

## 澳洲防疫指南：

文/陳旖旎 圖片/ADOBE STOCK

## 如何自我居家隔离？

新冠病毒持續在全球肆虐，為了控制疫情蔓延，澳洲總理莫里森於15日宣布，從16日凌晨起，任何人入境澳洲後都必須自主隔離14天。如果你剛剛入境澳洲，或者可能接觸了病毒攜帶者，應該如何做好居家隔离呢？

## 一、哪些人需要居家隔离？

在以下情況下，疑似或確診患有新冠病毒的人士可進行居家隔离：

- \* 健康狀況足以在家接受護理；
- \* 家裡有適當的護理人員；
- \* 有獨立的臥室可以用於身體康復，而不需要與他人近距離共用空間；
- \* 可以獲得食物和其他必需品；
- \* 本人(以及任何同住者)可獲官方推薦的個人防護設備(至少包括手套和口罩)；和
- \* 不與感染新冠狀病毒並發症風險較高的家庭成員同住(例如65歲以上的人、幼兒、孕婦、免疫功能低下者或患有慢性心臟、肺或腎臟疾病的人)。

居家隔离意味著需要一直呆在家中。居家隔离者不得去公共場所，包括工作單位、學校、托兒所或大學。只有通常同住的人才可與隔離者呆在家裡。不得接待訪客。

## 二、在家時需要戴口罩嗎？

有他人在家時，則應戴上口罩。如果無法戴口罩，那麼同住者不應與你共處一室。如果同住者進入你的房間，你則應戴上口罩。

## 三、護理人員或家人也需要隔離嗎？

如果你是確診病例，那麼和你同住的人以及其他親密接觸者需要在家隔離。本地公共衛生部門會聯繫他們，通知其需要隔離多久。

如果你是疑似病例，並在等待檢測結果，則同住者可能需要隔離——即使沒有任何症狀，也要隔離。這將由當地公共衛生部門根據具體情況決定。你會被告知你的家人和密切接觸者是否需要隔離。

## 四、如何預防新冠病毒的傳播？

## 1. 分開房間居住

只有對照顧你至關重要的家人



才應呆在家裡。如果可能的話，其他同住者應考慮另尋住處。老年人和免疫系統受損或患有慢性疾病的人應遠離被隔離者。如果與他人合租同住，則應與室友住在不同的房間，或者盡可能地隔離。如果可以的話，應使用單獨的衛生間。避免到共用或公共區域，在經過這些區域時應戴上外科口罩。

## 2. 固定一人護理

有心髒病、肺部疾病、腎病、糖尿病、免疫低下的人、孕婦等請避免照顧感染者或疑似感染者。

## 3. 居家清潔

如果家裡的其他人想打掃你的房間，則請他們在進入你的房間前戴上口罩。在清潔時應戴手套，並在戴手套前後使用酒精類消毒潔手液。經常接觸的表面，如門把手、廚房和浴室區域以及電話，應經常使用清潔劑進行清潔。

## 4. 遵守良好的衛生習慣

- 經常用肥皂洗手，並在吃飯前後、上廁所後和更換口罩後洗手；
- 咳嗽和打噴嚏時使用紙巾掩面，然後丟棄紙巾，並使用酒精類洗手液；
- 如果身體出現不適症狀，請要避免與他人接觸(與他人保持1.5米以上的距離)；

## 5. 請勿外出

家屬、同居者也要進行體溫

測量等健康觀察，除了緊急事件，避免不必要的外出，特別是有咳嗽、發燒等症狀時，請不要去工作場所等。你可以請你的家人、朋友或者其他合住的人幫你送食物和藥品。

如果你是私家宅院，則可到外面的花園或庭院走走。如果你住的是公寓，到外面的花園裡去也是安全的，但要戴上口罩，以減少感染他人的風險。在穿過任何公共區域時，不要逗留並戴上口罩。如果有陽台，去陽台也是安全的。

## 五、保持積極的心態

隔離期間可能會感到緊張。我們建議：

- \* 通過電話、電郵或社交媒體與家人和朋友保持聯繫。
- \* 深入了解冠狀病毒知識，與他人交談。了解冠狀病毒會減少焦慮；
- \* 用簡單易懂的語言讓年幼的孩子安心；
- \* 盡可能保持正常的日常活動，例如飲食和運動。實踐證明，鍛煉是治療壓力和抑鬱的有效方法；
- \* 回顧自己的適應能力以及過去如何應對困難的情況。請記住自我隔離的時間很快就會結束。

