

歡迎資訊包

紐西蘭集中管理隔離設施

“Amohia ake te ora o te iwi, kia puta ki te wheiao”
人民的健康福祉至關重要。

NĀ H.M KIINGI TUHEITIA POOTATAU TE WHEROWHERO VII

此諺語是由毛利國王所贈，為我們的工作提供指引，以確保您與紐西蘭長白雲之鄉的安全。

快速提醒：新冠肺炎的症狀為：



發燒



咳嗽



喉嚨痛



呼吸急促



流鼻涕或鼻塞



嗅覺或味覺喪失



頭疼



嘔吐或腹瀉



身體酸痛

免責聲明

本文件僅為一份指南。它不應被用來替代立法或法律建議。商業、創新和就業部不對根據本文件中的資訊採取的任何行動的結果或任何錯誤或遺漏負責。

紙本: ISBN 978-1-99-100836-7 線上: ISBN 978-1-99-100837-4

2021年12月

©政府版權

除非另有說明，否則本報告中的材料受政府版權保護。政府版權保護材料可以任何格式或被任何媒體免費複製，無需獲得特定許可。前提是內容複製準確無誤，不得以貶低的方式或在誤導性的上下文中使用。如果出版本材料或發行給他人，應註明出處和版權狀態。複製政府版權保護材料的許可不適用於本報告中任何被指明為屬第三方版權的材料。複製該類材料的授權應從版權所有者處取得。

Ruby Jones的所有藝術作品‘Thanks from Iso’均由Accor Hotels委託創作

Ngā Wāhanga – 目錄

關於集中管理隔離

- 02 歡迎
- 03 集中管理隔離和檢疫設施是安全的
- 03 您在此設施需要至少停留7天
- 04 聯絡方式
- 05 隔離期速覽
- 06 我們的團隊守護您的安全
- 06 他們如何守護您的安全
- 08 緊急情況時
- 09 在您入住期間應了解的一些有用用語

要遵循的服務和規則

- 11 隔離設施的服務
- 14 入住期間須遵守的規則

健康篩查和新冠肺炎檢測

- 19 例行健康篩查和新冠肺炎檢測
- 20 鼻咽拭子檢測
- 20 快速抗原檢測
- 20 如果您拒絕檢測
- 20 如果您有任何症狀
- 21 設施中確診的新冠肺炎案例

心理健康與福祉

- 23 照顧您的心理健康與福祉
- 25 您可以向外求助

費用和豁免

- 31 集中隔離收費規定
- 33 集中隔離豁免情況

準備離開

- 34 在7天後離開隔離設施
- 35 出發當天

在您離開隔離設施之後

- 36 自我隔離直到收到第9天檢測結果

表揚、反饋和投訴

- 42 MIQ體驗調查
- 42 投訴
- 44 附錄1：新冠病毒檢測資訊
- 48 附錄2：討論您的旅行計劃
- 49 附錄3：法律權益
- 50 附錄4：如何安全的使用口罩

關於集中管理隔離

Nau mai, haere mai : 歡迎

Kia ora , 歡迎, 有您在家真好!

新冠病毒可能人傳人。您可能不會立即生病, 症狀也可能過一段時間才會出現。這就是為什麼大多數抵達紐西蘭的人和無法在家隔離或檢疫的紐西蘭人必須留在政府管理的隔離或檢疫 (MIQ) 設施中的原因。一些國家與紐西蘭有免隔離的旅行安排; 來自這些國家的人不需要入住 MIQ。

根據『2020年新冠肺炎公共衛生應變(隔離與檢疫) 令』, 入住集中隔離設施是一項法律規定。在這段期間, 您不可離開隔離設施。

您將在管理隔離設施中度過7天, 然後需要在家中或其他住所進行自我隔離。您需要在離開設施兩天之後(第9日) 接受新冠病毒檢測, 並繼續隔離, 直到收到陰性檢測結果。

如果有理由相信您在抵達或在入住本設施期間接觸過新冠病毒, 您將轉往檢疫區或專責檢疫設施。如果您是新冠肺炎感染者的密切接觸者或旅行隔離圈成員, 您可能需要進行檢疫。如果在設施中發現任何需要進一步調查的病例, 我們也可能需要延長您的入住時間。

這是為了降低新冠病毒在社區進一步傳播的風險。

在集中管理隔離設施入住至少7天讓我們在您萬一感染病毒時將您隔離, 阻止病毒傳播。

集中管理隔離和檢疫設施是安全的

集中管理與檢疫設施環境安全, 並為您與您的家人提供諸多支援。這些設施均由一群醫療專業人士、旅館與政府相關人員駐守。

自2020年3月以來, 已有超過18萬人順利完成集中隔離與檢疫, 並安全地回到社區。

這些設施的運作類似於封鎖的環境。這表示對所有住在這裡的人都有嚴格的限制條件。應法律規定, 您必須遵守一些新冠肺炎規則, 若違反這些規則, 警方可能會採取行動。如果您不遵守這些規則, 則可能要承擔後果, 例如延長隔離時間。

儘管此設施位於旅館, 但它並非以旅館平時的方式運作。您將得到廣泛的支持, 我們將盡一切努力使您的住宿盡可能舒適。

在您隔離期間, 請善待旅館、醫療及其他人員, 並遵從對方的建議、引導和指示。

您在此設施需要至少停留7天

您依法必須在隔離設施中至少待滿7天。這從您到達紐西蘭的時間和日期開始算。

例如, 如果您在1月1日紐西蘭時間 (NZT) 上午11點抵達, 您可能的離開時間和日期將為紐西蘭時間1月8日上午11點, 即在您完成整整7天的隔離之後。您到達的那一天算作「第0天」。

在絕大多數情況下, 您的新冠病毒檢測結果必須為陰性, 並且醫務官或健康防護員確認您為新冠肺炎感染或傳播的低風險者後, 才能離開隔離設施。

評估是否為新冠肺炎感染或傳播低風險者, 需要確認您:

- › 已經接受至少7天的集中隔離
- › 體溫不達38°C或顯示任何其他新冠肺炎症狀
- › 在絕大多數情況下, 新冠病毒檢測為陰性。

您必須滿足這些條件才能離開隔離設施。然後, 您將被要求在家中或在您的完成隔離信中指明的其他合適住宿點中進行隔離。您需要在第9天的新冠病毒檢測呈陰性結果才能結束您的自我隔離期。

如果您拒絕新冠病毒檢測, 或被醫療人員評估為非低風險者, 那麼您的隔離期最長共可達20天。

根據『2020年新冠肺炎公共衛生應變(隔離與檢疫) 令』, 入住集中隔離設施是一項法律規定。即使您已接種新冠疫苗, 此要求也適用。

疫苗有助於保護個人免受病毒的影響, 我們感謝您做了正確的事情。然而, 接種過疫苗的人仍然可能感染傳播新冠病毒, 這就是我們要求您留在管理隔離設施中並遵守規則的原因。

聯絡方式

我們同舟共濟，並會致力讓您的住宿盡可能舒適。如果您有任何疑問、投訴或需要幫助，請先聯繫現場團隊。這包括設施前台、現場福祉團隊或紐西蘭國防軍工作人員和設施其他工作人員。您可以使用房間內的電話與他們聯繫。

其他可供您索取資訊的地方：

集中隔離和檢疫的網站，提供有關MIQ，費用和豁免相關的資訊	www.miq.govt.nz
表揚、反饋和投訴	請參閱第41頁
有關警戒級別、限制和支援的資訊	www.covid19.govt.nz
新冠肺炎相關的健康資訊和自我隔離指引	www.health.govt.nz
有關移民事務的資訊，包括邊境管制特許程序和個別移民案件	www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19
外國公民在紐西蘭時可以聯繫其大使館，高級專員公署或領事館尋求領事協助。	查詢位於紐西蘭的使館或駐外代表請至： www.mfat.govt.nz/en/embassies

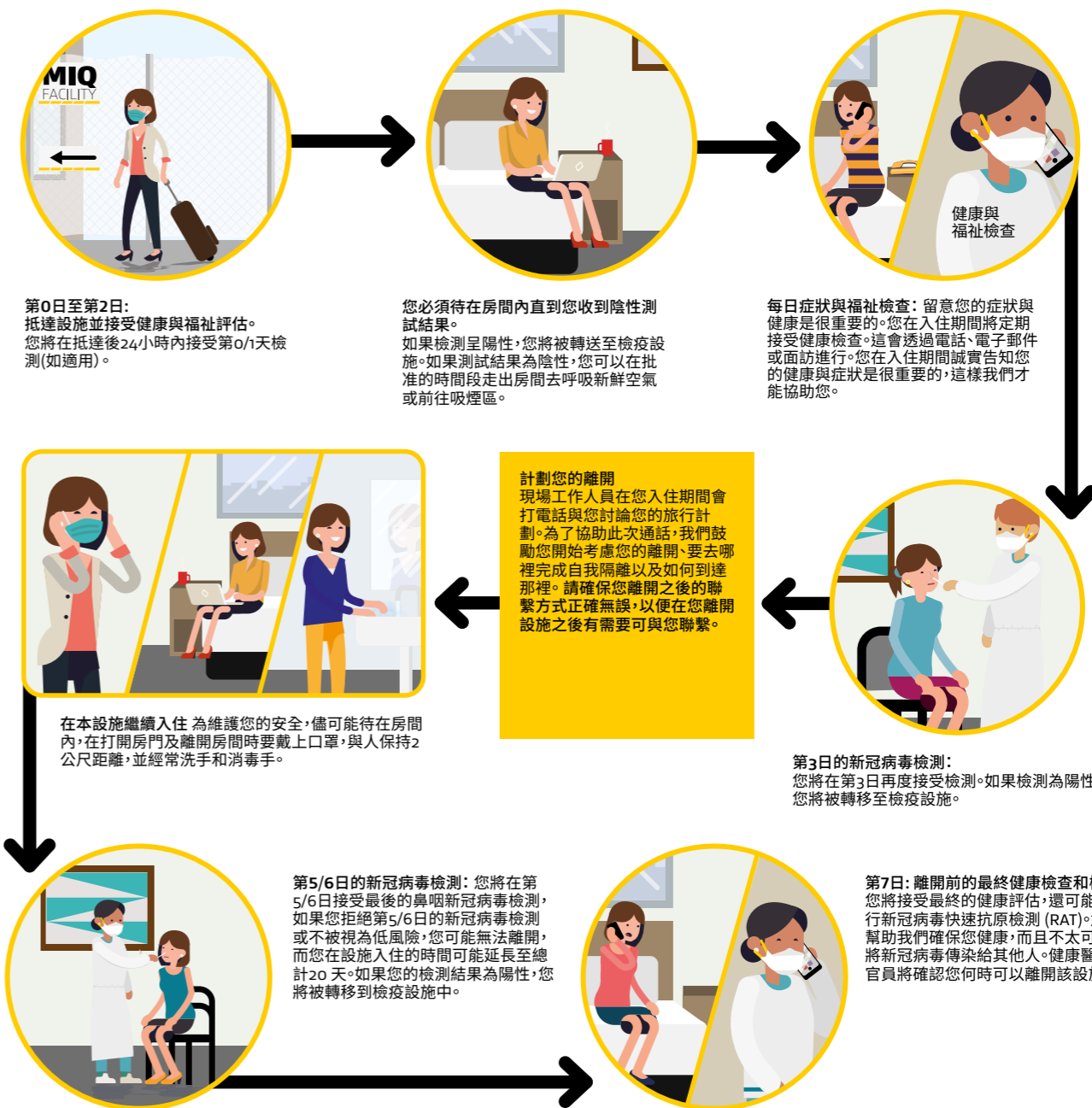
如果您認為有人沒有遵守規定或是其行為可能傳播新冠病毒，請通報現場團隊。您也可以上網通報任何問題 www.covid19.govt.nz/compliance。

