

Traditional Chinese (繁體中文)

冠狀病毒 (COVID-19) ——給殘疾人士及其照顧者的資訊

每個人都有可能感染冠狀病毒 (COVID-19)。大多數人只會染上輕症且容易好轉起來，但有些人則可能會發展至影響肺部的嚴重症狀。

屬於以下情況的殘疾人士若感染 COVID-19 會更容易患上重症：

- 已患有其他疾病
- 免疫系統較弱
- 年滿 70 歲及超過 70 歲患者
- 年滿 50 歲及超過 50 歲的澳洲原住民和托雷斯海峽島民
- 住在服務院所或團體住所

殘疾人士可用的資源

有一系列的網上資源和服務可供受到 COVID-19 影響的殘疾人士使用。家人或照顧者可以協助您查看以下網站：

- Queenslanders with Disability Network (或稱'QDN') 網站 (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) 提供關於 COVID-19、自我隔離以及如何保持安全和健康的無障礙版本資訊。
- NDIS 網站 (<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>) 有一系列的 COVID-19 相關資源，以及如何確保您在 COVID-19 期間獲得適當支持的資訊。
- Disability Support Guide 網站 (<https://www.disabilitysupportguide.com.au/talking-disability/helping-someone-with-intellectual-disability-during-covid-19>) 為有智力障礙的人士提供資訊。
- Access Easy English 網站 (<https://accesseasyenglish.com.au/covid-19-resources/>) 提供了一系列用簡單英語寫成且搭配圖片的資源。

如果我生病了該怎麼辦？

如果您覺得身體不適，請聯繫您的醫生或致電 13 HEALTH (13 43 25 84) 詢問下一步該怎麼做。

我可以出門嗎？

政府會根據 COVID-19 在社區中的傳播程度對人們的活動施加及取消限制。如果您因為生病了或因安全理由而需要待在家裡，您可以獲得支持來幫助您的。請參閱 Queenslanders with Disability Network (或'QDN') 網站內容 (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>)，查看怎樣為待在家中做好準備以及必備用品清單。

我怎樣取得食物？

如果您必須長時間待在家裡，則可能需要：

- 請您的朋友或家人為您帶食物。當親友到來時，和他們保持至少兩大步的距離。
- 在網上訂購您的日常必需品。
- 如果您在獲取食物方面需要幫助，請撥打社區援助熱線 1800 173 349。

我怎樣在家中獲得醫療援助或訂購處方藥？

殘疾人士若不定期看醫生或使用保健服務，其健康可能會嚴重惡化。

澳洲政府提供了資金，幫助您在家裡看醫生並獲得所需藥品。請和您的醫生討論。許多醫生也會使用電話和視訊通話看診，而不是面對面看診。請致電和您的醫生討論。

我應該避免訪客嗎？

您可以在家接待的訪客人數可能仍有限制。這些限制不適用於護理人員、支持人員或向您提供必要服務的其他人員。

如果我和其他人一起住該怎樣保護自己？

如果您住在服務院所或團體住所中，請執行以下的額外預防措施以幫助降低感染 COVID-19 的風險：

- 將共用空間內的座椅彼此相隔 1.5 公尺（兩大步）擺放。
- 在狹小空間內與他人的互動時間不要超過 15 分鐘。
- 安排您和同住的其他人彼此使用共用空間的時段，避免所有人同時處於一室。
- 確保有人負責清潔或消毒人們經常觸碰的東西。
- 考慮在不同時段煮飯，這樣廚房就不會擠滿人。
- 確保經常清洗毛巾和床單。

如果您的照顧者生病了該怎麼辦？

如果幫助您的家人、朋友或照顧者生病而無法照顧您，或者您需要其他幫助，請致電您常用的服務供應者。如果您沒有常用的服務供應者，請撥打社區援助熱線 1800 173 349。

國家殘疾保障局（NDIA）改變了殘疾人士和 NDIS 方案獲得支持的方式。請致電 1800 800 110 聯繫 NDIA。

我能從哪裡獲得支持？

如果您需要幫助，可聯繫：

- 殘疾人士資訊服務專線：1800 643 787
- 昆士蘭州衛生局（Queensland Health）：13 HEALTH（13 43 25 84）
- 緊急情況請撥打 000
- 如果您有聽覺、視覺和/或語言障礙，請致電 133 677 使用電傳打字機服務。
- 緊急情況請撥打 000。如果您有知覺障礙，可以透過 National Relay Service 致電 000。您可以在 Australian Government, Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications 網站查看進一步資訊（<https://www.communications.gov.au/what-we-do/phone/services-people-disability/accesshub/national-relay-service/emergency-calls-000>）。

給照顧者的資訊

我可以出門照顧別人嗎？

照顧者、支持人員和志願者提供基本服務並可以繼續提供照護。如果您提供的是非正式性支持，只要您遵守社交距離準則就可以繼續。

如果我生病了該怎麼辦？

如果您是有薪支持人員，在以下情況您不得提供照護且必須告知僱主：

- 您過去 14 天內從海外返回
- 您接觸過 COVID-19 的感染者
- 您有發燒、咳嗽、呼吸短促、喉嚨痛、流鼻涕或鼻塞現象
- 您被列為 COVID-19 的重症高風險群（70 歲及超過 70 歲、65 歲及超過 65 歲且患有疾病的人群，或 50 歲或超過 50 歲的澳洲原住民或托雷斯海峽島民）。

如果您生病了，請不要照顧朋友或家人。

如果您為殘疾人士提供非正式性支持而您生病了，請撥打社區援助熱線 1800 173 349 尋求幫助。

如何獲得控制感染方面的培訓？

照顧者和支持人員可以獲得控制 COVID-19 感染相關的免費線上培訓，以降低您、您的客戶或親友的感染風險。您可以在 Australian Government Department of Health 網站上獲得此培訓。

我可以採取哪些措施來確保團體住所的安全？

Queenslanders with Disability Network（或稱'QDN'）網站有可供照顧者參考的資訊和規劃範例，以幫助殘疾人士做好長期待在家裡的準備，或當照顧他們的人感染了 COVID-19 時使用。