

KEEP IT

COVID
safe

معلومات مهم برای افرادی که مصاب کووید-۱۹ هستند.

اگر این معلومات برای شما روشن و واضح نیست ، لطفاً با خط تلفون صحت عامه نمبر ۱۸۰۰۶۷۷۱۷۳۸ تماس بگیرید

تست آنتی ژن سریع شما (RAT) مثبت بوده یا پیغامی از وزرات صحت داشته اید که می گوید تست PCR مثبت داده اید. در این جا معلومات مهمی در مورد کارهایی که باید در آینده انجام دهید، ارائه می شود.

مراقب صحت خود باشید

اگر تست کووید-۱۹ شما مثبت است بسیار مهم است که مراقب صحت خود باشید و در صورت ضرورت کمک درخواست کنید. اگر علائم کووید-۱۹ شما بدتر می شود به داکتر خود یا تیم مراقبت کووید COVID@home به نمبر ۱۸۰۰۹۷۳۳۶۳ تلفون کنید.

اگر علائم شما خیلی جدی (به خصوص بطور ناگهانی) بدتر می شود، بعنوان مثال تنگی نفس یا مشکل در نفس کشیدن یا احساس می کنید که عاجل است، به نمبر سه صفر (۰۰۰) تلفون کنید یا مستقیم به شفاخانه بروید. مطمئن کنید که به آنها بگوئید که کووید-۱۹ دارید.

اگر امکان دارد شما می توانید به مدد کار خود هم بگوئید که در مدتی که شما در انزوا هستید، از طریق تلفون یا آنلاین تکلیف شما را بررسی کند.

برای دسترسی به کمک و حمایت در مورد سایر نیازهای صحتی و اجتماعی خود می توانید با تیم مراقبت COVID@home تماس بگیرید.

عاجل به مدت ۷ روز در انزوا باشید

شما باید از افراد دیگر دوری کنید. به این می گویند در انزوا بودن .

شما در خانه، یا در محل اقامت خود حداقل به مدت ۷ روز منزوی و جدا شوید.

محل انزوا خود را نباید ترک کنید تا زمانی که خدمات عاجل (پلیس، اطفائی و SES یا آمبولانس) ، خدمات صحت عامه ، یا نیاز عاجل به مراقبت طبی، به شما دستور داده باشند.

شما به اماکن عامه، کار، دکان ها، دواخانه، مکتب یا محل نگهداری اطفال نباید بروید. اگر با افراد دیگری زندگی میکنید، از آنها دوری کنید.

من می توانم بیرون بروم؟

اگر در خانه ای با باغ/ حیاط خصوصی خود منزوی می شوید، می توانید به بیرون به باغ / حیاط خانه خود بروید.

اگر در آپارتمان منزوی شده اید، اگر بالکن دارید می توانید به بالکن خصوصی خود بروید.

اگر ضرور باشد که داکتر خود را به دلیل دیگری ببینم چطور؟

اگر ضرورت دارد که داکتر خود را به دلیل شرایط صحت دیگری ملاقات کنید، برای تعیین وقت ملاقات به او تلفون کنید.

به او بگوئید که کووید-۱۹ دارید. آنها ترتیب قرار ملاقات تلفنی برای شما خواهند داد. شما نمی توانید شخصاً به مطب داکتر بروید. برای خدمات بعد از ساعات کاری، معلومات در وبسایت بعد از ساعات کاری موجود است tasafterhours.com یا با خط صحت مستقیم (Healthdirect) به نمبر ۱۸۰۰۰۲۲۲۲۲ تلفون کنید.

اگر از قبل قرار ملاقات داکتر یا سایر مشاغل صحتی (مثل قابله یا متخصص) دارید، هر چه عاجل تر به آنها تلفون کنید و بگوئید مصاب به کووید-۱۹ هستید. آنها به شما اطلاع خواهند داد اگر قرار ملاقات تلفونی مناسب شما دارند یا آیا می توانند قرار ملاقات را به تأخیر بیندازند.

اگر قرار ملاقات شما را نمیتوان بدون خطر به تأخیر انداخت و داکتر یا سایر متخصصین صحتی موافقت دارند که شما را حضوری ببینند، شما باید این موضوع را با صحت عامه در میان بگذارید. اگر تأیید شود، آنها در مورد اقداماتی که ضرورت دارد شما برای محافظت دیگران انجام دهید یا شما گپ خواهند زد.