在隔離期間，您有權以自費方式諮詢律師（參閱附錄3有關您權益的資訊）。



創作人：Ruby Jones

隔離期速覽



MIQ 後自我隔離



要非常注意您的健康，如果您有任何新冠肺炎症狀或感到任何不適，您或家庭成員務必要致電健康專線0800 358 5453。

我們的團隊守護您的安全

當您通過我們的管理隔離和檢疫系統時，您會遇到許多照顧您的人，以幫助您確保安全，並控制新冠病毒的傳播。

他們是我們抵禦新冠病毒的前線，來自許多不同的組織。

- › 商業、創新和就業部的工作人員負責設施的日常運營。
- › 新西蘭國防軍 (NZDF) 還協助集中管理隔離設施的整體運作。
- › 旅館員工提供您預期旅館會有的所有基本服務，包括管理、前台、餐飲、清潔和維護。
- › 醫管局工作人員（護士和醫生）在感染預防和控制專家的現場支持下進行新冠肺炎檢測、日常健康檢查以及入住和退房時的健康檢查。
- › 來自政府機構和私營公司的保全人員維護設施的安全，並保護我們的社區。
- › 紐西蘭警方為需要執行法律或規則的情況提供現場和隨叫隨到的支持。
- › 我們的運輸運營商為您在航班和您入住的設施之間提供接駁。



他們如何守護您的安全

我們在集中管理隔離設施中的工作人員是常白雲之鄉對抗新冠病毒的必要工作人員。我們致力於保護他們和他們的家人、親人及社區安全。

我們的人員：

- › 遵守良好的手部衛生和保持社交距離的措施，並穿戴個人防護設備 (PPE)
- › 接受日常健康檢查並可全天候求助現場護理人員
- › 如果身體不適，就不會來上班
- › 定期接受新冠病毒檢測並已接種疫苗
- › 在不工作時記錄他們的活動和密切接觸者（就像所有紐西蘭人一樣）。

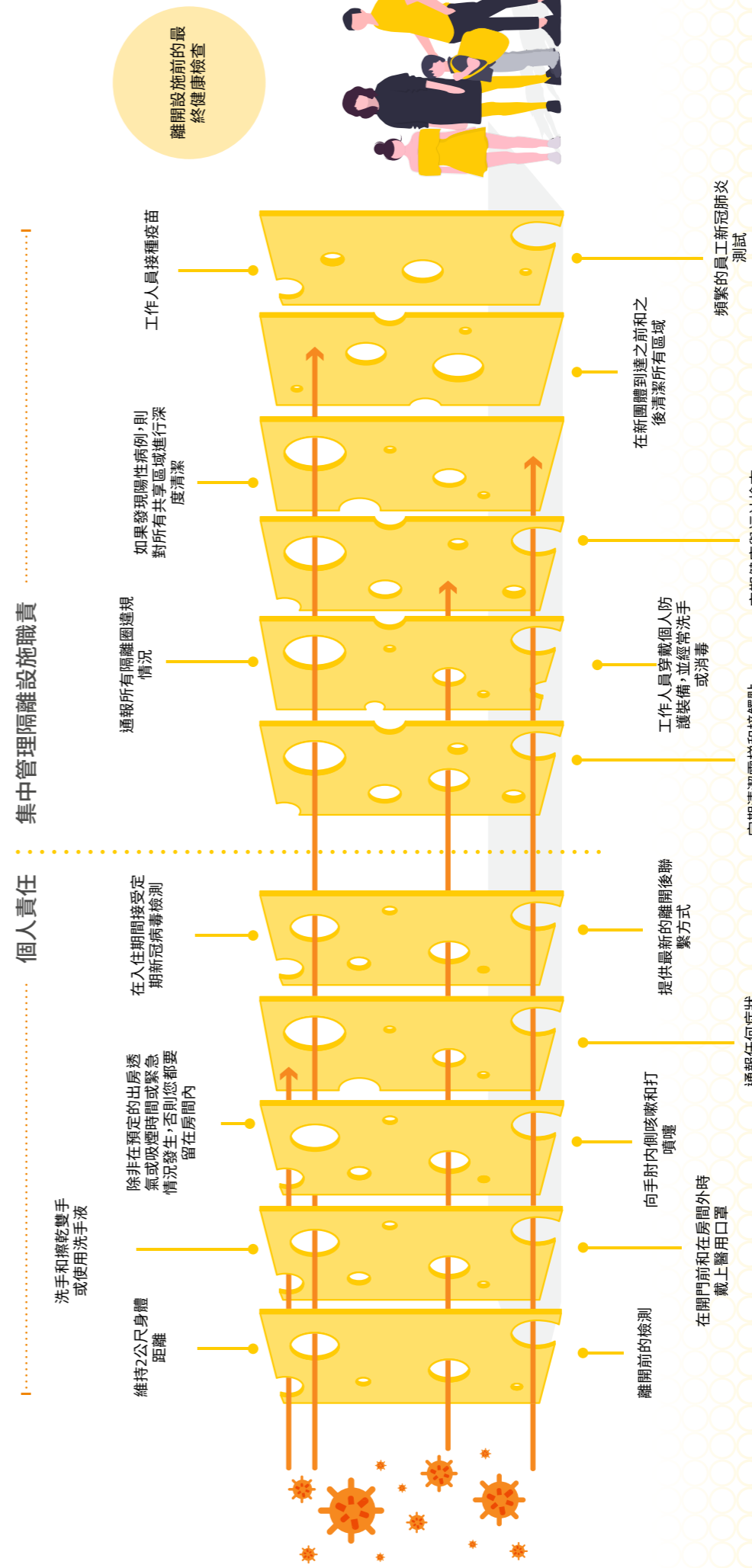
請聽從他們的建議

我們的工作人員站在紐西蘭抵禦新冠病毒的前線，他們做著重要的工作，以確保您能夠安全舒適地完成隔離。他們每天都將自己置於我們與病毒之間，以確保返回紐西蘭人和我們社區的安全。他們友好而樂於助人。

當他們要求您做某事時，這是為了您和其他所有人的利益。請與他們合作並尊重他們所做的工作。

如果您想要表達欣賞和感謝，請透過線上回饋：www.miq.govt.nz/feedback

集中管理隔離和檢疫使用的瑞士乳酪模型



改編自 Ian M. Mackay 與 James T. Reason 這個模型使用乳酪片來示範沒有任何單層保護可以完美地防止新冠肺炎的傳播。然而，當所有層結合在一起時，它們會成為一個有效的屏障，保護我們的返國者、工作者和更廣大的社區。

緊急情況發生時

每個隔離設施都備有在緊急情況發生時應遵守的個別計劃。平面圖和緊急出口路徑展示在您的入口處大門內側。請詳細了解計畫內容，並遵照現場人員指示。

地震發生時要蹲下、掩護和抓緊。



如果您因火災或地震等緊急情況需要撤離（離開）您的房間，您必須：



戴上口罩

離開房間之前，先洗手並戴上口罩。

在門附近放一個備用面罩，以便在這種情況下使用面罩。戴口罩有助於降低傳播病毒的風險。



留下您的財物

您比您的財產更重要——您的安全是我們的優先要務。

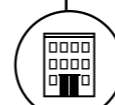


與他人保持2公尺的社交距離

在疏散過程中，與他人保持身體距離，避免接觸表面。

明知故意造成假火警警報或在緊急情況下不遵守設施指示都是違法行為。這樣做可能會導致被起訴。

在您入住期間應了解的一些有用用語



集中管理隔離與檢疫設施的區別

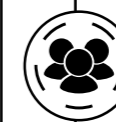
集中管理隔離設施是提供給在抵達紐西蘭時接受健康檢查、沒有出現新冠肺炎症狀，並且在抵達紐西蘭時被評估為感染新冠肺炎的風險較低的人。

如果有理由相信您已接觸過新冠病毒，您將轉往檢疫設施，在那裏接受更高層級的臨床照護。



拭子

拭子有點像小棉籤，但棒子更長。這用於在您接受新冠肺炎檢測時從您的鼻子收集樣本。



隔離圈

「隔離圈」用在紐西蘭的新冠肺炎應變中來定義只能與彼此交流的一個人或一群人。

您的隔離圈是指您的家人或其他可能和你一起住在您房間裡的旅伴。



感染預防和控制 (IPC)

在管理隔離設施中，這指的是社交距離要求、嚴格遵守健康準則的定期和徹底清潔、使用個人防護設備 (PPE) (如口罩)、良好的手部衛生習慣和日常健康檢查。



違規

如果您接觸了不屬於您隔離圈的人，或者不遵守設施的規定，例如不戴口罩或在房間外與他人保持至少兩米的距離，則被視為違規。這即表示他們或您違反了規則。

我們知道您很善良，但請不要與隔離圈之外的任何人分享任何東西。這包括打火機、香煙、玩具、紙張、電話等。這將維護您和其他人在設施中的安全。如果您與可能具有傳染性的任何人接觸，您在設施中入住的時間可能會延長。



密切接觸者

如果您與新冠肺炎檢測呈陽性的人同住一個房間，您會被視為密切接觸者。

如果您與確診或疑似感染新冠肺炎的人同時在同一地點，您也可能被視為密切接觸者。

如果您被視為密切接觸者，您可能被要求在房間內隔離並遵循現場團隊的建議。



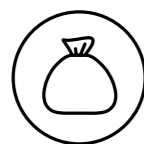
分群

這是指與您搭乘航班的一群人或在72小時內抵達設施的其他人。

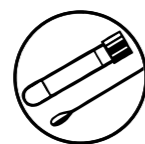
只在下列情況下打開房門：



領取食物



拿出垃圾/
洗衣



接受新冠
病毒檢測



緊急情況
發生時



接受健康
檢查



在批准的時間進
入新鮮空氣或
吸煙區

在因任何原因開門之前

1



關上窗戶和陽
台門

2



洗手

3



戴上口罩

4



開門

如果您在走廊上看到其他人(工作人員除外),請立即關門並等待 5 分鐘,然後再打開您的門。

如果走廊有其他人,請勿進入。

要遵循的服務和規則

隔離設施內的服務

儘管此設施位於旅館,但它並非以旅館平時的方式運作。這些設施提供一些基本服務。



食物

您的早餐、午餐和晚餐將被送到您的門外。其他食物,則需額外付費。

如果您有食物過敏或因健康情況而需要特別飲食,請告知現場團隊。

我們將盡最大努力滿足任何飲食要求,但我們可能無法滿足您的所有偏好。您可能也能使用線上服務,訂購食物並由配送至您所在設施。請與現場團隊洽詢,了解當地可用的外送服務。

在紐西蘭,自來水可安全飲用。所有入住設施的人都可以直接從水龍頭喝水。在您入住期間補充足夠水份很重要。



醫療照護

衛生專業團隊會隨時在您的設施中駐守。如果您感到不適,請與隔離設施的現場管理人聯繫以安排健康檢查。現場人員將能夠協助所有醫藥與處方需求。

如果您感到不適、需要緊急醫療護理或出現新冠肺炎症狀,請留在您的房間內並致電現場團隊(前台、護理團隊或現場管理者)。



房內電話服務(室內電話)與Wi-Fi

房間之間的內部通話與呼叫旅館服務是免費的。

酒店固定電話外線電話按酒店費率(每分鐘)收費。若想啟用該項服務,請聯絡設施工作人員。

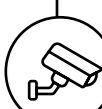
Wi-Fi是免費的。如您想要避免房內電話費用,建議使用網路通話應用程式,例如 FaceTime、Messenger、WhatsApp或其他類似應用程式。



