



ISOLATING AT HOME WITH COVID-19 IN AUCKLAND

Testing positive for COVID-19 can be worrying, and it's normal to feel unsure about what this means for you, your whānau, and the people you live with.

The following information will help you to look after yourself and your loved ones while you are isolating at home.

RECORD YOUR POSITIVE RESULT

If you have tested positive using a Rapid Antigen Test (RAT), please go to **mycovidrecord.health.nz** to record your positive result, or call **0800 222 478** and choose option 3.

This helps us to identify any additional support that people may need.



HOW LONG DO I NEED TO ISOLATE FOR?

- You can leave home isolation after **10 days**.
- You and everyone you live with should stay at home unless you are exercising in your neighbourhood or a health professional has said you can leave.



CLOSE CONTACTS NOT IN THE HOUSEHOLD

Close contacts who do not live with the person who has COVID-19 do **not** need to isolate.

MY HOUSEHOLD BUBBLE

People you live with need to remain at home while you are isolating too.



For testing requirements and what to do if a household contact develops symptoms, visit **www.closecontact.nz**

WHAT TO EXPECT

Most people will have a mild illness for a few days and will be able to recover at home by themselves with support from whānau.

If your symptoms do not go away or get worse, call your GP or Healthline on **0800 358 5453**.



IF YOU FEEL VERY UNWELL

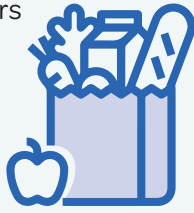
If you or someone you live with becomes very unwell, call 111 immediately. Get help if you have difficulty breathing, chest pressure, are unable to stand, or have severe dizziness, drowsiness or confusion.

There is no cost to use the ambulance.

FOOD & ESSENTIAL SUPPLIES

If you can, order your groceries and supplies online, or ask others to do a contactless delivery.

If you need help with food or other supplies, contact the COVID-19 Welfare line: **0800 512 337**.



MEDICATION

Continue to take your normal medications as usual.

If you need any medication, contact your GP or pharmacy and tell them you are in home isolation. Ask them to send your prescription to a pharmacy, who will deliver it to you for free.

WORK AND FINANCES

Your employer (or you, if self-employed) may be able to apply for additional support.

If you need financial support, contact the COVID-19 Welfare line: **0800 512 337**.

WHO YOU SHOULD TELL

You could have passed on COVID-19 in the 2 days before you got symptoms, or 2 days before your positive test result. You should tell:

- Your employer
- Your child's school, kura or Early Learning Service
- Friends, family and others you've spent time with during this period. If they have symptoms they should get tested.



STAY CONNECTED

Because you can't have visitors while you isolate at home, ask a friend or family member to check on you by phone or text message every day.

This is especially important if you live alone.



MENTAL WELLBEING

- **Need to Talk?** – call or text **1737** any time for support from a trained counsellor
- **Lifeline** – call **0800 543 354** (0800 LIFELINE) or free text **4357** (HELP)
- **Youthline** – call **0800 376 633**, free text **234**



For more information

- Call Healthline on **0800 358 5453**
- Visit www.whanauhq.nz or www.covid19.health.nz/advice

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

您的 COVID-19 检测呈阳性

当您的 COVID-19 检测呈阳性时，您和您家中的每个人都需要待在家里。这降低了将病毒传播给他人的风险。

大多数感染 COVID-19 的人，尤其是完全接种疫苗和加强免疫的人，很可能会出现轻度至中度感染，并且在家中恢复正常。放轻松，多喝水，如果需要缓解疼痛，可以服用扑热息痛。如果需要，请寻求帮助。

