

针对新冠
肺炎疫情，澳大利
亚总理近期发表
电视讲话，宣布一
系列防控应对
措施。

澳大利亚旅行限制升到4级

总理莫里森：趁学校假期出国？请不要这么做

禁止澳大利亚人出境

当地时间3月24日晚，澳大利亚总理莫里森宣布，25日起澳旅行禁令启动四级响应，这也是澳历史上第一次实行四级旅行限制。莫里森称：“我们正在将澳大利亚人的旅行建议提高到四级，面向全世界。”

针对澳大利亚人出境的问题，莫里森也要求，澳大利亚人目前不要出国旅行。莫里森强调：“至于那些打算在学校假期出国的人，请不要这么做，不要出国，我们面临的巨大风险和最多的确诊病例，就是从海外归国的澳大利亚人。”

莫里森还指出，这是一条没有期限的禁令。

专家建议长期封城

首席医疗官墨菲在发布会上发表讲话，他称：“我们任何专家都不建议短期封城或者封国，2-4个星期根本就没用，要封就得长期封锁下去。”

同时，墨菲还提醒民众，社区隔离是绝对必要的。他表示：“每个公民都必须考虑与其他人的互动，别再握手、别再拥抱、别再忽视手部卫生，一定要记得洗手、使用消毒剂等。”

室内集会只准百人以下

此前，澳大利亚政府颁布了禁止500人以上的非必要户外集会的条例。记者会上，莫里森追加了一条，禁止100人及以上的非必要室内集会，即刻生效。同时，莫里森强调，保持1.5米的社交距离至关重要。

以下地点不受100人禁令的管制：机场、火车站、站台、公交车站、火车、电车、公共汽车、医疗和卫生服务设施、紧急服务设施、残疾人或老年护理设施、惩教机构、少管所或其他羁押场所、法院或法庭、议会、食品市场、超级市场、杂货店、零售店、购物中心、办公楼、工厂、建筑工地、采矿场。

关于100人以下的室内集会，各州和领地政府目前还在研究具体的应对措施。

建议学校照常开放

莫里森表示，儿童不是新冠肺炎感染的主要群体，因此不建议学校关闭，他说：“我们中很多人已为人父母，当然担心孩子的健康，但是我们乐意遵循这一建议。如果孩子不上学，只有一个原因，就是身体不适。作为家长，应该最直接地了解孩子的健康状况，作出正确的判断。”

留住护士专业的留学生

取消护士专业留学生的的工作限制。莫里森提出，为了让2万多名护士专业的留学生在疫情期间提供帮助，澳大利亚政府决定取消护士专业留学生的的工作限制。

莫里森指出，澳大利亚人应该停止抢购囤货，大量囤积生活物资，不是行之有效的方式，澳大利亚人应该共同面对这场危机。

此外，莫里森表示，澳大利亚已完成8万次新冠病毒检测，他还对所谓澳大利亚医疗系统崩溃的谣言表示不屑，称国内医疗系统仍然健全。

萧霏



几乎每种包装商品均限购2件 Woolworths超市发布最严限购令

澳大利亚超市巨头Woolworths发布了迄今最严限购令。为了应对近期庞大的购物需求，Woolworths对店内几乎所有包装商品，都设置了限购2件的规定。

无论哪种品牌或商品种类，购物者现在一次性只能购买最多2件商品。这一限购令适用于几乎所有包装商品。

但新鲜蔬果、肉类（肉末除外）、熟食、烘焙商品、海鲜、新鲜牛奶、罐装鱼、饮料、酸奶、潮湿的狗粮和猫粮以及复活节巧克力不在限购范围。

超市一名发言人呼吁购物者尊重限购令，只购买自己需要的产品。发言人说：“我们的团队在困难的情况下也在持续工作着，我们希望他们能得到尊重。感谢消费者们长

久以来的耐心和支持，我们会一起度过这次难关！”

另一超市巨头Coles也推出了新的限购规定，冷冻牛奶一人限购2件。

澳大利亚四大超市——Coles、Woolworths、Aldi和IGA罕见地团结了起来，在同一天出版的主要报纸上刊登了整页广告，对全国人民的耐心表示感谢，并呼吁消费者“互相帮助，为他人着想”。

“我们想让大家放心，你们以及我们团队成员的健康和福祉一直是优先考虑的。我们的供应商和团队正竭尽全力，让尽可能多的货物上架。如果你只买自己需要的商品并遵守限购措施，就能帮助到其他的人，特别是老人和残疾人。”
洛克

澳航削减近25% 国际航班运力

澳洲航空集团本月宣布，受新冠肺炎疫情影响，澳航将削减近25%的国际航班运力。其中，飞往亚洲的航班减少31%，飞往美国的航班减少19%，飞往英国的航班减少17%，飞往新西兰的航班减少10%。

