

- 工资补贴计划
- 休假和自我隔离支持
- 企业现金流和税务措施

一直以来您所获得的经济支持，例如福利补助，也将继续。

更多有关 COVID-19 的支持信息，请访问“工作与收入局”网站：[点击此处](#)

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



必要的商业服务

新西兰所有非必要的商业服务都必须停止。所有的酒吧、餐馆、咖啡馆、健身房/体育馆、电影院、游泳池、博物馆、图书馆、游乐场以及其他公众聚集的场所都必须关闭其需要面对面进行的业务。

必要的商业服务及其支持企业将继续运作，以提供每一新西兰人的生活所需。

这也就是说，食品、药物、医疗、能源、燃油、垃圾处理、互联网和金融支持的供应将不会停顿。

为什么？

这些行动的目的是为了阻止疾病的传播，以保护新西兰人的安全，与此同时也提供必要的服务。

阻止传染病就需要人们停止流动从而阻断其传播。

什么是必要的商业服务？

必要的商业服务的初步清单和指南将很快公布。这个清单可能因我们的应对改变而有所变动。

虽然这些商业服务将持续，但是为了保护其从业人员的安全，将采取与平时不同的工作方式，包括轮班工作、错开用餐时间、弹性休假安排和保持身体距离。

我们正在建立一个呼叫中心和免费的 0800 热线，帮助回答与此相关的疑问。一旦电话热线设立，我们的网站将更新有关信息。

每个行业的具体信息将很快公布。

非必要商业服务


非必要商业服务必须立刻关闭。所有的酒吧、餐馆、咖啡馆、健身房/体育馆、电影院、游泳池、博物馆、图书馆、游乐场以及其他公众聚集的场所都必须关闭其需要面对面进行的业务。

未来 48 小时，在我们升级到四级的过程中，外卖服务必须终止。

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



身体距离是指工作人员与公众相距两米，必须保持手部清洁卫生。保留客人的详细信息，如果客人生病，务必将其拒之门外。

必要的商业服务及其支持企业将继续运作，以提供每一新西兰人的生活所需。这也就是说，食品、医疗、能源、互联网、垃圾处理和金融支持的提供将不会停顿。这些营业场所将采取健康卫生措施以及接触者追踪办法。

为了彻底打败 COVID-19，保护新西兰，我们需要您的支持。为了确保所有人团结一致立刻行动起来，在必要时将采取强制措施。

我可以从哪里得到经济支持？

政府正在采取行动来支持面对这些巨大变化的新西兰人，现在我们升级了对策，更新的一揽子计划已经进一步扩大。这包括：

- 工资补贴计划
- 休假和自我隔离支持
- 企业现金流和税务措施

一直以来您所获得的经济支持，例如福利补助，也将继续。

更多有关 COVID-19 的支持信息，请访问“工作与收入局”网站：[点击此处](#)