以下是您需要了解的最重要信息：

您和您家中的每个人都应该待在家里，除非您在附近锻炼，或者卫生专业人员说您可以离开。

您和您的家人需要在家里至少待 10 天。

您的家庭成员需要在第 3 天和第 10 天接受检测，如果他们开始感到不适，即时接受检测

如果您需要食物或经济援助，请打 0800 512 337

如果您使用快速抗原检测检测呈阳性，访问<https://mycovidrecord.health.nz/>或免费拨打 0800 222 478 记录您的结果

在紧急情况下拨打 111

如果您或您的家人出现严重症状，请立即拨打 111。

COVID-19 的严重症状包括：

1. 严重的头晕、嗜睡或精神错乱
2. 气促
3. 持续超过 10 分钟的胸部压力或疼痛
4. 无法站立
5. 呼吸困难

告诉接线员您或身体不适的人患有 COVID-19。

为 COVID-19 患者使用救护车是免费的。

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

从现在开始你需要做什么

如果您的 COVID-19 检测呈阳性，您和您家中的每个人都应该待在家里，除非您在附近锻炼或卫生专业人员说您可以离开。

您和您家中的每个人都不应该去上班、上学、去超市或探望家人/朋友。您不应该有访客，除非有人以非接触方式向您运送物资。

当您患有 COVID-19 时，请尝试通过分开吃饭和睡觉来减少您在家中共享空间的时间。通过打开门窗保持这些空间通风良好。

您可以外出，但除非您在附近锻炼，否则您必须留在您的家中。在外面时，不要与没有与您隔离的人互动。

在此期间接听所有电话非常重要

你需要在家里待多久？

从您接受检测或出现症状起，您需要在家中自我隔离 10 天。这是您的“隔离期”。

您可以在 10 天后结束自我隔离。您可能会收到确认隔离结束的短信。您无需等待官方消息或发布即可离开隔离。

当您的隔离期结束时，您无需在离开家庭隔离之前再次接受检测。在此之后，您将不再具有传染性。

因为他们是密切接触者，您的家庭成员也必须在家中至少 10 天。如果他们没有任何新的或恶化的症状，并且如果他们在第 3 天和第 10 天的 COVID-19 检测结果为阴性，他们可以在此之后完成隔离。

如果他们是 CRITICAL WORKER，他们可能会被豁免尽快重返工作岗位工人。

一旦您康复，您和您的家人应继续观察症状，如果您或他们再次感到不适或症状没有消失，请寻求医疗帮助

去户外运动？

您可以在附近进行户外运动（但不能在游泳池或健身房），但您必须与他人保持身体距离。

如果您的室外空间与其他家庭共享，例如您住在公寓里，您将无法外出。

让家人或朋友照顾您有宠物可能更方便。他们必须在不与您或您的任何家庭成员接触的情况下接管您的宠物。

完成居家隔离

您可以在 10 天的隔离期结束后离开家隔离。

您无需等待官方消息或发布即可离开隔离。

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

如果您不确定是否可以离开，请拨打 Healthline 0800 358 5453。

如果您在完成隔离后开始感到不适，或者您的症状没有消失或恶化，请致电您的家庭医生或健康热线 0800 358 5453。在紧急情况下，请立即拨打 111。

接种 COVID-19 疫苗

强烈建议 5 岁及以上的每个人都接种两剂辉瑞 COVID-19 疫苗，即使他们之前的 COVID-19 检测呈阳性。

强烈建议 18 岁及以上的人在第二次接种后 3 个月接种加强剂。

如果您的 COVID-19 检测呈阳性，您可以在康复后大约 4 周内接种疫苗。接种疫苗可为进一步感染 COVID-19 提供更多保护。

谁需要知道？

如果您或您家中的某个人的 COVID-19 检测呈阳性，您应该告诉一些人：

填写接触者追踪表格

如果您有有效的手机号码，您将收到一条短信，其中包含联系追踪表格的链接和访问代码。您需要提供最近去过的地方和见过的人的详细信息。这是为了帮助防止 COVID-19 的进一步传播。