毛利藥劑師免費電話服務

Ngā Kaitiaki o Te Puna Rongoā o Aotearoa – 毛利藥劑師協會(MPA)設有免費熱線,回答年長者或家族有關用藥的問題。

如果您需要緊急的醫療建議,請告知現場的衛生人員。



集中隔離與檢疫設施中的CCTV 閉路電視

為了您的安全，您的設施內可能會設置閉路電視。閉路電視攝影機位於所有公共區域和樓梯間。所有客房均未安裝攝影機。在您入住期間，您的隱私將始終受到保護。



翻譯服務

如果您需要口譯員，請與現場團隊聯繫，他們可以為您安排翻譯。



運送食品和物品

您不能離開隔離設施，但可以讓物品運送到您的設施給您 - 其中包括食品或個人包裹。

配送物不得包含任何非法物品或存在健康和安全的風險的物品。這包括電炊具，燃氣灶具，蠟燭，加熱器，烤麵包機，燒烤爐，明火物品和可燃物。如果工作人員認為您的配送物中包含任何存在健康和安全的隱憂的物品，他們可能會要求提供安全證明。

如果您確實有危害健康和安全的物品，酒店可以為您保留該物品直到您離開，或將其退還給寄件人。

您不能向您的家人或朋友發送任何包裹。



煙霧報警器

您的房間有煙霧報警器，以確保您的安全。煙霧報警器可能因灰塵、蒸汽、煙霧或其他臭味及水氣而啟動。明知而故意引起假火警之警報是犯罪行為，可能因此遭到起訴。

您不得：

- › 觸摸煙霧報警器
- › 在您的房間抽煙、吸電子煙或做飯
- › 過載電源
- › 使用未經現場團隊批准的任何明火或加熱元件
- › 將毛巾或易燃材料放在暖氣上烘乾。

如果煙霧報警器啟動，請遵循疏散程序，並聽取設施員工和管理人員的指示。切記在疏散過程中與他人保持2米的距離並戴上口罩。



清潔和洗衣

設施員工不能進入您的房間，這將確保您和我們員工的安全。您將獲得一些基本的清潔產品，以便您可以打掃房間。

隔離期間可使用洗衣服務。乾淨的毛巾和床單會應要求提供（這些將留在您的門外）。請閱讀您的設施資訊表，了解有關垃圾、洗衣和床單服務的詳細信息。



要求酒精配送是受允許的

您儘可以訂購合理數量的酒精飲品，僅供個人消費使用。請負責任地飲酒，考量其他入住者和工作人員，並確保自己的行為適當。您必須能夠對工作人員或緊急情況（例如火災疏散）做出應對，並遵守個人防護裝備和社交距離規定 - 酒精可能會影響您保持您和他人安全的能力。

請注意，某些食品和飲料配送服務可能無法提供訂購酒類，因為他們可能需要身份證件才能完成配送。所有送貨都必須送至設施，您不能會見任何送貨人員及提供任何證明。因此，請在購買時考慮到這一點。

衛生部的建議飲酒量指南為：女性每天不超過兩標準杯的量（每週不超過10標準杯）、男性每天不超過三標準杯的量（每週不超過15標準杯）。

如需更多資訊，請造訪：

www.alcohol.org.nz/help-advice/advice-on-alcohol/low-risk-alcohol-drinking-advice

我們限制每位成人（18 歲或 18 以上）每天配送的酒精：

- › 六罐330毫升的啤酒（6至9標準杯），或
- › 每天一瓶葡萄酒（7至8標準杯），或
- › 四盒蘇打調酒，每盒最高330毫升（7-8標準杯）
- › 烈酒配送將不被接受。

如果您配送的酒品超過此數，並且打算在數天內飲用，則您的酒品將由工作人員保留並在您住宿期間分段提供給您。

如果您或您隔離圈中的人需要協助和治療以減少其酒精攝入量，請撥打酒精藥物協助專線 **0800 787 797**。

不要離開房間去前台。如果您需要任何協助，請使用房內電話聯繫前台。一天24小時都有人待命。



創作人：Ruby Jones

入住期間須遵守的規則

您在隔離期間，務必要遵守一些基本規定，以維護您的健康與安全。應法律規定，您必須遵守一些新冠肺炎規則，若違反這些規則，警方可能會採取行動。如果您不遵守這些規則，則可能要承擔後果，例如延長隔離時間。僅有在嚴格控管的情況下，您才能離開房間活動。請尊重並遵守規章、引導與設施內人員的指示。

請勿在房間內吸煙或吸電子煙。

待在您的房間

在您入住期間，應該盡可能留在自己的房間裡。這樣可以避免接觸病毒，並防止新冠病毒傳播。您允許出房的情況僅限：

- › 如果您有醫療預約
- › 在指定的出房透氣或吸煙時間。您的設施將通知您如何預訂出房透氣或使用吸煙區的時間
- › 在緊急情況下，例如火災或出於安全原因以避免受傷或逃避傷害風險。

如果您被要求在抵達後的24小時內進行檢測，在知道測試結果之前，您將不得離開房間。

您的門必須在所有其他時間保持關閉。開門前：

- › 洗手並戴上口罩
- › 如果您房間的窗戶或陽台門是打開的，請確保在打開門之前將它們關閉。這將減少您房間中的空氣被推入走廊的可能性，這將有助於確保員工和其他返回者的安全。

配戴口罩

您只能佩戴管理隔離設施提供給您的一次性口罩。

你在以下情況必須戴口罩：

- › 在開門取走留在房門口的食物、衣物或其他物品之前
- › 將衣物、垃圾或其他物品直接放在門外以供收集
- › 接受必要醫療護理，包括新冠病毒測試
- › 當有人需要進入您的房間進行檢測或任何維護工作
- › 當您離開房間使用透氣區或吸煙區時。回房間的路上也必須戴口罩
- › 當您因火災等緊急情況需要離開房間時。

有關如何穿戴口罩的更多資訊可參閱附錄4。請將所有個人防護設備 (PPE)，例如手套和口罩，丟入 PPE 站附近的適當垃圾箱內。請勿將 PPE 散置各處。

注意：患有疾病而不能戴口罩的人、6歲以下的幼兒或在沒有幫助的情況下無法摘下口罩的人，或可免戴口罩。健康專業者需要確認您無需戴口罩。

盡可能在房間內運動。

您的設施中可能提供出房透氣的區域。您的設施將通知您是否需要預訂使用時段。

您只能在批准的時間使用透氣區進行步行等輕度運動。出於感染預防和控制 (IPC) 的目的，可能不允許導致呼吸沉重的運動，我們可能會限制可以帶入透氣區域的設備。

在往返透氣區和使用該區域時，您必須佩戴一次性口罩、腕帶並保持身體距離和手部衛生。如果您身體不適，請聯繫現場健康團隊討論選項。

我們將盡最大努力讓您每天至少一次進入透氣區域。有時您可能由於新入住者、離開者、設施內確診病例或其他原因而無法進入這些區域。

如果這些重要活動意外中斷您預定的出房透氣時間，我們希望並感謝您的理解。

保持2公尺距離

除非是您隔離圈內的人士 (您的家人 / 伴侶)，否則必須要隨時與他人保持2米距離。新冠肺炎是由氣溶膠或飛沫傳染，所以與他人保持距離，遵守良好衛生習慣，可保護您與他人免受新冠病毒傳播感染。

隔離設施或您的房間均謝絕訪客

家人或朋友不能拜訪您。您的房間內在任何時候都不得有任何訪客。請勿進入非您「隔離圈」內人士的旅館房間。這樣可以避免接觸病毒，並防止新冠病毒傳播。

設施提供免費無線網絡連接，因此您可以根據需要在線上與他們交談。

在整個入住期間佩戴您的腕帶

在整的入住期間佩戴腕帶。您在入住期間必須佩戴腕帶，尤其是當您離開房間進入透氣區或吸煙區或接受檢測時。如果您不佩戴腕帶，您可能被誤認為是需要在房間隔離的返回者，工作人員可能會要求您返回房間。

洗手洗手洗手

經常以肥皂濕洗手 (至少 20 秒) 並徹底擦乾，或是經常消毒雙手。見第21頁。

如果您的手不乾淨，請避免碰觸臉部，包括眼睛、鼻子和嘴巴。

肘部規則

咳嗽或打噴嚏時用手肘遮住，或是用面紙蓋住口鼻。立即將它們放入垃圾桶並洗手或消毒手。

槍支

根據『1983年槍支法』，所有設施都禁止使用槍支。紐西蘭警方將收繳和儲存您擁有的所有槍支，並與您協調在您離開後何時可以取回槍支。



未經允許不得攝影、錄影或錄音

在考慮拍攝照片、錄影或錄音時，請尊重設施內人員的隱私和個人情況。不允許在設施的任何運作區域（例如大廳或護士區）進行拍攝。

請勿在尚未事先詢問的情況下對其他客人進行拍照、錄影或錄音。如果您想紀錄（拍照、錄影或錄音）與員工的互動，請先與他們溝通。



與媒體互動

集中隔離和檢疫設施受到公眾的高度關注。媒體可能會與您聯繫，您可以自行決定是否與對方交談。

請注意，記者不能進入設施。如果您同意接受採訪，請考慮使用遠距聯絡選項，例如電話或視訊通話。



不要分享

您不得：

- › 與隔離圈外的任何人一起搭乘電梯
- › 與其他房間共享物品，除非他們與您在同一隔離圈中。這包括兒童玩具、紙張、電話、充電器、食物等。
- › 分享打火機、香煙、或電子煙設備。

這將維護您和其他人在設施中的安全。如果您與可能具有傳染性的任何人接觸，您在設施中入住的時間可能會延長。



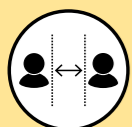
您的房間內不允許吸煙或使用電子煙或電子煙設備。您的房間內的煙霧警報器可能因灰塵、蒸汽、煙霧或其他味道及水氣而觸發。故意造成虛假火警可能會導致起訴。

您只能在設施內提供的指定吸煙區吸煙。吸煙區的使用以及您可以在其中停留的時間可能會受到限制，具體取決於可用空間大小。如果需要，您的隔離設施會讓您知道吸煙排定的時間或是如何預訂吸煙時段。

您可能會被護送進出吸煙區。離開房間和回來的路上，您需要戴上口罩和腕帶。

所有吸煙區均受到監控。

在指定吸煙區吸煙時：



與不在您隔離圈中的其他人保持2米的距離。



在取下口罩之前以及重新戴上口罩或更換口罩之後，請對雙手進行消毒。



不要共用香煙、打火機或電子煙設備。



熄滅香煙，並丟入指定的垃圾桶。



只在吸煙時取下口罩。

尼古丁替代療法 (NRT)

有時您不得離開房間，除非是緊急情況(例如，如果您在第0/1天進行新冠病毒測試，您將無法在抵達之後和檢測結果出來之前離開您的房間)。如果您吸煙或吸電子煙，這意味著您將無法在這些時候吸煙或電子煙。