## 六、克服隔離時的無聊感

居家隔离時會產生無聊感。我們建議：

- \* 如果可能的話，與雇主溝通，安排在家辦公；
- \* 要求學校通過郵寄或電郵提供孩子的功課任務或家庭作業；
- \* 把隔離當作一次機會，做一些有助於放鬆的活動。

## 七、監測症狀

隔離期間，你應該監測自己的健康情況，關注是否有以下症狀：發燒、咳嗽、呼吸急促（呼吸困難），其他需要注意的早期症狀包括打冷戰、身體疼痛、咽喉痛、頭痛、流鼻涕、肌肉疼痛或腹瀉等。

## 八、聯繫公共衛生機構

如果想了解最新公告、信息和資源，可訪問[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)或撥打1800 020 080，聯繫全國冠狀病毒健康信息熱線。一周七天，一天24小時提供諮詢。如果需要筆譯或口譯服務，可撥打131 450。

如果你出現了疑似症狀，拜訪醫生前請提前致電醫生，以便醫生做好一定準備。當你去檢查當天，應該直接從家去醫療機構或者急診科，並且要戴外科口罩。如需更多信息，可撥打維州衛生部電話1800 675 398。

(部分資料來源：澳洲衛生部)



myhealth  
MEDICAL CENTRE  
BOX HILL

醫療中心

medicare  
Bulk Billing

## 國民醫保卡公費醫療服務

如果您符合以下任何條件, 就有資格享受  
國民醫保公費電話看診服務

- 1 過去12個月曾到過我們診所的客戶
  - 70歲以上(含70歲)
  - 懷孕或父母(家中有一歲以下的嬰孩)
  - 慢性疾病患者: 高血壓、心血管疾病, 糖尿病, 癌症, 慢性肺病等
  - 免疫力低下的人士
- 2 因COVID-19 處於自我隔離的人士

現在一個電話就可看診  
本醫療中心有以下各科醫師

Dr Andrew Rumanang  
Dr Ling Ming Teoh  
Dr Tina Tang  
Dr Irene Tan  
Dr Janice Louey

Dr Kiat Ang  
Dr Esther Ko  
Dr Chien-Che Lin  
Dr Andrew Hua  
Dr Frank Ng

詳情請致電  
(03) 9020 4222

電話 (03) 9020 4222

地址 SP003 Box Hill Central (BIG W旁) 1 Main Street, Box Hill, VIC 3128

開放時間 週一至週六9am-5:30pm 週日及公共假期休息

網上預約 myhealth.net.au/box-hill

000112-M



Nunawading Station Medical Centre

姚醫生診所 從醫35年  
GP 15年

New Patient Welcome!  
歡迎新病人

Services available 服務內容

- |         |                            |
|---------|----------------------------|
| 全科服務    | General Practice           |
| 健康評估    | Health Assessment          |
| 預防接種    | Immunization               |
| 疼痛治療    | Pain Management            |
| 針灸理療    | Acupuncture                |
| 驗血和心電圖  | ON-SITE Pathology & ECG    |
| 鑲牙服務    | Denture Service            |
| 皮膚癌檢查   | Skin Cancer Check          |
| 慢性病管理   | Chronic Disease Management |
| 精神及心理健康 | Mental Health              |
| 家庭探訪    | Home visit                 |

電話: (03) 9989 0606

傳真: (03) 9894 8887

6天營業 Open 6 Days

週一至週六

Mon-Sat: 8am-6pm

Dr. CHIH CHAN YAO

MBBS, FRACGP, ACUPUNCTURIST

主診醫生: 姚醫生

擅長內科 全科醫生

(國語/客家話/福建話/廣東話/馬來話/英文)

公費醫療 bulk-billing  
國民醫療卡刷卡免費

Allied Health Professionals

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| ● 理療師   | ● Physiotherapist   |
| ● 心理學家  | ● Psychologist      |
| ● 營養師   | ● Dietitian         |
| ● 驗光師   | ● Optometrist       |
| ● 糖尿病專家 | ● Diabetes Educator |

Bulk Billing

Email: NSMC2019@outlook.com

G03, 193-195 Springvale Road, Nunawading Vic 3131

Next to Angels Home & Community Care Centre 天使居家護理中心旁邊



養泉滴雞精

Concentrated Essence Of Chicken

台灣知名品牌

性質溫和, 添加魚鱗萃取的膠原蛋白, 利用高科技高溫高壓滅菌技術, 可常溫保存, 全程無額外添加, 滴滴精萃, 不求速成, 堅持只做最好的滴雞精。

再忙也要照顧好身體!

