

Simplified Chinese（简体中文）

针对残障人士及照顾者的新冠肺炎（COVID-19）信息

每个人都有患上新冠肺炎的风险。对多数人而言，他们只会患上轻微的症状并且很容易恢复，但其他人可能会患上影响肺部的重症。

残障人士如果属于以下群体，尤其可能会因为新冠肺炎导致更严重的症状：

- 已经有其它基础病；
- 免疫力低下；
- 70 岁及以上；
- 50 岁及以上的原住民或托雷斯海峡岛民；
- 居住在有人照顾或合住的疗养院。

残障人士的可用资源

受新冠肺炎影响的残障人士有许多网上资源和服务可以使用。家人或照顾者可以帮助您查询以下网站：

- Queenslanders with Disability Network（英文简称“QDN”）的网站（<https://qdn.org.au/home/covid-19/>）提供了有关新冠肺炎、自我隔离、以及如何保障自身安全健康的提示的无障碍版本信息。
- NDIS 网站（<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>）提供了一系列有关新冠肺炎以及您如何确保在疫情期间获得恰当支持的信息。
- Disability Support Guide 网站（<https://www.disabilitysupportguide.com.au/talking-disability/helping-someone-with-intellectual-disability-during-covid-19>）提供了针对智力障碍人士的信息。
- Access Easy English 网站（<https://accesseasyenglish.com.au/covid-19-resources/>）提供了一系列用简单英语编写且配图的资源。

如果我生病了该怎么办？

如果您觉得身体不舒服，请联系医生或致电 13 HEALTH（13 43 25 84）咨询相关信息。

我可以外出吗？

政府可能会根据新冠肺炎的社区传播水平来实行和解除对人们的行动限制。如果因为安全原因或生病而需要留在家，则可以获取相关支持来帮助您。请查询 Queenslanders with Disability Network（英文简称“QDN”）的网站（<https://qdn.org.au/home/covid-19/>），查询计划留在家的信息以及应准备的生活必需品清单。

我如何获得食物？

如果您需要长期留在家，您可能会需要：

- 让朋友或家人给您送食物。当他们到您家时，您需要与他们保持至少两个大步的距离。
- 在线订购您的生活用品。
- 如果您需要帮助获取食物，请致电社区康复热线 1800 173 349。

我在家如何获得医疗帮助或预订处方药？

残障人士如果没有定期去看医生或者接受定期保健服务，他们可能会患重病。

澳大利亚政府提供了资助，让您可以在家看医生以及拿药。请向医生咨询如何在家看病。许多医生还提供电话和视频看病来取代面对面看病。请打电话给医生了解如何操作。

我应该避免见访客吗？

有关家中访客数量的限制仍可能继续实行。这些限制不适用于照顾者、支持人员、或其他向您提供必要服务的人。

如果我与其他人合住，我应该如何保护自己？

如果您住在有人照顾或合住的疗养院，请采取额外措施来降低患上新冠肺炎的风险：

- 在公共区域摆放的座椅之间相隔 1.5 米（即两个大步）的距离。
- 在狭小的空间内，不要与他人相处超过 15 分钟。
- 与合住的人商量好使用公共区域的时间，以便大家不要同时出现在该区域。
- 确保有人清洁或消毒使用频率较高的物品。
- 考虑在不同的时间做饭，避免厨房过于拥挤。
- 经常清洗毛巾及床上用品。

如果您的照顾者生病了该怎么办？

如果照顾您的亲友或照顾者生病了不能照顾您，或者您需要更多的帮助，则可以联系您的常用服务提供商。如果您没有常用服务提供商，则请致电社区康复热线 1800 173 349。

全国残障保险局（NDIA）已经改变了拥有 NDIS 计划的残障人士获取支持服务的方式。请致电 1800 800 110 联系 NDIA。

哪里可以获得支持服务？

如果您需要帮助，可联系：

- 残障信息热线 1800 643 787；
- 昆士兰卫生局的 13 HEALTH（13 43 25 84）；
- 000（紧急情况下）；
- 电传打字机（TTY）服务（如果您的听力、视觉和/或言语受损）；
- 000（紧急情况下）。如果您患有感知障碍，可通过 National Relay Service 拨打 000。相关细节可通过 Australian Government, Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications 的网站（<https://www.communications.gov.au/what-we-do/phone/services-people-disability/accesshub/national-relay-service/emergency-calls-000>）查询。

照顾者须知

我可以离开家去照顾他人吗？

照顾者、支持人员和志愿者提供了必要服务，可以继续照顾他人。如果您正在提供非正式的支持，如有可能，只要符合社交距离的指引，您可以继续这么做。

如果我生病了该怎么办？

如果您是有偿的支持人员，则请勿提供照顾服务，并且需要提醒雇主注意：

- 自己过去 14 天是否刚从海外回来；
- 自己是否接触过患有新冠肺炎的人；
- 自己是否发烧、咳嗽、气短、喉咙痛、流鼻涕或鼻塞；
- 自己是否属于新冠肺炎重症的高危人群（70 岁及以上、65 岁及以上且有基础病、或 50 岁及以上的原住民或托雷斯海峡岛民）。

如果您生病了，则不要照顾朋友或家人。

如果您向残障人士提供非正式的支持并且自己生病了，则请致电社区康复热线 1800 173 349 获取帮助。

我如何获得有关预防感染的培训？

照顾者和支持人员可以在线获取有关预防感染新冠肺炎的免费培训，以降低您自身、客户或亲友的感染风险。您可以通过 Australian Government Department of Health 的网站获得培训。

为确保合住是安全的，我应该采取什么措施？

Queenslanders with Disability Network（英文简称“QDN”）的网站提供了照顾者可用于帮助残障人士计划长期在家、或者如果支持人员患上新冠肺炎该怎么办的信息和计划模板。