اگر به گولی یا غذای بیشتر نیاز داشته باشم چه می شود؟

اگر به غذای بیشتر یا لوازم عمومی خانه ضرورت دارید، می توانید از یک دوست، همسایه یا یکی از اعضای خانواده کمک بخواهید. به آنها بگوئید که آنچه خریده اند را در پشت دروازه خانه شما بگذارند و وارد خانه نشوند.

شما هم چنین می توانید از خدمات تحویل غذا استفاده کنید. مطمئن کنید که به آنها بگوئید بسته غذا ها را در خارج از خانه بگذارند حداقل ۱.۵ متر (دو یا سه پله بزرگ) فاصله از فرد تحویل دهنده، فاصله بگیرید.

اگر به نسخه داکتر ضرورت دارید، این کار را با دواخانه معمول خود یا داکتر عمومی هماهنگ کنید از دواخانه خود پرسان کنید آیا آنها خدمات تحویل دارند یا از دوست یا عضو خانواده تقاضا کنید دوا و گولی را از دواخانه بگیرند.

اگر برای تحویل دوا یا غذا به منزل خود به کمک ضرورت دارید با خط تلفون صحت عامه به نمبر ۱۸۰۰۶۷۱۷۳۸ تماس بگیرید.

من چه موقع می توانم از انزوا بیرون بیایم؟

همه افراد باید بعد از روزی که تست مثبت RAT یا PCR داشته اند، برای مدت ۷ روز در قرنطینه یا انزوا باشند. روزی که تست خود را انجام داده اید روز صفر (۰) است.

اگر در روز هفتم علائمی ندارید می توانید از انزوا خارج شوید.

صحت عامه در روز ۷ قرنطینه شما برایتان یک ایمیل روان می کند. این ایمیل حاوی مکتوب رسمی خلاصی شما از قرنطینه است و می توانید آنرا به عنوان گواهی خلاصی یا گواهی طبی استفاده شود.

اگر بعد از ۷ روز هنوز علائمی دارید، باید برای ۳ روز دیگر در مجموع ۱۰ روز در قرنطینه باشید.

مواردی که از قرنطینه و انزوا خلاص شده اند، اگر در یک ماه پس از تشخیص باردیگر در معرض موردی در خانواده خود قرار گیرند ضرورت به انزوا ندارند. بعد از یک ماه، در صورت ظاهر شدن علائمی باید مجدداً مورد تست قرار گیرند و اگر یکی از اعضای خانواده برای کووید-۱۹ مثبت شد، قرنطینه شوند.

معلومات بیشتر در مورد خلاصی از قرنطینه در این جا موجود است: coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation

آیا افرادی که با آنها زندگی می‌کنم باید در خانه بمانند؟

بله. اگر مصاب کووید-۱۹ شده‌اند، افرادی که اکنون و دو روز قبل از ظاهر شدن علائم یا مثبت شدن تست شما، با شما زندگی می‌کنند به عنوان افراد تماس نزدیک در نظر گرفته می‌شوند.

شما باید به افراد تماس نزدیک خود اطلاع دهید.

افراد تماس نزدیک شما نیز باید در خانه بمانند حتی اگر حالشان خوب است. به این می‌گویند قرنطینه.

شما باید با افراد تماس نزدیک خود تماس بگیرید و بگوئید کدام کار باید انجام دهند.

افراد تماس نزدیک من چه کسانی هستند؟

افراد تماس نزدیک عبارتند از:

- هر نفر که در یک خانه با شما زندگی می‌کند
 - هر شخصی که در یک مدت ۲۴ ساعته بیش از ۴ ساعت در خانه شما بوده است
 - اگر شما به ملاقات خانواری رفتید که بیش از ۴ ساعت با افراد آن خانوار بودید
 - تماس نزدیک می‌تواند شخصی باشد که بیش از ۴ ساعت در یک مکانی بوده، مانند محل کار یا جایی که سرایت چشمگیری رخ داده است.
- هر فردی می‌تواند قبل از اینکه خودش احساس بیماری کند یا نتیجه تست مثبت دریافت نماید، کووید-۱۹ را به دیگران منتقل کند. شما باید به تماس‌های نزدیک خود که آنها را در مدتی که عفونت بیماری را داشته و دیده‌اید اطلاع دهید.