为什么？

这些行动的目的是为了阻止疾病的传播，以保护新西兰人的安全，与此同时也提供必要的服务。

取消集会

所有室内与室外的活动都不得进行。

必要商业服务部门的人员在工作场所的活动除外。

这一要求适用于所有家庭和社交聚会，例如生日聚会、葬礼或婚礼等。所有这些聚会都不得举行。

我们请求您只与那些与您在一处自我隔离的人在一起，而与其他所有人保持距离。

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**

教育部门

所有学校、早教中心（ECE）都将关闭。

学校将直接为全体家长提供有关信息告知详情。

必要服务部门从业者（例如医生、护士、救护车司机和警察）的子女，仍然可以在未来的 48 小时内前往学校或早教中心。周三结束后，学校也将对这些家庭关闭。

即将到来的学校假期将提前至 3 月 30 日星期一。在本周余下的时间以及假期中，学校将建立在线及远程教学。

在未来 48 小时内仍然运作的教育机构将采取恰当的公共卫生措施——包括两米的身體距离和接触者追踪。与往常一样，任何身体不适的人都不应出现在学校。

如何获得医疗服务

如果您需要看医生或者其他医疗专家，您**必须**先打电话给他们。

大部分的诊断都将通过电话（或者视频会议）进行，以消除面对面接触可能带来的疾病传播的风险。

假如必须进行面对面的诊疗，您的医生或其他医疗专家将与您一道协商安排。

我何时应当寻求医疗建议？

假如您怀疑自己出现了 COVID-19 的症状，请拨打（免费）健康热线 **0800 358 5453** 或致电您的医生。

COVID-19 的症状在 Covid19 网站上可以找到：

<https://covid19.govt.nz/resources-and-translation/translations/>

在三级或四级警报期间，我可以离开我家寻求医疗照顾吗？

如果您需要任何医疗救助，您必须先打电话给您的医生或医院。

医疗机构属于必要的服务，即使在四级封锁的情况下也会开放。

如果您需要紧急救助，请联系紧急服务（拨打 111）。

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19

我打不通健康热线/找不到本地医生

许多新西兰人要寻求帮助和建议，但是健康热线和家庭医生的电话线必须保持畅通，以使那些需要医疗建议的人能够打通，这非常重要。

我们竭尽全力确保有需要的人尽快得到支持。

请您务必只在需要医疗救助的时候才拨打健康热线或致电您的家庭医生。如果您的电话并不是直接与医疗救助有关的，也许您可以在 [covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz) 网站上找到有关信息以解答您的疑问。

如果您需要紧急救助，请联系紧急服务（拨打 111）。

如果我需要我的常用药物的重复处方怎么办？

您的医生会想办法在不进行面诊的情况下为您开具处方。请致电您的医生咨询详情。

药房属于必要服务，即使在四级警报时，也会开放。

如果您需要前往本地的药房，先打电话给他们以确保您可以进店。如果您属于高危群体，那么应当请别人代为取药。

如果我属于高危、免疫系统受损人士或者家中有高危人士，我应当怎么办？


高危人群包括：

- 70 岁以上老年人往往有基础病，包括呼吸道疾病，COVID-19 对他们的威胁更大。
- 已经患病的人士：COVID-19 对患有基础病的人威胁更大，尤其是那些患有呼吸道疾病，例如慢性阻塞性肺疾病（COPD）、心脏病、高血压、肾病或糖尿病的人。
- 正在接受癌症和血液病治疗的人士：由于癌症和血液病治疗会影响患者的免疫系统，这使 COVID-19 对他们的威胁更大。
- 孕妇：医疗专家还不能确定 COVID-19 对孕妇的影响是否与其他人一样。然而，孕妇的身体变化有可能会增加她们染病的风险。
- 无法轻易获得医疗保健的人

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

**Unite
against
COVID-19**



对于一些新西兰的社区来说，生活中的某些其他因素可能会导致他们面临更大的风险。这包括：

- **老年护理机构的居民：**老年护理机构容易快速感染这种病毒。由于年龄的关系，居民更容易患上疾病，他们也更可能患有基础病。

如果您可能与高危人士一起居住，想获得更多关于如何保护他们的健康的信息，请访问卫生部网站：<https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus/covid-19-novel-coronavirus-health-advice-general-public/covid-19-self-isolation>

公共交通和旅行

新西兰国内旅行将发生变化。我们请求所有人限制在国内的活动以帮助我们遏制 COVID-19。

公交服务将只提供给必要服务部门的从业者、前往求医或者去超市的人们。

渡轮服务、道路和铁路仍将对必需物资的运输开放。

允许私人车辆行驶。

私家车及自主出行

可以使用私家车作为交通工具，但仍需尽可能保持身体距离。

个人的步行和其他自主出行也没有问题，只要您总是遵守保持两米身体距离的要求。

国际航空旅行


访客和旅行者仍然可以使用国际航空服务回家。

除非您已持有机票，否则请不要前往机场。如果您还没有机票，请联系旅行社或直接联系航空公司。如果您无法买到机票，请联系您国家的大使馆。

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19



国内航空旅行

在未来 48 小时内，无论是在本地还是在国内其他地方，在外的人们将需要回家。我们已要求所有的航空公司在飞行中保持身体距离。48 小时后，航空旅行将只提供给从事必要服务的人士和货运服务。

访客和游客可以使用国内航班前往其国际航班的机场。

如果您不舒服，尤其是咳嗽、呼吸困难或发烧，又或者您打喷嚏或流鼻涕，切勿出行。

如果您在飞机上，咳嗽和打喷嚏时用手肘遮挡尤其重要。尽量携带免洗消毒洁手液和纸巾。如可能，独自坐在靠窗口的座位。

生病人士使用交通工具

如果您有任何与 COVID-19 相关的疑虑，请在出行前拨打健康热线（0800 358 5453）寻求建议。

为了阻止病毒的传播，感到不适的人应当留在家中。如果您不舒服但必须旅行，那么必须使用私人交通工具。如果您无法获得私人交通工具，首先致电健康热线（0800 358 5453）寻求建议。

Find out more at
Covid19.govt.nz

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19