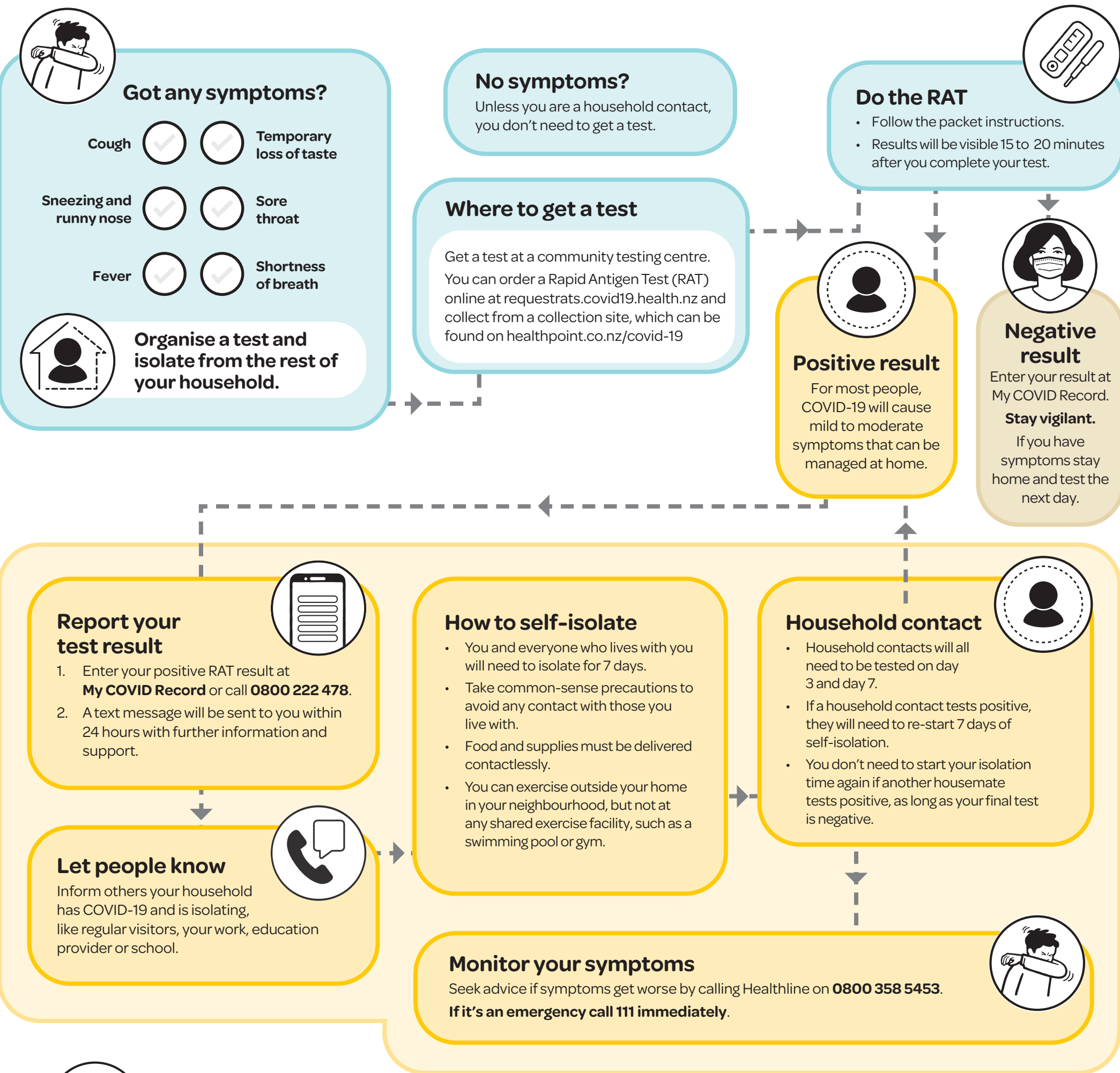


What to do when you have COVID-19 symptoms



Extra support

Most people can manage self-isolation with support from whānau and friends, but there is help available if you need it. Go to workandincome.govt.nz or call the **COVID Welfare Line** on **0800 512 337**.

Financial support

If you can't work from home while you're self-isolating, your employer may be able to apply for the Leave Support Scheme to help pay your wages or salary, even if you are a part-time or casual employee.

For more information about testing positive, head to:

Covid19.govt.nz/positive

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？

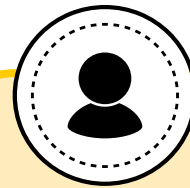
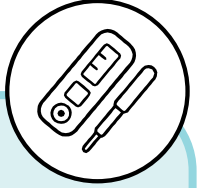
除非您是家庭接触者，否则您不需要接受检测。

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