如果您使用 NZ COVID Tracer 应用程序，您可以分享您的日记。如果您开启了蓝牙追踪，您还可以共享您的蓝牙数据。

填写表格只需要大约 30 分钟。您可以在获得链接后的 24 小时内随时开始。如果您未在 24 小时内开始填写表格，将会有人致电并与您完成案例访谈。

您应该告诉朋友、其他家庭成员和您在感染期间与您共度过一段时间的任何人（例如与您进行社交聚会的人、您的教堂/工作场所、您的理疗师等）您感染了 COVID-19。

他们不需要自我隔离，但应该注意症状。

如果他们开始感到不适，他们将需要接受检测并待在家里，直到他们收到阴性结果并且至少 24 小时没有症状。

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

您应该告诉您的雇主您感染了 COVID-19，并让他们知道您感染期的详细信息，以便他们可以与您一起工作的任何密切接触者知道。

您的感染期从您第一次注意到症状或进行检查前 2 天开始，以最早者为准，并在您完成 10 天的隔离时结束。

如果您的孩子感染了 COVID-19，您应该告诉他们的学校、kura、早教中心或 kōhanga reo，如果他们在感染期间去过那里。

他们需要确保您接触过的其他人注意症状。如果他们开始感到不适，他们将需要接受检测并待在家里。他们不应向他人透露您的姓名或信息，因为这是私人健康信息。

您的家庭医生会收到通知，您的 COVID-19 检测呈阳性。如果您没有家庭医生，请致电 Healthline 0800 358 5453 告知他们。

如果您怀孕了，患有呼吸系统疾病、心脏病、糖尿病等慢性健康问题，或者您已经/正在接受化疗或免疫功能药物，您可能面临因 COVID-19 而患上更严重疾病的风险。如果是这种情况，请务必拨打 0800 358 5453 联系您的 GP/家庭医生或 Healthline。

如果您的病情恶化，例如呼吸非常短促、头晕或头晕，请不要等待与您的 GP/家庭医生、健康热线或您的 Whānau 总部提供者联系。立即拨打 111 叫救护车。

如果您或您的家人出现严重症状，请立即拨打 111。症状包括：

- 严重的头晕、嗜睡或精神错乱
- 气促
- 持续超过 10 分钟的胸部压力或疼痛
- 无法站立
- 呼吸困难

告诉接线员您或身体不适的人患有 COVID-19。

COVID19 使用救护车是免费的。

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

COVID-19 症状

大多数接种疫苗的人只会出现轻微的症状，并在几天内康复，而有些人则根本没有任何症状。

如果您有 COVID-19 的症状，请确保您尽可能多地休息并多喝水。如果您需要缓解疼痛，请按照包装上的说明使用扑热息痛(Paracetamol)。继续服用您常用的药物