您將在入住後的48小時內接受初步健康檢查。在此健康檢查期間，您可以與護士討論您可能需要的任何吸煙支持。工作人員還可以為您提供尼古丁替代療法 (NRT)。NRT有助於緩解對尼古丁的渴望以及您在不能吸煙時可能出現的其他症狀。

NRT有多種選項可供選擇，因此請與工作人員討論他們如何為您提供最佳支持。

例行健康篩查和新冠肺炎檢測

健康篩查和新冠肺炎檢測

健康檢查與新冠病毒檢測對您的身心健康與對您周遭人士至關重要。如果您已接觸到病毒或有其他健康問題，檢測也有助我們為您提供更好的支持。

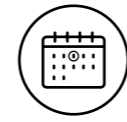
您在集中隔離期間將會接受定期健康檢查，以電話、電子郵件或面訪方式進行。如果您收到一封包含當天健康狀況檢查的電子郵件，您必須在當天上午11點之前完成。

您在隔離期間必須遵守醫務官或健康防護員的指示。除了新冠肺炎檢測外，您也必須接受醫療評估。如果您在入住期間的任何時候被要求穿戴個人防護裝置 (PPE)，例如口罩(會提供給您)，您就必須這麼做。

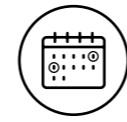
您在本設施會至少接受3次新冠病毒檢測



第0/1日: 如果您的出發地是南極洲和大多數太平洋島嶼以外的任何地方，就將在抵達設施後24小時內接受新冠肺炎測試(第0/1日)。您必須待在房間裡，直到收到陰性檢測結果。



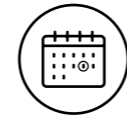
第3天: 第3天左右再檢測一次，這是因為大多數人在接觸病毒之後感染的平均時間為5天，我們也算入了2天的旅行時間。



第5/6天: 接著我們會在第5/6天左右再檢測一次，這是因為有些人可能需要更長時間才會出現感染。這項檢測也是我們用來判定某人是否為低風險、並可以在7天之後離開設施的檢查項目之一。



第7天: 您可能會在第7天出發前進行快速抗原檢測。



第9天: 您需要在離開本設施兩天後(第9天)進行新冠病毒檢測。該測試將在當地社區測試中心進行。您將需要繼續自我隔離，直到您收到陰性檢測結果。

即使您沒有表現出任何症狀，您也需要在第0/1, 第3和第5/6天接受檢測。如果您出現任何新冠肺炎症狀，也可能在其他時間接受檢測。

鼻咽拭子檢測

檢測方式是從您的鼻腔底採集檢體。對於大多數人來說，這感覺就像是在撓癢，其他人則覺得它有點不舒服，但它並沒有已知的傷害。收集檢體需要10秒鐘。兒童也需要接受鼻咽拭子檢查。6個月以下的嬰兒不需要做鼻咽檢查，除非他們出現症狀或者為確診或可能病例的密切接觸者。在所有情況下，都可施行臨床判斷。

然後將樣本送到實驗室並進行測試，以確定它是否包含來自SARS-CoV-2 病毒（導致 COVID-19 的病毒）的任何基因。

請見附錄 1 進一步了解檢測與結果的相關資訊。

快速抗原檢測

您可能需要在離開前在第7天接受快速抗原檢測。快速抗原測試（通常縮寫為 RAT）是另一種拭子檢測，但不需要實驗室處理。它們可以快速（通常在 30 分鐘內）提供結果，這有助於快速評估風險。與其他新冠病毒檢測方法相比，RAT需要樣本中存在更多數量的病毒。因此，他們對病例的偵測較不敏銳，尤其是在無症狀人群或感染初期的人群中。任何RAT中的陽性結果都需要由醫療保健專業人員進行的鼻拭子確認檢測。

如果您拒絕檢測

通過接受檢測，您可以幫助阻止新冠病毒的傳播，並保護您自己、您的親人和新西蘭社區免受該病毒的侵害。

我們尊重您拒絕檢測的權利，但是為了保護所有紐西蘭人免受新冠病毒的侵害，如果您拒絕測試或是不被認為是低風險者，您的隔離時間最長可達20天。

如果您有任何症狀

管制隔離期間，誠實表明自身的健康狀況至關重要。這是維護您身心健康需求的最好辦法。衛生專業團隊會隨時在您的設施中駐守。

- › 如果您感到不適，請待在房內，以電話聯繫現場團隊。對方會告知您接下來該怎么做。
- › 如果您在入住的任何時刻出現新冠肺炎症狀，如發燒、咳嗽、呼吸急促或喉嚨痛，較不常見的症狀，如腹瀉、頭疼、肌肉痠痛、頭暈/嘔吐或意識不明/易怒，請記得要待在房間內，並立即以電話方式聯繫現場工作人員。對方會安排您接受現場衛生專業人士的評估。

設施中確診的新冠肺炎案例

如果設施中有人疑似感染新冠肺炎，您會被要求待在房間裡，直到另外通知為止。我們知道這可能令您難受，但您的安全是我們的首要任務。檢測呈陽性的人在被轉移到檢疫區或設施之前會被隔離。

如果您在集中管理隔離期間被確定為新冠肺炎陽性（或者是病例的密切接觸者），尤其如果是在您入住的後期，則可能會被要求隔離超過7天。

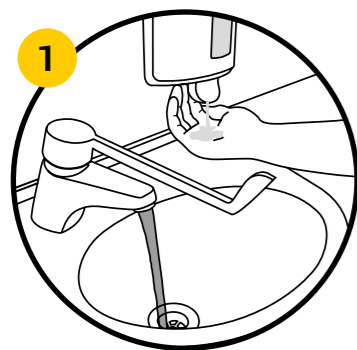
如果在設施中發現任何需要進一步調查的病例，我們也可能需要延長您的入住時間。

記得在入住期間與他人保持2公尺身體距離，並避免與您隔離圈以外的任何人密切接觸。這將有助保護您。

照顧您的心理健康與福祉

在隔離的這段時間裡，無法任何時刻都感到舒服是很正常的。感到悲傷，沮喪，擔心，困惑或焦慮是可以理解的。

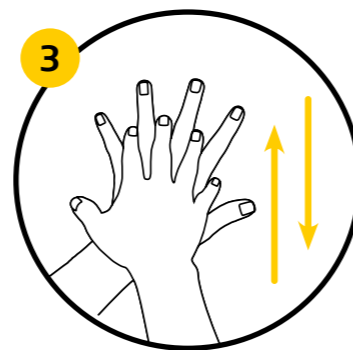
如何洗手



1 用水弄濕手，並用足夠的肥皂覆蓋手的所有表面



2 用手掌心搓手，直到手腕部位



3 右手掌蓋在左手背上，手指交叉，然後換手



4 手掌心對手掌心，手指交叉



5 手指背對著手掌心，指尖交錯



6 左大拇指握在右手掌心旋轉搓洗，然後換手



7 右手指并攏在左手掌心中旋轉緊搓，然後換手



8 用水沖洗雙手



9 用紙巾徹底擦乾手



40-60 秒

心理健康 與福祉

這是充滿挑戰的艱難時期。每個人的反應都不同：有些人可能比其他人覺得更難受。因此，重要的是要照顧好您的心理健康以及身體健康。

為了幫助您以最好的方式度過這段期間，我們提出了以下一些簡單的技巧。

IT'S KA
PAI TO
JUST KEEP
SWIMMING



allright.org.nz

艱難時期對我們每個人的影響不同。將這些簡單的動作融入我們的日常生活中確實非常有幫助，並可能對我們的朋友和家人產生巨大的影響。



保持連結 / Me whakawhanaunga

交談和傾聽、陪伴、保持聯繫。

良好的關係確實可以使我們感到充實鼓舞。

*Me kōrero, me whakarongo, me whakawātea
i a koe, me rongō i te whanaungatanga.*



給予 / Tukua

分享微笑，友善的言語或手勢。

對彼此友善提升了我們對生活美好的感受。

*Me aro tonu ki ngā mea māmā noa,
i ngākau harikoa ai koe.*



繼續學習 / Me ako tonu

嘗試新事物或享受最喜歡的娛樂消遣。

保持好奇心。去試吧！

*Awhitia te wheako hou, kimihia ngā ara hou,
me ohore koe i a koe anō.*



持續關注 / Me aro tonu

專注。關注微小事物。

停下來喘口氣。

Te wā ki a koe, ō kupu, ko koe tonu



保持活力 / Me kori tonu

運動可以改變情緒。

盡您所能 - 每一分努力都很重要。

*Whāia te mea ka taea e koe, kia pārekareka
tāu i whai ai, kia pai ake ō piropiro.*

**GETTING
THROUGH
TOGETHER**
WHĀIA E TĀTOU TE PAE TAWHITI

請至本網站查詢幸福感方法並分享您自己的想法：
allright.org.nz

您可以向外求助

如果您一天一天慢慢來，也沒關係。He waka eke noa – 我們全都同舟共濟。

許多人覺得與支持者交談/對話確實有幫助。

如果您開始擔心您或您的家人的身體或心理健康或有任何特定的健康需求，請聯繫您的現場團隊。如果需要，您可以在現場的註冊護士的協助下，與您所在的隔離設施內的心理健康醫生聯繫。

我們匯總了一系列您可使用的服務，您可以利用這些網站和應用程序來維護您的健康。

請注意，下面列出的資源用於提供身心福祉建議。對於有關您的設施或住宿的所有問題和疑慮，您必須聯繫現場團隊。

電話和簡訊協助



致電1737

請致電或發送簡訊至 1737，與訓練有素的輔導員交談，尋求有關悲傷、焦慮、困擾或心理健康的支持。此服務是免費的，每週開放 7 天 24 小時。



生命線

請致電 0800 543 354，或發送簡訊 HELP（按鍵上按 4357）與輔導員或訓練有素的志工交談。



撒馬利亞人協會

請致電 0800 726 666 與聆聽者交談。



憂鬱症熱線

請致電 0800 111 757 或發送免費簡訊至 4202 與訓練有素的輔導員交談。



亞裔家庭服務中心

請致電 0800 862 342，有 10 種不同語言的協助，包括普通話、廣東話、韓語、越南語、泰語、日語、印地語、古吉拉特語、馬拉地語和英語。

該服務熱線從星期一至星期五上午 9 點至晚上 8 點之間在全國各地提供免費和保密的服務。



酒精毒品協助專線

請致電0800 787 797或發送免費簡訊至8681，或在 alcoholdrughelp.org.nz 網站使用線上交談，以獲取有關酒精或其他毒品問題的協助。