据了解，过去两周，澳航的国际机票预定量大减。今年9月中旬前，澳航将减少飞往亚洲、美国、英国、新西兰的国际航班

班次，同时，采用小型飞机执飞。

澳航首席执行官乔伊斯表示，为控制成本，自己本财年将不会领取薪资，企业内部其他高管也将采取类似做法，为集团节流。澳航表示，对于受影响的旅客，澳航将联系他们，安排替代航班。而因航班班次减少无需工作的员工，澳航将要求其休假。
肖石

“手滑”误购2300卷厕纸，派大用场了

受疫情影响，在澳大利亚，“厕纸”成了抢手货。但澳大利亚女子海迪·亚内茨基在一个月前一次性购买的48箱厕纸，却不是有先见之明，而完全是手误所致。

2月初，亚内茨基照常在网上买厕纸，输入数量时，她下意识填写“48”。照以往的经验，她每12周下单购买一次厕纸，每

次买一箱，即48卷。不成想，这次下单的不是48卷，而是48箱，共计2304卷厕纸。

购物时，亚内茨基并没有留意金额。待厕纸寄到家，她才发现，自己“手滑”了。近期新冠肺炎疫情越来越严重，亚内茨基反倒不发愁了。她不光自己家够用，还可以支援亲友。
小洁

澳大利亚华人向你推荐

女子宜常备 车前子壳粉

在澳大利亚，能买到一种营养价值很高的食品，而且是澳大利亚营养师推荐的，它就是车前子壳粉（Psyllium husk，见右上图）。车前草原产于东亚，将它的种子外壳加工磨碎后就是车前子壳粉了。

车前子壳中纤维含量占80%，这种纤维吸水后膨胀50倍左右，形成果冻状的水晶体，有“陆上胶质之王”的美称。

食用车前子壳粉可以增加饱腹感，却基本不会摄取热量，对减肥者来说是再好不过的代餐了。这种纤维素还可防治便秘及腹泻。

此外，车前子还具有美容护肤

的功效。它能刺激肠道，让细胞更新，促进人体新陈代谢，从而让皮肤远离暗沉老化。澳大利亚人当中有一种说法：每个女子家里都应该备上这种高营养食物！

澳大利亚人怎么吃车前子壳粉呢？直接加入牛奶麦片早餐里，在家里烘焙的时候也可以加入几勺。当然，它也可以直接冲水服用，每次约5克，每天可以吃2-3次。

这种食品很常见，在澳大利亚超市就可以买到。
小郭



珊瑚因海水温度升高而白化

大堡礁真要“消失”了吗

澳大利亚的大堡礁，每年吸引了众多游客一睹风采。它是世界最长最长的珊瑚礁群，纵贯澳大利亚的东北沿海。大堡礁由2900个单独的礁石组成，面积相当于澳大利亚的维多利亚州。大堡礁支持着各种生物生存，其中包括许多易危和濒危物种。

珊瑚白化恢复期将临

因为造就了生物多样性，大堡礁在1981年被列入世界自然遗产名录，也曾被CNN列入世界七大自然奇观。但是现如今，如此美丽的地方却遭受着巨大的危机……科学家警告说，海洋热浪导致了大堡礁的珊瑚白化（见右图），而未来几周将是珊瑚白化的恢复期。

白化是珊瑚死亡的前兆。珊瑚

呈现的颜色是体内共生藻的颜色。水质浑浊、水温过高、光线不足等问题都会造成共生藻死亡或离开……失去共生藻的珊瑚就只剩奄奄一息的珊瑚虫附着在骨骼上，等待生命完全凋零。

负责管理澳大利亚东北部广阔海域珊瑚的政府机构——大堡礁海洋公园管理局的首席科学家大卫·瓦亨费尔德（音译）表示：4月

的海洋温度对珊瑚礁白化的恢复至关重要！他在每周一次的珊瑚礁健康状况更新报告中提及：对珊瑚礁来说，接下来的日子是个关键时期，未来2到4周的天气状况将决定珊瑚是否能够恢复。

今年海洋温度特别高

今年大堡礁的海洋温度比往年平均温度高0.5℃至1.5℃。在南部海岸附近的海洋公园，海洋温度比平均温度高2℃至3℃。已有250份关于2月异常高温的报告，表明珊瑚因海水温度升高而被漂白。

大堡礁此处世界遗产已遭4次严重的珊瑚白化，分别在

1998年、2002年、2016年、2017年。澳大利亚研究委员会珊瑚礁研究卓越中心的科学家霍埃格·古尔德伯（音译）表示：“几周后如果气温有所下降，白化的珊瑚将会恢复，但情况并不乐观。”
小郭

