

哮喘和COVID-19

(冠狀病毒)

如果您患有哮喘，最重要的是遵循護理計劃並定期約見健康管理團隊。以下方法可幫助您保持健康。

關注哮喘患者健康



確保您有最新填好的
Asthma Action Plan
(哮喘管理行動計劃)



如果您沒有“哮喘行動計劃”，應盡快電話聯系GP或專科醫師。



請遵照醫囑服藥。



藍灰色吸入劑包含200劑量的藥物。



確保您有至少30天的處方藥量。沒有必要買太多。



吸入器僅自己使用，不能與他人共用，家人也如此。



除必要的情況外，不要使用噴霧器吸入藥物。



如果您需要去醫院，應帶上藥物和儲霧瓶。



確保接種了最新的疫苗。



注意運動，避免久坐。盡量多上下樓梯，也可以通過園藝和打掃衛生等家務活來鍛煉身體。



如果您是獨居，可安排一位家人、朋友或鄰居在您需要的時候提供幫助。

來源：Asthma Australia and National Asthma Council Australia



Maridulu Budyari Gumal

Working together for good health and wellbeing

避免感染COVID-19

(冠狀病毒)



常用肥皂和清水洗手，每次至少20秒鐘，也可以使用免洗洗手液。



咳嗽或打噴嚏時用胳膊肘或紙巾蓋住口鼻，之後應立即將紙巾扔掉。



遵守本州最新規定。



如果您的年紀在70歲及以上，請盡量不要出門。



隨時與他人保持1.5米以上的距離，即使約見朋友也應如此。



如果您生病了，不要外出。



如果您出現咳嗽、嗓子疼或沙啞、呼吸短促或發燒等癥狀，應進行新冠病毒檢測。可以電話聯繫GP或前往新冠病毒檢測點。



如果您出現了呼吸困難等嚴重的癥狀，撥打000呼叫救護車。

新telehealth 醫療服務：

為了降低COVID-19的傳播，很多醫生現在也可以對telehealth（視頻或電話）刷卡收費。可聯系醫生諮詢約診方法。

及時了解澳大利亞政府應對 COVID-19採取的措施

更多信息可撥打1800 020 080致電National Coronavirus Health Information Line。

如需要免費的電話口譯員服務，可撥打131 450，只需說您需要的語言即可。讓口譯員幫您接通Coronavirus Health Information line（冠狀病毒健康信息熱線）。