適合人群: 小朋友、孕產婦、上班族、長者、病/術後人群。

高蛋白 零脂肪  
古方熬製, 養生補品



掃碼諮詢客服

澳洲總代理

零售店: 合作社-墨爾本一號館 電話: (03) 8839 6567

地址: 144A Springfield Rd, Blackburn VIC 3130

營業時間: 週一、週三至週五 10:00-17:00

週六、日 10:00-16:00 週二店休



REL175-M



# 澳各界為疫情做了哪些準備？

文/劉夢凡 圖片/ADOBE STOCK

據澳媒報導，起源於武漢的新型冠狀病毒流行病目前在全世界多個國家和地區大肆傳播。澳聯邦政府雖已將取消大型活動、員工在家辦公、提升醫院接診能力等列入疾病大流行防範計劃中，但澳人仍在恐慌「囤貨」，並擔憂澳各界缺乏完善的準備措施。那麼，澳洲各界為疫情到底做了哪些準備呢？

## 總理、州長的建議

目前，澳洲繼續延長中國、伊朗、意大利、南韓四個國家民眾進入澳洲的禁令。3月15日，澳洲總理莫里森宣布自16日凌晨起，所有入境澳洲者，需在家自我隔離14天，此外所有郵輪30天內禁止停靠澳洲的任何一個港口。莫里森指出，政府正為這場流行病做可行的一切準備，同時也告知民眾：這將是一場持久戰，需要澳各界互相配合。而作為廣大民眾，大家無須「恐慌性購買」，但可為自己與家人備好能度過14天的食物以及60天的醫療藥物等以備不時之需。

星期一（16日），維州州長安德魯斯宣布維州進入為期四周的緊急狀態，若疫情沒好轉或仍有需要，這個緊急狀態還會延續下去。根據這個緊急狀態令，維州首席衛生官及其他執法人員有更大的執法權力，可以將違規市民或企業作出相應適當舉措，例如是拘捕、限制行動、禁止進入會場等等，務求在新冠疫情大流行下，更好地保障維州的公共衛生。

星期三（18日），莫里森政府對社交活動提出新限制：所有超過100人的室內集會，超過500人的室外集會全部叫停，且立即生效。為補給前線醫療人員，也為保證老年護理機構和其他衛生保健工作中勞動力的連續性，聯邦政府將放寬已在當地的近20,000名國際實習護士的簽證條件。

## 超市零售行業

隨著恐慌中的維州人不斷搶購超市中保質期長且不易腐爛的物品等，澳超市巨頭Woolworths和Coles總裁陸續發布關於廁紙、餐巾紙、濕巾等的限購令。隨即其他超市也紛紛響應對目前所謂的「熱銷產品」，如各式紙巾等的限購。除以上涉及到的超市外，還有Costco利用其會員卡數量限制對廁紙的銷售。

然而多家澳媒稱，超市貨架上的物品隨時都可能被搶購一空，致使許多老年人與殘障人士無法購買到足夠的日用品。為解決此問題，



週一（16日），Woolworths宣布從周三起為弱勢群體提供專屬購物時間（早7點至8點），以確保人們都能買到必需品。隨後IGA和Coles也相繼宣布採用這一辦法。另外，倘若疫情加劇，各超市零售行業表示隨時做好送貨上門的準備。

## 建築行業

墨爾本的大型工程項目，如西門隧道、東北連線以及火車站的平交路口拆除等工作，目前仍有序進行。澳媒報導，如果該流行病肆虐，勢必會波及到建築行業。維州主要運輸基建管理局MTIA總經理Corey表示，為保障每一位工作者的生命安全，在做好防範準備的同時，已隨時監測該流行病的情況，並報告給大家。

儘管大型工程沒有被中斷，卻已有中小型建築項目因相應的供給建築材料匱乏而被放緩、甚至叫停。有工人主動尋求轉行，也有人們被動隔離而無法正常工作補給家用，聯邦政府為解決此類問題現表示，在該疫情期間，如有任何一位工作人員需自行隔離14天，這14天離職全部被列為「Special Leave」，並予以正常兩週薪資。

## 警察和法院事項

為減緩冠狀病毒傳播的速度，上週最高法院與州法院宣布，從星期一（16日）開始無限期地延長審判相關事宜。維州審判委員會表示，每年約有25,000人參與法庭審判並擔任陪審團。為阻斷病毒傳播，維州法院等只能將現階段的審

判案件積壓。此外，警察正接受疫情模擬事件等演練，一線警察均配好護目鏡、口罩、手套和隔離服等設備。警方指揮部與司法部等強強聯手保障各種服務的可持續性。維州警察有權逮捕不遵守自我隔離指令的人。