OUTLine NZ

請致電0800 688 5463，由訓練有素的志工那取得對於LGBTIQ+族群保密且免費的協助。您可在每天晚上6點至9點間獲取此服務。

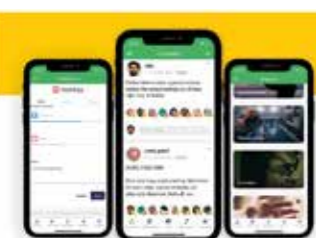
線上心理健康工具



協助：
每日心理健康、因應不確定感、壓力、憂慮、睡眠、精神亢奮

Mentemia應用程式通過個性測驗對您有所了解以及了解您的重點領域（例如更好地睡眠，減輕壓力或幫助所愛的人），提供心理健康指導。這些影片是有關John Kirwan爵士的特別報導，闡述為他帶來幫助的生活哲學與態度。

www.mentemia.com/covid-19



協助範圍：
孤獨和孤立，更深入了解自己，行為改變，情緒控制的方法，焦慮控制的策略

Melon該網站有一個網路社群，您可以匿名方式與有類似經歷的人互動，並與社福人員團隊聯繫另有一本健康雜誌，資源，身心健康活動和網路研討會。He waka eke noa (我們全都同舟共濟)。

www.melonhealth.com/covid-19



協助：
焦慮和壓力，自信，自我意識，解決問題的能力，與重要事物建立聯繫，睡眠，放鬆

Staying on Track是免費的線上課程，可幫助您學習如何在困難時應對憂慮和壓力。在自己家中、任何適合您的時刻，您可取得心理治療師所提供之易於使用、行之有效的策略和技巧。

www.justathought.co.nz/covid19



Getting Through Together是一項心理健康運動，關注於在新冠肺炎大流行期間，我們所有人能夠實踐，用以維持我們的心理健康的事物，並提供一些實用的技巧來照顧自己和您的家人。

www.allright.org.nz/campaigns/getting-through-together



Sparklers at Home是提供給家長的線上工具箱，提供各種有趣的活動來協助維護中小學學生的身心健康。

www.sparklers.org.nz/parenting



Whakatau Mai：健康講座是免費的網路社群活動，您可以即時線上參加。請造訪該網站註冊參加講座，以協助維護您的身心健康並與其他志同道合人士建立連結。

www.wellbeingsessions.nz



衛生部的網站上提供更多資訊、資源和工具與免費應用程式，協助維護您的心理健康，也有許多組織的相關資訊，在您在需要額外協助時或能提供幫助。

www.health.govt.nz/covid-19-mental-wellbeing

協助維護兒童和年輕人的心理健康



The Lowdown

The Lowdown是一個幫助新西蘭年輕人認識和理解抑鬱或焦慮的網站。

www.thelowdown.co.nz



Youthline (青年熱線)

Youthline服務對象是年輕人、他們的家人和支持年輕人的人。他們提供免費全天候的熱線服務支持年輕人。

www.youthline.co.nz



Kidsline
(適用於18歲以下的人士)

Kidsline是為所有18歲以下兒童提供的諮詢服務。

www.lifeline.org.nz/services/kidsline

如果您未滿18歲，我們會協助您與您的家人 / 父母 / 監護人，使您舒適安全地度過隔離期間。我們可能可以提
供特別安排，例如：方便學校課業的進行。

學習資源

您可以透過 tvnz.co.nz 點播收看遠距教學電視節目 Home Learning TV。此資源有超過300集專為學齡
前及學齡期兒童設計的課程。learningfromhome.govt.nz 網站上還提供了許多與學習和健康相關的
資源。

您也可以透過豁免程序的申請，讓一名家長或監護人與您一起接受集中隔離。有關豁免資訊，請參閱本
資訊包的第33頁。

支持免受暴力侵害

紐西蘭政府嚴正看待家庭暴力和性暴力。沒有人應該感到害怕或被他人傷害。所有成人和兒童均可獲得協助。



致電 111

如果您面臨迫在眉睫的危險，請致電 111 報警。如
果您無法說話，請聽選項並按 55，即可直接連線警
方。



It's not OK 家庭暴力援助專線

家庭暴力資訊專線 **0800 456 450** 可提供相關資
訊，於每天上午 9 點到晚上 11 點之間開放。



Safe to talk (安全的交談)

此為性傷害的全國援助專線，可透過電話和網路聯
繫。致電 **0800 044 334**



婦女庇護所

支持和幫助遭受家庭暴力的婦女和兒童。

致電 **0800 733 843** 或登入
womensrefuge.org.nz



He Waka Tapu

Heybro 專線是為覺得自己會傷害親人或家族成員
的男士而設。每周7天每天24小時開放傾聽和提供
幫助。

致電 **0800 439 276** 或訪問
www.hewakatapu.org.nz



What's Up

What's Up 是為兒童和青少年提供免費、全國可用
的諮詢熱線和網絡聊天服務。

此服務開放時間為週一至週五中午12點至晚上11點
和週六日下午3點至11點。

致電 **0800 942 8787** 或登入 whatsapp.co.nz

此服務提供必要的資訊或協助服務，包括申請財務協助 (及其他所需協助)。

社會發展部可以透過許多不同方式，為各種狀況提供協助。您也可以要求現場工作人員為您轉介。建議您可在
入住初期考量您可使用的協助選項，如此一來，當您離開隔離設施時，就能針對您的需求適時獲得協助。



就業

如果您在離開隔離設施後需要工作，可以善用線上
就業媒合工具。

當您找到自己感興趣的工作時，這些工具能協助您
申請或與雇主交談。您也可以取得工作培訓資源，以
及撰寫履歷、求職信或填寫申請表的相關協助。

如需更多資訊，請造訪：www.jobs.govt.nz 或
www.workandincome.govt.nz/work

住房

每個人都應該有一個安全健康的住所。如果您在離
開隔離設施後無處可去，或許可以透過一些資源協
助尋找住處。詳情請聯絡社會發展部：

riqc@msd.govt.nz

如需更多資訊，請造訪：

www.workandincome.govt.nz



財務

如果您沒有工作或在短期內無法工作，或許可以領
取補助或某些財務支援。

若想進一步了解有機會獲得的財務支援，請造訪
check.msd.govt.nz

旅行費用

如有需要，您可能有機會獲得返家旅費的資助。您
不需要符合領取福利的資格即可申請。請來信聯
絡：riqc@msd.govt.nz



稅務局的稅務資訊

您的稅號可幫助您跟踪您支付的稅款並獲得正確的福利。您的稅號獨屬於您。無論您之前曾有稅號但不記得
它，還是剛到紐西蘭，我們都可以提供幫助。

MyIR 是稅務局安全的線上服務，可用於執行諸如更新您的聯繫方式，提交納稅申報單以及向本局發送消息等
操作，大多數紐西蘭人現在都擁有 MyIR 服務帳戶。

如果您是紐西蘭或澳洲公民/有紐西蘭居民身分，並且目前您在紐西蘭，且您有18歲以下的孩子的照護責任，您
可能符合 Working for Families 家庭補助條件，以幫助您養家。

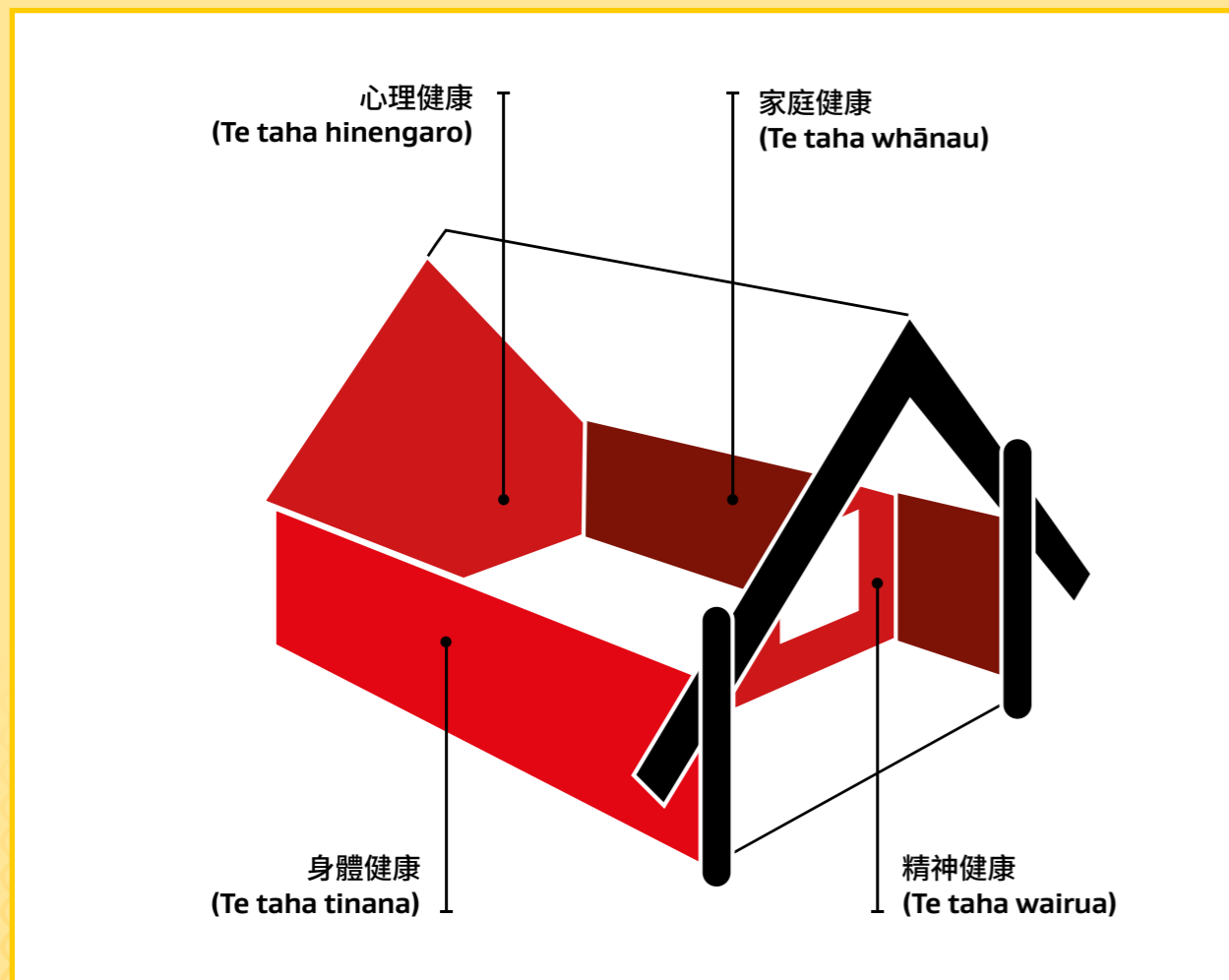
有關接收或支付子女撫養費的信息，請參閱我們針對家庭的相對較新的網站內容。如果您有責任支付子女撫
養費，請聯繫我們討論您的義務。

有關稅務局如何幫助您安頓下來的更多信息，請訪問
ird.govt.nz/welcome-home。

集中隔離收費規定

Te Whare Tapa Whā

毛利人整體健康模式



毛利人的整體健康模式 Te Whare Tapa Whā 提醒您照顧好生活的各個層面，以維護自己的健康。

Te Whare Tapa Whā是梅森·杜里爵士 (Sir Mason Durie) 於1984年開發出對身心健康四個層面的模式，旨在提供毛利人對健康的觀點。Wharenuī (聚會所) 有4面牆，是這四個層面的象徵。Wharenuī 與 whenua (土地) 的聯繫構成了其他四個層面的基礎。

通過培養和加強各個層面，您可以維護自己以及家人的身心健康。

費用和豁免

政府收取集中隔離的部分費用以分擔財務負擔，由此公平地反映一個嚴謹的系統對於紐西蘭公眾以及出入國境的民眾所帶來的益處。

誰必須付費？

如果您是屬於以下任一情況的紐西蘭公民或居民，您將需要支付費用：

- 您在2020年8月11日凌晨12:01之前離開紐西蘭，而且
 - 將於2021年6月1日凌晨12點後返回紐西蘭，而且
 - 停留時間少於180天(以前是90天)。
- 您在2020年8月11日凌晨12點(規定生效時)當時或之後離開紐西蘭，即使您停留超過180天
- 您是臨時簽證持有人，無論您的簽證何時獲得批准或提出申請