第1-3天

前三天的症状差异很大。它可以从喉咙沙哑或疼痛、咳嗽、发烧或头痛开始。您可能还会感到呼吸急促或胸部有一点压力。

有时它始于腹泻。

您可能会感到疲倦和/或可能会失去味觉和嗅觉。

您可能会遇到一些或没有这些症状。

即使您感染了轻微的 COVID-19，也要避免跑步、锻炼、举重和高强度活动，直到您恢复健康为止

第4-6天

这些是更了解您的症状的重要日子。这是肺部（呼吸或呼吸）症状可能开始恶化的时候，特别是如果您患有其他疾病，如高血压、肥胖或糖尿病。

您可能会开始感觉更糟，并且可能会感到疼痛、发冷、咳嗽，并且很难感到舒服。

一些年轻人可能会出现皮疹，包括发痒的红斑、脚趾或手指肿胀或起泡

第7-9天

对于病情较轻的人来说，最严重的情况通常会在一周后结束。

有些人在这一点上可能会变得更糟，或者开始短暂地感觉好转，然后变得更糟。

如果您开始感觉更糟，请联系您的家庭医生、健康热线 0800 358 5453、您的 Whānau 总部提供者，或拨打 111 叫救护车。

第9-10天

继续监测您的症状并将其记录在您的健康日记中。

睡在正面/腹部或侧面可能会感觉更好。

但是，0 至 1 岁的婴儿必须始终平躺着睡。

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

第11天后

大多数人现在会感觉好多了。有些人感觉比平时更累。

建议缓慢恢复活动。

如果您有持续的严重症状，您的全科医生/医生会告诉您该怎么做。这就是为什么记录您的症状如此重要的原因。

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

你的家人

如果您担心自己在隔离期间不能照顾儿童、老年人或残疾人，请拨打 Healthline 0800 358 5453。

与您同住的每个人都需要在家隔离至少 10 天。

这是因为当您具有传染性时。他们可能也感染了 COVID-19，但最长可能需要 7 天才能出现症状或检测呈阳性。

除了接受检测或紧急医疗护理外，他们不应出于任何原因离开家。

他们需要在隔离期的第 3 天和第 10 天接受测试。

如果他们没有任何新的或恶化的症状并且他们的第 10 天检测结果为阴性，他们可以与您（家庭中第一个感染 COVID-19 的人）在同一天结束自我隔离。

这意味着如果所有测试均为阴性，您的家庭可以与病例同时完成隔离。

如果您家中的某个人的 COVID-19 检测呈阳性，则该人需要从检测呈阳性之日起隔离 10 天。

有关奥克兰社区测试中心的最新信息，请访问 www.covid19testing.nz

您的孩子

您家中的所有孩子都需要待在家里，这意味着他们不能上学或托儿所。

请联系学校，让他们知道您的孩子无法上学。他们将能够在家中支持您的孩子进行远程学习。

如果您或学校没有可供您的孩子在家学习的设备，请拨打 COVID-19 福利电话线 0800 512 337（全天 24 小时免费拨打）。

您的食品和必需品

在此期间，您可以通过多种方式获取食物。

您可以通过在线购物来安排食品 and 必需品的非接触式配送。

您可以请朋友或家人为您购物并将其放在您家门口。

任何向您运送物品的人都需要戴上口罩，与您保持距离，并且不要进入您的家中。

如果您需要食物或其他用品方面的帮助，请拨打 COVID-19 福利电话线 0800 512 337（全天 24 小时免费拨打）

您的工作或财务状况

在此期间，您的雇主（或您，如果您是个体经营者）可以帮助您申请额外支持。

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

如需更多信息，请联系 Work and Income 以获得 COVID-19 支持。

如果您担心工作或财务状况。请拨打 COVID-19 福利电话线 0800 512 337 (全天 24 小时免费拨打) 。

您的药物

如果您需要药物来控制您的 COVID-19 症状，请联系您的 GP 或药房。一些药店将免费向在家中因 COVID-19 隔离的人提供药物。

如果您需要处方药，请联系您的GP医生，让他们知道您正在居家隔离。请让您的 GP 将您的处方寄给药房，然后药房将免费将药物送到您家中。

您的心理健康

在家庭隔离期间，每个家庭都会有困难。在此期间，保护您的健康和福祉是您可以做的最重要的事情，以确保您和与您一起生活的人的安全和健康。毛利人的整体健康模式 Te whare tapa whā 提醒您照顾生活的各个方面，以支持您的健康。

Taha tinana (身体健康)：用美味的食物为您的身体提供能量并移动您的身体有助于让您感觉良好。尽你所能——每一点都很重要。如果你觉得可以，你可能想做一些温和的运动。即使你不能离开你的房子，你也可以做一些瑜伽或在你的后院走来走去呼吸新鲜空气。

Taha wairua (精神健康)：感受与您的精神健康的联系会产生联系，无论是通过祈祷和卡拉奇亚来利用您的宗教信仰，还是花点时间安静地呼吸和反思。

Tana whanau (家庭健康)：与您所爱的人保持联系有助于您获得归属感。您可以向您想念的人发送消息，通过电话与朋友进行 kōrero (聊天) 或与您身边的人定期进行电话签到。

Tana hinengaro (心理健康)：艰难时期对我们每个人的影响都不同，如果你每天都在做事，没关系。与 whānau 和朋友联系，做你喜欢的活动和学习新事物会有所帮助。进行体育锻炼、吃健康的食物和充足的睡眠对您的心理健康也很重要。

如果您觉得自己无法应对，请务必与健康专业人士交谈。有一些热线可以提供支持、信息和帮助。每周 7 天、每天 24 小时提供所有服务。

- 需要谈一谈 (Need to talk) ? — 随时免费致电或发短信至 1737，以获得训练有素的辅导员的支持

Dominion medical centre COVID 新冠病毒信息

- Youthline — 拨打 0800 376 633，免费短信 234
- 这是怎么回事 (What's up)? — 拨打 0800 942 8787 — tamariki 和 rangatahi 可以安全交谈的地方。
- 生命线 (Lifeline) — 0800 543 354 (0800 生命线) 或自由文本 4357 (帮助)
- 自杀危机求助热线 — 0508 828 865 (0508 TAUTOKO)
- 抑郁和焦虑帮助热线 — 0800 111 757 或免费短信 4202 与训练有素的顾问讨论您的感受或提出任何问题。

对于太平洋社区，可拨打 0800 Ola Lelei – 0800 652 535 获得心理健康支持。

- 妇女避难所 — 拨打 0800 733 843 (0800 REFUGE) 为遭受家庭暴力的妇女及其子女提供 24 小时服务宣传和住宿。
- Shine 家庭虐待服务——如果您正在遭受家庭虐待或想知道如何帮助他人，请免费拨打 0508 744 633 (上午 9 点至晚上 11 点)。
- 如果儿童或青少年感觉不安全、无人照顾或与父母或看护人分离，请致电 Oranga Tamariki 电话 0508 326 459。