

冬季抗御力检查清单

提前计划并保持良好状态。填写冬季抗御力检查清单并随身携带,以备不时之需。

- 立即预订流感疫苗
- 了解新冠疫苗加强剂的最新资讯
- 低糖、低脂、低盐的健康饮食
- 保持日常锻炼
- 如果可以,白天多去户外活动一下,改善情绪
- 在可能的情况下,保持良好的室内空间通风
- 保证充足的睡眠,增强免疫力
- 养成良好的卫生习惯,经常洗手
- 在人群密集的地方戴口罩。

如果身体不适,请待在家里,保持良好的卫生习惯,并在症状出现之前去看您的全科医生。

全科医生(GP):



急诊室:



三个零:000

照料人员:



实用链接

访问悉尼北部卫生保健网络(Sydney North Health Network)网站:<https://sydneynorthhealthnetwork.org.au/>:

- 此传单和冬季抗御力检查清单的副本(多语言翻译版本)
- 关于流感、疫苗以及如何在这个冬天保持健康的常见问题。

实用联系方式

健康咨询服务(HealthDirect):

1800 022 222, 24小时服务,向护士咨询健康建议。

流感和新冠关怀家庭支持热线(Home Support Line):

1800 960 933, 针对非紧急的医疗建议。

全国冠状病毒健康咨询热线(National Coronavirus Health Information Line):

1800 020 080, 每周7天、每天24小时,提供新冠和疫苗的相关信息。

健康之路(Head to Health):

1800 595 212, 为新冠疫情期间遇到困难的人们提供心理健康支持。

您是否有感冒或流感症状,并且难以约到您的全科医生?

您或您的家人也可以前往悉尼北部地区的当地全科呼吸诊所,共有三所:

- Ryde/North Ryde – 39 Delhi Rd North Ryde
- Roseville – 132A Pacific Hwy, Roseville
- Dee Why – 5 Mooramba Rd, Dee Why

这些诊所面向因感冒、流感或其他呼吸系统疾病需要非紧急护理的人群,并且需要预约。

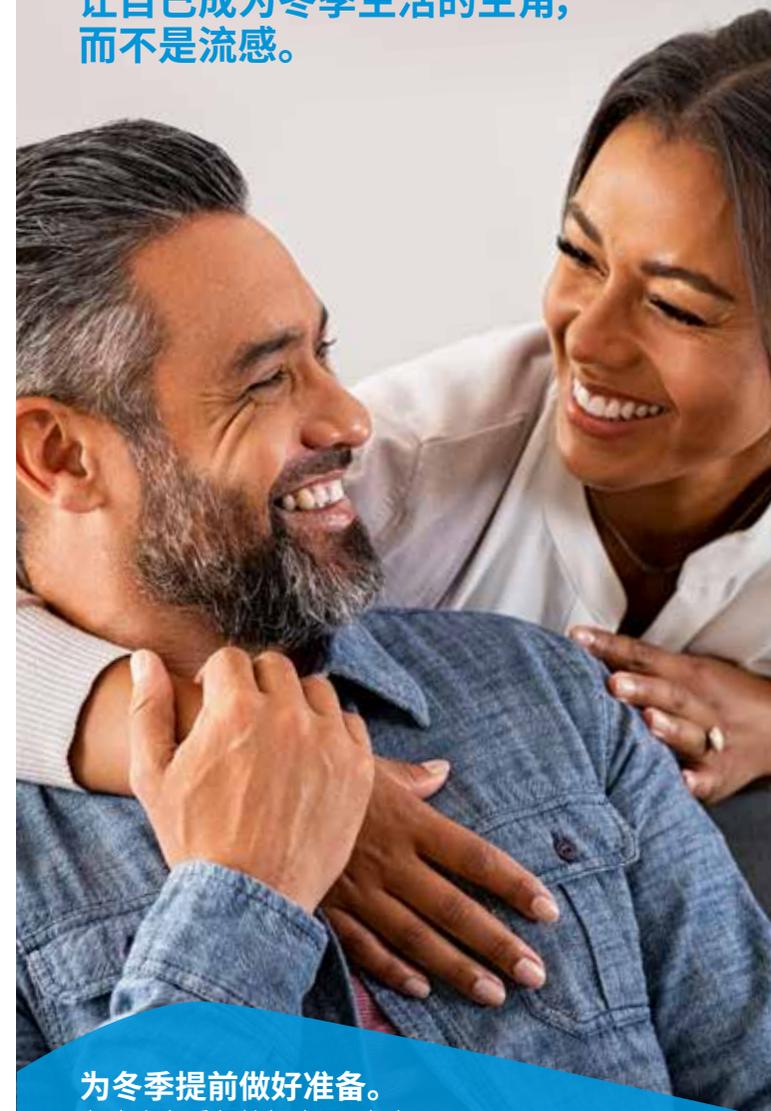
可以通过HotDocs预订:<https://bit.ly/3Qpty8D>

个人或没有全民医疗保险卡的人群问诊也不收费。

澳大利亚政府目前计划投入21亿澳元用于冬季防范,帮助澳大利亚民众在今年冬季抵御新冠病毒和流感。

冬季抗御力

让自己成为冬季生活的主角,
而不是流感。



为冬季提前做好准备。

在这个冬季保护好自己、家人和朋友,抵御流感侵袭,继续畅享快乐生活。

冬季抗御力

您为冬季做好准备了吗? 提前做好计划, 让自己和家人保持健康, 继续畅享快乐生活。

由于近几年对流感病毒的关注度减少, 近来社交互动渐增, 全球边境重新开放, 流感在2022年又开始肆虐。

什么是流感?

流感是由流感病毒引起的极具传染性的呼吸道疾病。任何年龄的人都可能感染流感(即使是健康人群)。它可能导致轻度至重度疾病, 甚至死亡。

最有可能因流感而患重病的人群包括:

- 五岁以下的儿童
- 年满65岁的成年人
- 慢性疾病(哮喘、糖尿病或心脏病等)患者
- 原住民和托雷斯海峡岛民
- 孕妇。



接种疫苗是预防流感和新冠的最佳保护措施, 可以避免重症。

症状

流感可能突然发作, 症状包括:

- 发烧(高烧)
- 肌肉或身体疼痛
- 咳嗽
- 咽喉痛
- 流鼻涕或鼻塞。

尽管症状可能相似, 但流感与普通感冒和新冠不同。有可能同时感染流感和新冠。

向您的全科医生咨询同时接种流感疫苗和新冠疫苗加强剂的问题。

疫苗接种

从6月1日到6月30日, 所有6个月以上的新南威尔士州居民都可以免费接种流感疫苗。

全科医生或药房提供免费的流感疫苗。药剂师可以为五岁以上的儿童注射流感疫苗。

流感重病高风险人群可免费接种流感疫苗, 包括:

- 年满65岁的老人
- 六个月大至五岁以下的儿童
- 孕妇
- 年满六个月的原住民和托雷斯海峡岛民
- 有严重疾病的患者(包括严重的哮喘、糖尿病、癌症、免疫紊乱、肥胖、肾脏、心脏、肺部或肝脏疾病)。

欲了解更多信息, 请访问新南威尔士州卫生局网站:

<https://www.health.nsw.gov.au>