以關鍵工作者或關鍵衛生工作者身份特許入境者也需要付費。

隔離費用是多少？

對於紐西蘭公民、澳大利亞公民和通常居住在紐西蘭的永久居民、居留類簽證持有者和關鍵衛生工作者，收費為：

每房入住的第一人或唯一入住者 (不論成人或兒童)	\$1,610
該房每多一名成人	\$460
該房每多一名兒童 (3-17歲)，費用包含商品及服務稅。	\$230
3歲以下兒童免費。注意：3歲以下兒童不能單獨入住房間。	

如果您需要付費，則會依房間為單位收費。

對於臨時簽證持有者(包括其他關鍵工作者、工作簽證持有者和國際學生簽證持有者)，費用為：

房間裡的第一人或唯一入住者	\$2,760
該房每多一名成人	\$1,495
該房每多一名兒童 (3-17歲)，費用包含商品及服務稅。	\$805
不滿3歲的兒童如果與另一人同住，則不收費。	

如果您需要支付管理隔離費用，您將在離開管理隔離設施後收到發票。發票將說明付款方式、選項以及您的付款期限。

您無法在集中隔離設施繳費。

欲了解更多資訊，請訪問 www.miq.govt.nz/charges

豁免與減免費用

豁免付費是指隔離者不須付費接受集中隔離與檢疫。

減免付費是指隔離者需要付費接受集中隔離與檢疫，但可以申請免繳部分或全部費用。

什麼人可以豁免付費？

- › 將會在紐西蘭居住90天以上的紐西蘭人 (如果他們在2021年6月1日前入境) 或居住180天以上 (如果他們在2021年6月1日或之後入境)，並且他們離開紐西蘭的時間並非在2020年8月11日午夜12.01或之後。
- › 與豁免付費者一同隔離或同行的伴侶、18歲以下的兒童與法定監護人 (除非他們是以關鍵工作者身分特許入境或是豁免者受豁免原因僅是因為他們年齡在3歲以下)。
- › 身在紐西蘭但是因為照護豁免付費隔離者而進入集中隔離設施的人士。
- › 第一次進入紐西蘭的難民，包括申請者、特別移民類別中家庭暴力受害案件的受保護人及申請者。
- › 因醫療空運或海上救援後入境紐西蘭的人。
- › 因屬於衛生部的高價治療群或外交暨貿易部紐西蘭醫療計畫納入而來到紐西蘭的病患。
- › 常住庫克群島、紐威島或托克勞群島的紐西蘭公民，因接受醫療照護返回紐西蘭的人。
- › 常住庫克群島、紐威島或托克勞群島的紐西蘭公民，從第三地透過紐西蘭 (停留少於90天) 以返回庫克群島、紐威島或托克勞群島常住者 (須停留至少180天)。
- › 依『2015年遣返罪犯 (管理與資訊) 法』定義為「遣返罪犯」而被遣返紐西蘭的人，以及所有從澳洲遣返回紐西蘭的人。
- › 外交官與領事人員 (包括其家屬) 與外國政府官員代表

如果您的情況符合上述原因之一，請告知現場團隊。

什麼人可以申請減免付費？

任何接受集中管理隔離的人都可以申請免除費用 (除非您是以「其他關鍵工作者」的身份進入紐西蘭)。每筆申請會依個案考量。

遭受重大財務困難與有其他特殊情況的人可能可獲得減免：這可能包括：

- › 進入集中管理隔離是因需要離開紐西蘭以陪伴有身心障礙或無法獨自旅行的人士返回紐西蘭的人，而受陪伴者無須支付他們集中管理隔離的費用。
- › 需要往返紐西蘭以接受醫療照護的人。
- › 因其他人道因素，包括為探望重病或臨終的近親或是參加喪禮的人 (無論地點是紐西蘭或海外)。

費用減免可以在啟程前、集中隔離期間和之後提出申請。

若想進一步了解費用減免對象及協助申請所需要的證明文件，請參閱 www.miq.govt.nz/charges。

如何申請減免付費

若想申請減免付費，請於網上填寫費用與減免申請表：www.miq.govt.nz/charges。當您完成此步驟後，請務必附上必須的證明文件協助您的申請。

豁免管理隔離

豁免管理隔離僅有在非常少數情況下才會獲准。豁免申請是依個案考量，且批准門檻非常高。只有在我們確信傳播的風險非常低的情況下，才會批准豁免。

一般而言，豁免申請要獲得受理，新冠肺炎檢測結果必須呈陰性，並通過完整的健康評估。如果您來自、轉機經過或最近去過新冠肺炎健康風險高的國家，豁免的機會可能會更低。

大多數的豁免是讓人們與無人陪伴的未成年人團聚、給過境者或是健康情況需要醫院等級護理的人。

只有在公共衛生風險被評估為非常低且可以控制的情況下，才會批准對特殊情況的豁免，例如探望垂死的親屬。

如欲進一步了解豁免程序及申請方式，請造訪 www.miq.govt.nz/exemptions。

如果您在入住期間出現新冠肺炎症狀，則不可能獲得豁免。

準備離開

在7天後離開隔離設施

您必須在集中隔離設施至少待滿7天。這從您到達紐西蘭的時間和日期開始算。

例如，如果您在1月1日紐西蘭時間 (NZT) 上午11點抵達，您可能的離開時間和日期最早為紐西蘭時間1月8日上午11點，即在您完成整整7天的隔離之後。您到達的那一天算作「第0天」。離開此設施後，您需要在家中或其他住所進行短期自我隔離。您需要在離開設施兩天之後 (第9日) 接受新冠病毒檢測，並繼續隔離，直到收到陰性檢測結果。

制定旅行和自我隔離計劃

您必須清楚知道完成集中隔離後要去哪裡。在您入住期間，現場工作人員會打電話與您討論您的旅行計劃。為了協助此次通話，我們鼓勵您開始考慮您的出發、要去哪裡完成自我隔離以及如何到達那裡。參閱附錄 2: 討論您的旅行計劃。

您要清楚接下來要去哪裡，以及如何前往該地。

這有助我們安排退房事宜，並在您離開時提供更妥善的支援。如有必要，請確保聯繫方式 (電子郵件、電話、地址等) 是最新且正確的，以幫助我們將來與您聯繫。

安排您的旅行

如果您住在或靠近您在隔離的城市，您需要自行安排並支付從設施到下一個住所的交通費用。

如果您無法安排行程，請聯繫現場工作人員尋求建議。

提供回機場的交通服務

如果您從奧克蘭的設施出發，可應要求免費提供Skybus車票，帶您前往奧克蘭機場。請注意，您需要自行安排前往最近的Skybus停靠站。

如果您在奧克蘭下機但在另一個城市完成隔離，我們會將您送回奧克蘭機場，除非您另有表示。您將負責安排和支付從機場出發的任何後續旅行。

在我們的團隊為您預訂返回奧克蘭的航班之前，請務必確定您的旅行計劃。航班預訂一經完成便無法更改 (除非在緊急情況下或由於航班取消)。



S O O N

創作人：Ruby Jones

退房當天

離開設施前的最終健康檢查與新冠肺炎檢測

為能離開設施，我們需要確保您身體健康，並且不太可能將新冠病毒傳染給其他任何人。這就是為什麼您可能需要在離開當天進行新冠病毒快速抗原檢測 (RAT) 並完成最終健康評估的原因。

在您離開之前，衛生醫療官還需要確認您感染或傳播新冠病毒的風險很低。

評估是否為新冠肺炎感染或傳播低風險者，需要確認您：

- › 已經接受至少7天的集中隔離
- › 沒有出現與新冠肺炎相符的症狀，這可能包括發燒、喉嚨痛、咳嗽或呼吸困難 / 呼吸急促
- › 體溫未達 38°C 或以上
- › 已完成第5/6日新冠病毒檢測
- › 如果需要，在您預定的離開日獲得陰性的快速抗原檢測結果。

您必須滿足這些條件才能離開隔離設施。您將收到一封確認您已完成集中隔離的信件，並獲得許可依據您同意的旅行計劃前往下一個目的地。

在準備離開您的房間時，請按照您所在設施的資訊單或致電前台了解您可以做些什麼來協助準備好您的房間進行清潔。

如果您拒絕第5/6天的新冠病毒測試或者不被視為低風險，您的隔離時間將延長，並可能不被允許離開設施。您最多可能需要入住共20天。如果在設施中發現任何需要進一步調查的病例，我們也可能需要延長您的入住時間。

退房離開時

請確保您隨身攜帶所有行李。請遵守您的離開信中指明的公共衛生措施。乘坐任何公共交通工具包括航班時，您都必須戴口罩。

如果您在住宿期間的任何階段改變住宿或旅行計畫，請及時通知現場團隊。

請確保您離開後的聯繫方式正確無誤。這有助於衛生部在需要時與您聯繫。

離開此設施後，您需要在家中或其他住所進行自我隔離。您需要在離開設施兩天之後 (第9日) 接受新冠病毒檢測，並繼續隔離，直到收到陰性檢測結果。

在您離開隔離設施之後

自我隔離直到收到第9天檢測結果

離開此設施後，您需要在家中或其他住所進行自我隔離，並不與他人接觸。除非是為了醫療照護或經許可的目的，您不能離開您的房子或住宿點。

您需要在離開設施兩天之後（第9日）接受新冠病毒檢測，並繼續隔離，直到得到陰性檢測結果。

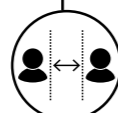
在隔離期間，您必須：



待在家裡

在隔離期間，您必須始終待在家中或其他住所。不要去工作、高中、學校、宗教場所、社交聚會或公共場所。您不能離開您的住所去散步或到任何當地的健身房或公園運動。自我隔離期間不能去接種疫苗。

您可以在您住所的私人戶外區域運動或呼吸新鮮空氣。



保持距離

如果您在家中與其他家庭成員隔離，則應與家庭成員保持2公尺的距離，並且不應與任何家庭成員共用一張床或臥室。盡可能減少您在浴室、廚房和客廳等共享空間的時間，並保持共用空間良好通風。



在第9日進行新冠病毒檢測

您需要在離開設施兩天後（第9日）在當地社區檢測中心進行新冠病毒檢測。健康專線將提供有關您可以在哪裡接受檢測的更多詳細信息。

外出接受檢測時，戴上口罩，保持距離，使用現場二維碼掃描進入，並儘可能乘坐私家車。



謝絕訪客

您的家中不得有訪客（包括水電建築工等）。

在可能的情況下，請朋友或家人為您購物。如果這不可能，則請上網訂購。確保所有送貨物品都留在您家外以供您領取。



配戴口罩

如果您需要在緊急情況下離開家或接受第9日的檢測，請戴上口罩。



洗手！洗手！洗手！

經常以肥皂濕洗手（至少20秒）並徹底擦乾，或是經常消毒雙手。如果您的手不乾淨，請避免碰觸臉部，包括眼睛、鼻子和嘴巴。



監測您的健康狀況，如果您有任何症狀，請致電健康專線

非常注意您的健康，如果您有任何新冠肺炎症狀或感到任何不適，務必要打健康專線。如果您的家人、其他家庭成員或密切接觸者出現這些症狀或感到不適，他們也應該撥打健康專線0800 358 545尋求建議。