## 學校等教育機構

以防疫情爆發，學校等教育機構也做好相應準備。目前澳洲多所大學宣布停課或改網課：3月16日，墨爾本大學宣布將停止25人以上的班級課程，改為線上授課；蒙納什大學宣布從3月17日開始線上上課；拉籌伯大學宣布從3月17日到23日暫關閉學校，並從24日開始線上上課；迪肯大學確認，如果突發疫情嚴重，也將採用網上授課以保證學生學習的連續性。另外維州少數小學與中學也已決定關閉或改為網上授課。

澳洲首席醫療官Brendan解釋，目前疫情遠沒有那麼嚴重，在這一階段關閉所有的學校不是明智之舉，但學校各種大型集體活動確實應該停止。對於不會關閉學校的決定，總理莫里森表示，不關閉學校的做法是基於醫學專家們的建議，停學會讓情況更糟糕而不是更好，因為不少的醫務人員可能因為孩子停課需要照顧孩子而無法參加工作，讓已經面臨壓力的醫務隊伍雪上加霜。再者，如果年邁的祖父母不得不代替父母照顧孩子們，那他們染病死亡的風險無疑是最高的。

## 醫療體系

為了幫助緩解不斷增多的確診病例，聯邦政府將宣布了一項初始為24億澳元的抗疫醫療撥款計劃，部分資金將用於建立100家緊急呼吸診所，讓醫護人員有能力在六個月內每天照顧75名患者。此外，維州政府宣布價值一億澳元的一攬子健康預算計劃，該計劃中，政府向公立和私立醫院撥款6000多澳元為弱勢患者進行選擇性手術。衛生部長Jenny解釋，現在的想法是在疫情感染人數達到峰值前，加快治愈其他類型的病患。此外，政府出資3000萬澳元給Casey醫院擴建140個床位。在接下來的3至4周里，該醫院將加緊擴建力度以應對疫情形勢變化。

## 其他

澳大利亞澳式足球聯盟（AFL）發文宣布推延賽事。為保全職業選手的工作，AFL將削減部分分紅以度過難關；本未列為保險範圍的該流行病現可根據疫情情況做出調整納入保險；教堂等按照政府提議現已取消集會；喪禮儀式根據需要可選提供網上服務的葬禮服務公司。目前已有許多全職人員開始研究如何在家辦公，也有的公司管理層推出輪班制，例如大家錯開工作時間、避開上班高峰火車等交通工具的使用。澳廣指出，可根據疫情發展需要，房市拍賣將轉向網上或電話競拍；推廣產品等可以與客戶視頻或連網現場直播。

文章截止至3月18日晚更新





## Greater Dandenong市：首次發文公佈冠狀病毒相關信息

3月14日消息，Greater Dandenong市議會首次發文公佈冠狀病毒相關信息，並表示，該市社區成員們以及志願者們的健康是最優先考慮的事。該市將持續監測疫情，並在斟酌後提供相應建議。

該市議會指出，冠狀病毒(COVID-19)是一種呼吸道疾病，患者症狀從輕微咳嗽到嚴重肺炎不等，但也因人而異，有人能迅速康復，也有人病情卻逐步惡化。據相關證據表明，病毒能在人與人之間迅速傳播。由於該流行病在澳大利亞的傳播範圍還不清楚，該市敦促居民們做好防範，身覺不適時立即戴口罩，並電詢家庭醫生。此外，請社區成員們除保持適當運動和充足睡眠外，戒菸也是必不可少的。最後，官網告知：原定於本週日(22日)的World Fare公眾活動已取消。



下轄社區：  
Bangholme,  
Dandenong,  
Dandenong North,  
Dandenong South,  
Dunearn,  
Keysborough,  
Lyndhurst,  
Noble Park,  
Noble Park North,  
Sandown Village,  
Springvale  
Springvale South



## Knox市：取消原定於本週日舉行的社區活動

3月15日消息，Knox市議會決定取消原定於本週日(22日)將舉行的社區活動。據維州目前的冠狀病毒情況以及相應的州政府報告，該市議會指出，保障公眾安全及讓當地居民們安心，原定近期將陸續舉行的社區活動都已取消，並呼籲居民與訪客們務必遵守相關衛生及安全條例的建議，如勤洗手、打噴嚏時肘部掩住口鼻等。此外，居民們可以查詢DHHS網站<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>獲得最新流行病消息。

