

# COVID-19 (Coronavirus disease)

New Zealand Government

## COVID-19 (新冠病毒疾病)

### 您可以获取哪些支持以及从哪里可以获得帮助？

#### 健康与保健支持

##### 感到沮丧和出现与 COVID-19 相关的压力症状是正常的

如果您或您的朋友及家人可能暴露于COVID-19，您感到沮丧是正常的反应。

您可能无法入睡，感到紧张，烦躁，或者发现自己脑中反复想着这些情况而倍感压力。您可能还会出现身体压力症状，例如忐忑不安、头痛，肌肉紧张疼痛或心跳剧烈。

这些感受和症状是我们对精神困扰的正常反应的一部分，对于大多数人来说，它们会持续几天或数周。

但是，如果在之后的几天乃至数周内您感觉自己无法应付，则寻求帮助和专业支持是非常重要的。您可以先从您的家庭医生开始。要获得有关悲伤、焦虑、困扰或心理健康的支持，您还可以致电或发短信到 **1737 (‘Need to talk?’热线)**。该服务是免费的，一周7天、每天24小时全天候服务，使您有机会与经过培训的心理咨询员交流。

有关为可能承受压力的儿童提供支持的信息，请访问卫生部网站：<https://www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/emergency-management/managing-stress-emergency/helping-children>

##### 有关 COVID-19 的健康问题或疑虑

卫生部定期更新网页，提供最新建议、有关自我隔离的信息以及关于COVID-19的常见问题和解答，请参看卫生部的网站：[health.govt.nz/coronavirus](https://www.health.govt.nz/coronavirus)

如果您或您的亲人感到不适，以下是获得支持的最佳方法：

- 打电话给您的家庭医生以获取建议或信息。如果您认为自己已经暴露于COVID-19病毒之中（通过与已患有此病的人的接触），那么一定要让您的家庭医生知道
- 有关COVID-19的下列情况，请致电**健康热线 (Healthline)**。这是免费热线，一周7天、每天24小时全天候有人接听，号码为：**0800 358 5453** (如使用国际手机芯卡，拨打 [0064 9 358 5453](https://www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/emergency-management/managing-stress-emergency/helping-children))
  - 如果您没有家庭医生
  - 如果您感觉不适，但不确定是否需要看医生
  - 您想要获得对当前状况的建议及后续步骤.

如果您对您的孩子或者婴儿的健康或保健状况有疑问，**致电 Plunketline热线电话：0800 933 922**，和一名Plunket的护士谈谈。Plunketline也是一周7天、每天24小时全天候服务。如您在怀孕期间和产后，请联系您的助产士寻求支持和建议。

#### 其他选择

- 紧急情况，拨打：**111**
- 非紧急警方热线：**105**

谨记，任何紧急情况，总是拨打**111**。

## 0800 政府帮助热线

---

如果您不确定可以获得何种帮助，或不知道与何人联系以寻求帮助，又或者如果您想获取更多信息，请致电 **0800 Government Helpline**，号码为 **0800 779 997** (每周 7 天，上午 9 点到下午 5 点)。

对于针对健康方面的专门问题，请直接致电 **Healthline: 0800 358 5453**。

## 经济支持

---

在紧急情况下，如果没有其他办法支付费用，工收局 (**Work and Income**) 可以帮助您。您无需具备领取福利金的资格，即便您认为自己没有资格，也可以打电话向我们查询是否够格获取帮助：**0800 559 009** (周一至周五：上午 7 点至晚上 6 点；周六：上午 8 点至下午 1 点)。您也可能有其他选择，工收局可以为您指出应对的方向。

在下列紧急情况下，工收局可以帮到您：

- 生活无以为继（指您无法工作并失去了收入）
- 紧急需要食物，衣物和寝具（有最高需求量封顶）
- 如果您不得不搬家，需要住宿费用。

根据您的情况，您可能需要偿还这些款项。

您可以在“工收局”网站上找到有关财务支持（包括资格标准）的更多信息，网址为：

[workandincome.govt.nz](http://workandincome.govt.nz) 在‘benefits and payments’（福利与付款）项下。

## 租房信息

---

如果您是出租房的房客或房东，您可以在以下网站找到有关的权利和义务的信息：[tenancy.govt.nz](http://tenancy.govt.nz) 或者致电：0800 TENANCY (0800 836 262)。

## 学校，幼教机构和高等教育机构

---

教育部将为受 COVID-19 影响的学校和幼教机构提供支持。教育部还与所有高等教育院校合作，以帮助他们支持学生。

目前，许多中国留学生无法来到新西兰开始或继续他们的学业。教育部正在与各校合作，寻找其他的混合授课方式，以帮助这些学生尽快开始他们的学业。

我们知道，当紧急事件发生时，保持日常作息很重要，孩子们会向父母和老师寻求这方面的支持。

孩子们想去上学或到幼教中心与同伴一起玩耍和学习是很自然的事情。一些孩子和年轻人可能会担心发生了什么事，学校或幼教中心会给他们更进一步的机会去了解正在发生的事情以及谁在提供帮助。

教育部目前定期更新信息，包括其网站上的信息，以供教育机构、家长、亲人和看顾人使用。

我们也鼓励家长和看顾人向他们的学校或幼教机构查询最新信息。我们鼓励高等院校的学生与他们的学校保持联系。

## 确保儿童安全

---

如果您担心认识的孩子或青少年处于不安全的情况下或未受到照料，或者您知道有孩子与其父母或看顾人分隔开，您可以致电 **Oranga Tamariki: 0508 326 459** (每周 7 天，全天 24 小时不间断) 或发送电子邮件至：

[contact@ot.govt.nz](mailto:contact@ot.govt.nz)

## 动物福利

---

### 动物福利问题

请致电初级产业部 (**Ministry for Primary Industries**, 简称 'MPI'): **0800 008 333**, 报告任何有关动物福利的问题。

### 兽医服务

如果您的动物需要兽医治疗, 请联系您自己的兽医诊所。如果您没有常去的兽医或您常去的诊所不营业, 则可以通过新西兰兽医协会网站上的“寻找兽医”(Find-a-vet) 寻找附近的诊所: [nzva.org.nz/](http://nzva.org.nz/)

## 面向国际游客的信息

---

如果您的签证即将到期, 请致电**新西兰移民局 (Immigration New Zealand)**: **0508 558 855**, 或访问**新西兰移民局**的网站: [immigration.govt.nz/new-zealand-visas](http://immigration.govt.nz/new-zealand-visas)

如果您是正在新西兰旅行的外国公民, 需要进一步的领事协助, 请首先与离您最近的大使馆或高级专员署联系。联系方式可参看**外交事务与贸易部 (Ministry of Foreign Affairs and Trade)** 的网站: [mfat.govt.nz](http://mfat.govt.nz)