快速提醒：新冠肺炎的症狀為：



發燒



咳嗽



喉嚨痛



呼吸急促



流鼻涕或鼻塞



嗅覺或味覺喪失



頭疼



嘔吐或腹瀉



身體酸痛

如需更多資訊，請閱讀發送給您的「MIQ之後自我隔離指南」訊息包。



離開設施後接種新冠疫苗

接種新冠疫苗是免費的，紐西蘭境內所有年滿12歲的人皆可接種。

當您接種疫苗時，您是在保護自己並降低將新冠肺炎傳染給您的家人、朋友和社區的風險。

您在什麼時候與什麼地點可以接種疫苗

紐西蘭的疫苗接種工作正在進行中，有足夠疫苗供年滿12歲的每個人施打。全國各地都可以接種疫苗。

注意：您不能離開管理隔離設施或您的自我隔離地點來接種疫苗。

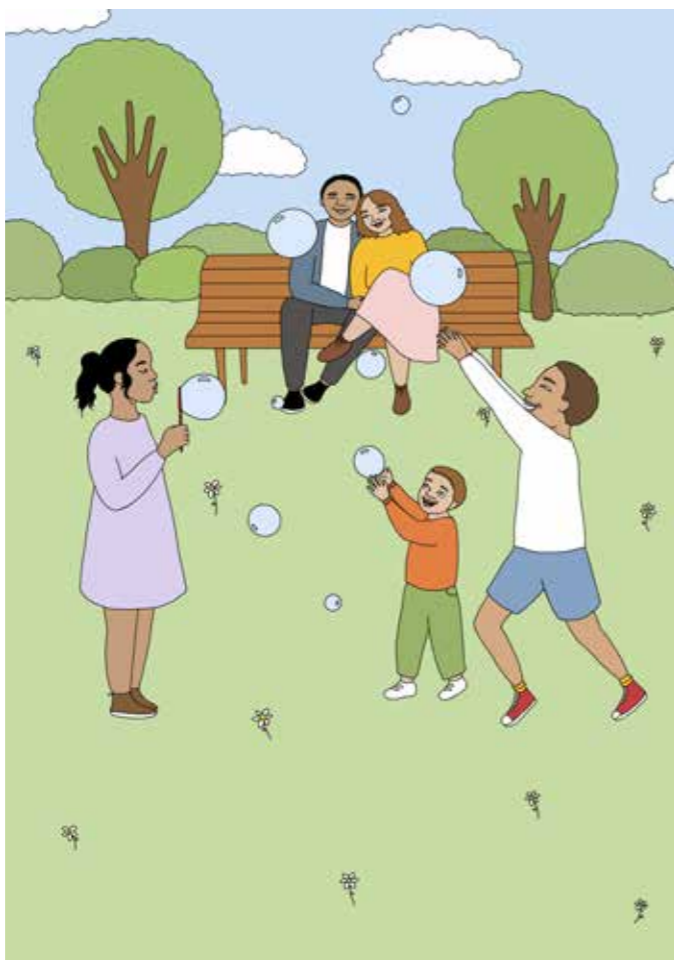
更多資訊

獲得正確的資訊很重要請對社交媒體和其他地方上的不正確資訊保持警戒。

您可以在以下網站獲得準確可靠的信息，包括何時可以接種疫苗：

www.covid19.govt.nz/vaccines 和

www.health.govt.nz/covid-vaccine 或與您的醫生交談。



創作人：Ruby Jones

確保您和他人的安全



NZ COVID Tracer 應用程序

NZ COVID Tracer 應用程序以一種簡單、私密的方式來記錄您去過的地方。您的數據存儲在您的手機上，直到您選擇共享。

使用該應用程序是我們所有人都可以做的一件事，以幫助在檢測到新冠病毒病例時加快接觸者追蹤速度，並阻止病毒傳播。

從App Store或Google Play免費將NZ COVID Tracer應用程序下載到您的手機上。使用NZ COVID Tracer應用程序可以：

- › 掃描二維碼以創建您到訪過的地方的私人數碼日記
- › 開啟藍牙追蹤功能，以匿名方式記錄您所接觸過的人
- › 註冊您的聯繫方式，以便追蹤聯繫人員在需要時與您聯繫。



紐西蘭的所有企業、服務和活動都會顯示二維碼，供您使用NZ COVID Tracer應用程序進行掃描。

如果您與後來檢測出新冠病毒呈陽性的人大約在同一時間訪問同一地點，您將通過該應用程序收到提醒，其中包含有關如何保持安全的信息。

有關如何使用NZ COVID Tracer應用程序的更多資訊，請造訪 covid19.govt.nz/nz covid tracer app



如果您不能使用該應用程序，請使用任何適合您的方法，例如NZ COVID Tracer手冊，或您自己的紙本筆記本。請鼓勵您的家人和朋友也這樣做。

我們建議您記錄3個“何”：

- › 您去了何處
- › 您何時去那
- › 您與何人碰面

從以下網址列印您的NZ COVID Tracer小冊子 covid19.govt.nz

了解新冠疫情抗疫框架 (COVID-19 Protection Framework)

我們現在有一個新的紅綠燈系統來管控社區中的新冠疫情。欲了解更多資訊，請登入 covid19.govt.nz



掃描二維碼，
並開啟藍
牙追蹤

[Covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz)

Unite
against
COVID-19



獲取您的 疫苗通行證

我的疫苗通行證 (*My Vaccine Pass*) 是您新冠疫苗接種狀態的官方記錄，供紐西蘭境內使用。它使您可以進入在新冠抗疫框架（即交通燈體系）下運營的一些活動及場所。

在進入一些地方時您可能需要出示您的疫苗通行證。

更多信息，請見

[Covid19.govt.nz/my-vaccine-pass](https://www.covid19.govt.nz/my-vaccine-pass)

Unite
against
COVID-19

表揚、 反饋和投訴

紐西蘭的集中管理隔離和檢疫系統已支持數十萬人在進入社區之前安全地接受所需的隔離或檢疫。

您的健康和安全是我們的優先要務。

我們的健康專家團隊、旅館和政府工作人員致力於為您提供支持並確保您擁有舒適的住宿體驗。

向他們表達你的感謝

如果您想表達您的讚賞和感謝，請填寫反饋表，網址為 www.miq.govt.nz/feedback。

MIQ體驗調查

在您入住的第6天左右，如果您年滿18歲，您應該會收到一封電子郵件，邀請您完成MIQ體驗調查。這是為了收集從您計劃前往紐西蘭的旅行到您在MIQ即將結束隔離的反饋。

我們希望您就哪些方面做得好以及我們可以在哪些方面進行改進提供反饋，以便我們盡可能讓體驗變得順暢和舒適。我們希望您花幾分鐘時間填寫通過電子郵件發送給您的調查問卷。

如果您想提出投訴

集中隔離與檢疫設施 (MIQ) 認真看待所有投訴。我們認為每個人都有權提出投訴，有關各方都應受到禮貌和尊重，並得到充分且公正的聽證。

我們致力以公正、簡單、快速而有效的方式解決投訴。

我們認知到，任何調查都必須保持機密且以誠信的態度執行。

我們會利用投訴產生的結果作為學習和改進流程的動力。

如何提供回饋意見

如果您目前在集中隔離與檢疫設施中且有所不滿意，應先向設施管理者或健康協調員表達您的疑慮。

現場有許多專家能夠處理各種問題，包括保全、安全、健康福祉、食品及社會福利援助。如果您有任何問題或顧慮，應先向現場團隊反應。

若仍無解決您的顧慮，可以使用MIQ網站上的投訴表提出問題。



©Hamish Macaulay
藝術家Hamish Macaulay在MIQ隔離的14天內，在他的食物袋上創作了12套畫作。這些藝術品現在是紐西蘭國家博物館Te Papa收藏的藏品。
欣賞Hamish 更多的作品，請訪問 www.hamishmacaulay.com

投訴流程

您可以透過以下方式投訴：



聯絡集中隔離與檢疫設施現場的設施管理者或健康協調員。



在MIQ網站上填寫投訴表：
www.miq.govt.nz/contact

接下來會怎麼處理？

您會在我們收到您的投訴兩個工作天之內收到確認電郵。

我們會在確認郵件發出後的五個工作日內盡快完成調查，除非在此期間投訴已獲得圓滿解決。如果調查需要更多時間，我們會說明新的時程及相關原因。

解決方案小組會寫信給您告知決定，概述考慮的證據、推論，以及因投訴結果而採取的任何行動。

如果您的投訴是關於與集中隔離與檢疫設施有關的其他組織，投訴可能會轉給相關組織。這包括更適合由紐西蘭防衛部隊、衛生部、地區醫管局、紐西蘭警方或參與設施管理的其他政府或合作機構處理的投訴。

如果您對投訴的解決方案不滿意

如果您對過程不滿意，解決方案小組也會建議您將此事上報給監察使公署或隱私權委員辦公室（視情況而定）。登入網站查詢更多資訊：

www.ombudsman.parliament.nz

www.privacy.org.nz

附錄1：新冠病毒檢測資訊

詳細閱讀或聽取以下有關新冠肺炎檢測資訊的說明至關重要。如果您有任何疑問，請與現場的醫療專業人員聯繫。

我多久接受一次新冠病毒檢測？

- › 您在集中管理隔離期間將至少接受三次測試。
- › 您將在抵達管理隔離設施後24小時內接受檢測（除非您從南極洲或大部分太平洋島國返回）。¹
- › 您將在第3天左右接受檢測。
- › 您將在第5/6日接受檢測。這次檢測也是我們判定您是否能安全離開設施的考量之一。
- › 在自我隔離期間，您還需要接受第9日的檢測。

接受新冠病毒檢測會是什麼情況？

- › 您會被要求填寫表格及/或回答包含個人聯絡方式在內的問題。
- › 檢測是以拭子從鼻腔底採集檢體。這可能會有些不適，但不被認為會造成傷害。收集檢體需要約10秒鐘。
- › 如果您有任何疾病，導致皮膚強度減低、影響血液凝結能力，或是您正在服用血液稀釋劑，您應告知採集檢體的人。如果您有上述任何一種情況，對方可能會以您的健康為優先考量，決定不進行檢測。
- › 檢測結果可能需要幾天才會收到。
- › 如果您在第0/1天進行測試（即在您抵達後 24 小時內），或是有新冠肺炎症狀，就需要留在房間裡，直到收到檢測結果。
- › 檢測不收費。

如果我的檢測結果為陰性，會怎麼樣？

- › 若檢測結果為陰性，您會收到簡訊或電話，或是由現場護理團隊通知您。
- › 如果檢測是在第0/1天或第3天左右進行的，那麼您需要在設施中繼續隔離。
- › 如果檢測是在第5/6天左右進行的，您還會接受評估，確認您感染或傳播新冠病毒的風險很低，並且能夠在7天隔離期完成後離開設施。
- › 檢測結果為陰性表示您在檢測的當下未偵測到新冠病毒。它仍可能會在您入住的晚些時候出現，因此在整個隔離期間，繼續實行良好的衛生和隔離措施至關重要。

如果在MIQ期間我的檢測結果為陽性，會怎麼樣？

- › 如果您的檢測結果確認為陽性，公共健康單位將與您聯繫。
- › 您可能被轉移到其他設施或地區，並且需要接受檢疫。儘管這可能讓您感到不安，但您將會得到專業的衛生團隊為您所提供的高品質臨床護理。
- › 在您隔離期間與您有密切接觸過的所有人也需要遷移至檢疫設施。
- › 自新冠肺炎症狀出現後或檢測日期起（以較早者為準），您將接受檢疫至少10天，並且必須至少72小時沒有新冠肺炎症狀後，才可以離開。