下轄社區：  
Bayswater,  
Boronia,  
Ferntree Gully,  
Knoxfield,  
Lysterfield,  
Wantirna South等

# 市政動態



## Whitehorse市：環球嘉年華活動取消

3月13日消息，防止因公共衛生問題而加劇冠狀病毒疫情，Whitehorse市議會取消了原定於上週日(15日)舉行的戶外公共活動環球嘉年華(Global Fiesta)。

該市市長莎朗·埃利斯(Sharon Ellis)表示自己非常重視與該病毒相關的風險，並決心儘可能保障該市居民的安全。該市議會稱，因活動取消而帶來的不便，希望大家都能互相諒解。現階段我們的首要任務是保證公眾安全，目前也將持續監測情況，並根據需要作出反應。有關該病毒的更多信息、症狀及預防方法，請訪問DHHS網站。



## Manningham市：Jumping Creek 路的修復工程即將開始

3月11日消息，Manningham市議會表示，Jumping Creek 路的修復工程將於今年四月開始，第一階段將重新改造Warrandyte區的Ringwood-Warrandyte路和Nelson Drive。

該市市長保羅·麥克利基(Paul McLeish)表示，這段路是Jumping Creek 路修復工程的第一步，由於此路是該市重要道路之一，因此也是改善該市道路交通安全的第一步。「市議會將盡可能採取適當措施以最大限度的減少對正使用該路的當地居民、遊客以及往返於該市的通勤者們的干擾。與此同時，保障施工安全，市議會將在施工過程中嚴禁一切開放通道，請大家互相告知。如有不便，請諒解。」該市官網指出，第一段工程將於今年8月底完工。

## 好消息

新衛生間、  
更衣室已建成，  
現已正式開放！



# Healthways 娛樂及游泳中心

本中心是墨市東區的集娛樂、健身、休閒為一體的多功能中心，提供健身、瘦身、舞蹈、瑜珈、柔道、游泳、保齡等活動，中心在室內溫水泳池提供游泳課程，並承辦派對、包括保齡派對、水上派對、生日派對等。大量免費停車位。

## 保齡球館

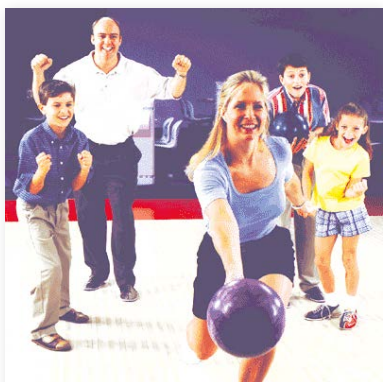
妙趣無窮！不論成人還是孩子都會非常開心！自家前來或和朋友結伴都是絕佳選擇！

僅每人每局 \$14.2 起！  
免費租用保齡球專用鞋

## 游泳課程

你和你的孩子們還不會游泳嗎？  
現在就來學吧！

課程分為：  
• 6-18個月嬰兒班  
• 1-3歲幼兒班  
• 3-5歲幼兒班  
• 學齡兒童班  
• 體育班  
• 成人班  
• 初級班  
• 可申請私人教授



一流的游泳課程，最多4人小班授課。

在 Box Hill 中心，您可乘入口大廳的電梯直達Level 1 的兒童照管區、活動區、循環訓練和TRX區。

現在就預定您的保齡遊戲、游泳課程、慶典派對和各種活動！

Box Hill : 9895 2300

Ringwood : 9879 5777 (僅提供游泳課程)



承辦保齡球派對、泳池派對、主題生日派對和各種慶祝！  
和您的朋友與家人一起來Healthways慶賀您特殊的日子吧！



保齡派對

推薦：8歲以下兒童，1局保齡球遊戲，1.5小時，包括歡迎和餐點  
8歲以上兒童，2局保留球遊戲，2小時，包括歡迎和餐點  
收費靈活：可按人頭或按小時包場。  
包場活動：成人活動可安排包場，按小時計費，包括舉辦私人保齡球派對等。

泳池派對

1.5小時，  
包括專業教練指導的游泳遊戲和餐點時間。

自帶食物和中心為預定餐點均可

Box Hill Centre: [www.healthways.com.au/boxhill](http://www.healthways.com.au/boxhill)

1 - 11 Arcade Road Mall Mont Albert North

Ringwood Centre:

[www.healthways.com.au/ringwood](http://www.healthways.com.au/ringwood)  
108-110 New Street Ringwood

電郵：[healthways@healthways.com.au](mailto:healthways@healthways.com.au)  
Healthways Recreation Centre  
中心7天營業，歡迎光臨！