如果我在集中隔離設施中開始感到不適，該怎麼辦？

如果您在隔離或任何其他疾病期間出現任何新冠肺炎症狀（咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促、流鼻涕、嗅覺喪失或發燒），請務必通知設施中的衛生人員。請從房間使用電話通知。衛生人員會評估您的病情，並與您討論適當的後續步驟。

關於我的資訊會怎麼處理？

您的個人和檢測資訊僅會提供直接參與管理新冠肺炎的政府機構使用。我們只會在隱私法允許的範圍內使用和披露您的個人資訊。

在全國對抗新冠肺炎期間，衛生機構將使用這些資訊來控制新冠肺炎大流行，而匿名統計數據可能會以公開方式發布。您有權取得並更正您被保留的資訊。如需更多資訊，請造訪：

www.health.govt.nz/MIQ-Privacy-statement

我可以從哪裡獲得更多建議？

如需醫療建議，請與您所在設施的衛生人員聯繫。

如需了解紐西蘭新冠肺炎情況的一般資訊，請造訪www.covid19.govt.nz或衛生部網站www.health.govt.nz。

¹豁免第0/1天檢測的太平洋島嶼：密克羅尼西亞聯邦、基里巴斯、馬紹爾群島、諾魯、紐埃、帛琉、薩摩亞、所羅門群島、托克勞、東加、吐瓦魯、萬那杜。

我有哪些健康權利？

在紐西蘭，無論您何時使用健康或身心障礙服務，您的權益都必須受維護。

《健康與殘障服務消費者權利 守則》(以下簡稱《守則》)對這些權利進行了說明。概述如下：

您有權：

1. 受到尊重
2. 被公平對待
3. 享有尊嚴和獨立自主
4. 獲得適合您需求的良好護理和協助
5. 以您理解的方式得到說明協助
6. 被告知您所需要了解有關您的護理與協助的所有資訊
7. 對您的護理和支援方式做選擇
8. 獲得協助
9. 決定您是否想參與培訓、教學或研究活動
10. 投訴

如果您想了解更多有關您的權利的資訊，請至該網站閱讀：

www.hdc.org.nz/your-rights/the-code-and-your-rights

二則須注意重要事項：

1. 要求您入住隔離設施的新冠肺炎法令也要求您接受新冠病毒檢測。因依法令要求進行檢測，上述“守則”的某些部分會因此受限制。
2. “守則”適用於您在本隔離設施中接受的健康服務。它不適用於入住隔離設施的其他部分、或是在本隔離設施入住7天的規定。

如果您有任何疑問，請詳讀“守則”並與您所在隔離設施的醫護人員聯繫，或者致電以下單位尋求獨立建議：

- › 全國健康與身心障礙人士倡議服務：0800 555 050
- › 健康與身心障礙事務委員：0800 11 22 33

檢測同意資訊

請閱讀以下聲明，以確保您了解政府要求您在管理隔離期間接受新冠病毒檢測。在每次檢測之前，將與您確認是否同意檢測。請花時間閱讀第46頁的『健康和殘疾權利法典』對您的權利的規範。

如有任何疑問，請記得與現場工作人員取得聯繫。

- › 根據『2020年新冠肺炎公共衛生應變(隔離與檢疫)令』，檢測是一項法律要求。
- › 根據『2020年新冠肺炎公共衛生應變(隔離與檢疫)令』，您需要在第0/1日接受檢測(除非豁免)，並在第3日和第5/6日受檢。
- › 在其他情況下，您可能需要接受檢測，例如您出現症狀，或者您所在樓層的其他人的新冠檢測呈陽性。
- › 採樣過程可能會令人不舒服，但對您的健康沒有已知的傷害。
- › 陰性減測結果並不意味著您沒有感染新冠病毒。
- › 如果您的檢測結果呈陽性，您可能被轉移到隔離設施或區域，直到您康復為止。
- › 衛生部和當地醫管局將使用檢測結果來管理您在管理隔離或隔離期間的健康狀況，並將記錄您的檢測結果。檢測結果可能會上報衛生部，並可能會公佈匿名統計數據。
- › 您有權取得衛生部和當地醫管局儲存關於您或與您一起的受撫養者的資訊。
- › 如果您拒絕接受新冠病毒檢測，您的拒絕將受到臨床評估，以確保可以採取其他公共衛生風險緩解措施。因為此項評估，您可能需要隔離長達20天。
- › 作為紐西蘭新冠疫情應對措施的一部分，您提供的信息可能會出於合規目的披露給其他機構，包括預防、調查和發現犯罪行為。
- › 請讓現場健康團隊了解與檢測相關的任何其他健康資訊。

附錄2：討論您的旅行計劃

您必須在集中隔離設施至少待滿7天。您需要在離開設施兩天之後 (第9日) 接受新冠病毒檢測，並繼續隔離，直到收到陰性檢測結果。

在您入住期間，現場工作人員會打電話給您討論您離開設施時的旅行計劃。為了協助此次通話，我們鼓勵您開始考慮您的出發、要去哪裡完成自我隔離以及如何到達那裡。

這次通話將在您抵達後幾天內進行。

隨身攜帶以下資訊

- › 如您在離開集中管理隔離設施之後可以回家或前往特定住所：
 - 完整的居住地址
 - 從隔離設施回到家 / 住所進行自我隔離的詳細交通資訊。例如：您是要乘坐國內航班或是由家人接送。
 - 如果您需要從設施到機場的班車，請提供有關搭乘時間、乘客總數、房間號、出發航班和時間的詳細信息。
- › 如果您沒有適當的交通計劃，請告知現場團隊，我們將盡力為您提供幫助。
- › 任何可能從隔離設施接您之人士的詳細資訊。
- › 任何我們需要知道的陸路、航空交通的特定要求。

如果您前往其他城市，請注意，一旦您到達機場，如果您的航班被航空公司取消，您必須直接與航空公司聯繫以重新預定您的航班。有關如何取消或重新預訂航班的詳細資訊，請參閱您的機票。

附錄3：法律權益

以下資訊概述了您在集中隔離設施中的法律權益。

根據 2020 年新冠肺炎公共衛生應變法 (或任何後繼與相關法規) 規定，您必須依法留在此設施。這是為保護紐西蘭人不受新冠病毒感染。

您可上網瀏覽這項法律命令：www.pco.govt.nz/covid-19-legislation

您有權及時以自費方式諮詢和委派律師。您有權在保密環境中與您的律師交談。您的律師將無法在設施內探訪您。

在哪裡可獲得免費法律協助

您可以從以下單位獲得免費的法律建議和協助：



社區法律中心

社區法律中心為無法負擔律師諮詢費用的人提供免費的法律資訊和建議。有關更多資訊和聯繫方式，請造訪 <https://communitylaw.org.nz>



公民諮詢局

幾乎無所不包的免費建議 — 在您所處地區都有，並使用您自己的語言。您可以通過電子郵件與CABNZ全國辦公室聯繫 admin@cab.org.nz 或致電 **0800 367 222**



青年法律服務

為所有兒童和25歲以下的年輕人提供免費法律服務。致電 **0800 884 529**

附錄4：如何安全的使用口罩

這是集中隔離和檢疫設施中使用口罩的特別規定。您只能佩戴集中隔離和檢疫設施所提供的拋棄式口罩。入住隔離或檢疫設施期間，禁止配戴可重複使用的口罩或其他臉部遮蓋物。

這些口罩只能配戴一次；每次離開房間都要換上新的口罩。如果拋棄式口罩用完了，請與集中隔離與檢疫設施的工作人員聯絡，對方會再提供給您。

配戴口罩：



1. 洗手。

移除口罩之前，請洗淨並擦乾雙手或使用乾洗手液。



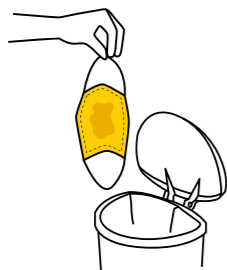
2. 檢查口罩。

確定口罩乾淨、乾燥而且沒有損壞。



3. 戴上口罩。

將口罩蓋住鼻子、嘴巴和下巴，然後把耳掛帶套上耳朵，固定口罩。將口罩穩固地蓋過鼻樑。



4. 每四小時更換一次口罩，若口罩受潮、損壞或髒污，則要提早更換。

將口罩丟棄在垃圾桶中。



5. 洗手。

洗淨並擦乾雙手或使用乾洗手。

配戴口罩時，您應避免：



觸摸口罩的正面。



觸摸臉部。



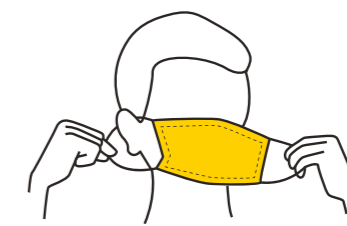
移動口罩。

如何移除口罩：



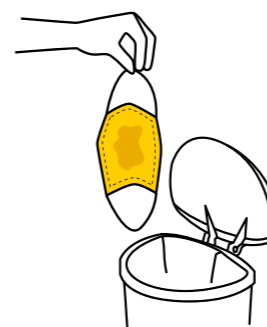
1. 洗手。

移除口罩之前，請洗淨並擦乾雙手或使用乾洗手。



2. 移除口罩。

把耳掛帶取下以脫下口罩，並將口罩移開臉部。



3. 將口罩丟棄在垃圾桶中。

請勿重複使用或嘗試消毒拋棄式口罩。



4. 洗手。

取下口罩後，請洗淨並擦乾雙手或使用乾洗手。



MINDFUL COLOURING

REIMAGINE
WELLBEING
TOGETHER
HE TIROHANGA
ANAMATA

感謝您為維護我們的社區和紐西蘭的安全做出的貢獻。

以下是我們要求您在入住集中隔離設施時需要遵守的一些簡單規定。這些規定是為了確保您與其他人的安全，有助避免新冠肺炎傳播。如果您不遵守這些規則，則可能要承擔後果，例如延長隔離時間。



待在您的房間

除非您有醫療預約、輪到指定的出房或吸煙時間或發生緊急情況（例如火災或地震），否則您必須留在房間裡。

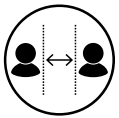
如果您被要求在抵達後的24小時內進行檢測，在知道檢測結果之前，您將不得離開房間。



打開房門前戴上口罩

當您打開房門、出房間或是有人需要進入房間進行維護或清潔時，請隨時佩戴分配給您的口罩。

這包括當您取餐或洗衣服、將垃圾或床單放在門外時、離開房間呼吸新鮮空氣或去吸煙區時、進行任何醫療預約時（包括新冠肺炎檢測）以及當您在發生火災或地震等緊急情況時收到指示離開房間。



保持2公尺距離

除非是您隔離圈內的人士（您的家人 / 伴侶），否則必須要隨時與他人保持2公尺距離。



不要進入任何人的房間

您的房間內在任何時候都不得有任何訪客。請勿進入非您隔離圈內人士的旅館房間。



如果您感覺不舒服

如果您感到不適，請待在房內，以電話聯繫現場團隊。

對方會告知您接下來該怎麼做。

您隨時可獲得協助

如果您需要任何協助，請使用房內電話聯繫前台。一天24小時都有人待命。

您的現場健康和福祉團隊也是每周7天、每天24小時提供支援。如果您開始擔心您或您的家人的身體或心理健康或有任何特定的健康需求，請通過房間內的電話與他們聯繫。

如果需要，您可以在現場註冊護士的協助下，與您所在的隔離設施內的心理健康醫生聯繫。

不要離開房間去前台。