دوره عفونت شما:

- یا از دو روز قبل از مشاهده علائم کووید-۱۹ می‌باشد
- یا دو روز قبل از نتیجه تست، وقتی نتیجه آن تست مثبت بوده، می‌باشد.

معلومات در مورد تماس نزدیک در این جا موجود است:

www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts

تماس‌های نزدیک من کدام کاری باید انجام دهند؟

- تماس‌های نزدیک شما باید عاجل برای ۷ روز قرنطینه شوند
- بلافاصله (روز اول) باید تست دهند و بار دیگر در روز ۶. هم چنین در صورت ظهور علائمی باید عاجل تست دهند.

اگر نتیجه هر کدام از تست‌های کووید-۱۹ آنها نتیجه مثبت باشد، آنها باید عاجل قرنطینه شوند. اگر تست آنتی ژن سریع (RAT) آنها مثبت باشد باید نتیجه را در آنلاین ثبت کنند coronavirus.tas.gov.au/testing

تماس های نزدیک می توانند قرنطینه را در روز ۷ ترک کنند اگر:

- نتیجه تست RAT یا PCR روز ۶ آنها منفی باشد، و
- هیچ علائمی ندارند.

برای معلومات بیشتر، به تماس های نزدیک خود راهنمایی کنید به این سایت مراجعه کنید:

coronavirus.tas.gov.au/closecontacts

برای تماس های نزدیک که مصروف مناطق بحرانی هستند می توان معافیت قرنطینه ای در نظر گرفت. برای معلومات بیشتر این را ملاحظه کنید: coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers یا با نمبر ۱۸۰۰۴۴۰۰۲۶ تجارت تاسمانیا تماس بگیرید یا به ask@busines.tas.gov.au ایمیل روان کنید.

در مورد افرادی که با من زندگی می کنند چطور؟

اگر افرادی که با شخص مصاب به کووید-۱۹ زندگی می کنند توانسته باشند فاصله مناسب خود را نگهدارند و تست روز ۶ آن ها منفی بوده یا علائمی ندارند، می توانند روز ۷ قرنطینه را ترک کنند.

برای معلومات بیشتر که چگونه فاصله مناسب را نگهدارید این را ملاحظه کنید:

"how can I protect people I live with who are not a risk of severe illness"

به تماس های اجتماعی خود بگوئید

شما باید به تماس های نزدیک خود اطلاع دهید که کووید-۱۹ دارید. تماس های اجتماعی اگر علائمی دارند باید تست بدهند.

تماس های اجتماعی شما افرادی هستند که شما ۱۵ دقیقه یا بیشتر رو در رو با آنها تماس داشته اید ، یا ۲ ساعت با آنها در یک فضای بسته گذرانده اید.

تماس اجتماعی شما شامل افراد منزل، محل کار یا مکتب نمی باشند.

اگر در آنها علائمی ظاهر شود، باید عاجل تست بدهند و تا زمان دریافت نتیجه منفی در انزوا باشند.

افرادی که نتیجه تست RAT آن ها مثبت است به عنوان مورد تأیید شده کووید-۱۹ منظور می شوند و باید نتیجه خود را در آنلاین ثبت کنند: www.coronavirus.tas.gov.au/testing

افرادی که تماس نزدیک شما هستند نمی توانند از این توصیه استفاده کنند – تماس نزدیک باید برای ۷ روز در انزوا و جدا باشد.

به همکاران و / یا مؤسسات آموزشی اطلاع دهید.

اگر در مدتی که عفونت داشته اید در محل کار مصروف بوده اید، باید به کارفرما / و محل کار اطلاع دهید که تست کووید-۱۹ مثبت داشته اید.

کارفرما/ محل کار شما به سایر همکاران که تماس های کاری هستند اطلاع می دهد.

اگر شما یا طفل شما در زمانی که عفونت داشته اید به مؤسسه آموزشی (مکتب، مهد کودک و غیره) رفته اید، باید به آن مؤسسه آموزشی خبر دهید که تست کووید-۱۹ مثبت داشته اید.

مؤسسه آموزشی به شاگردان و سایر کارکنان که تماس آموزشی هستند اطلاع می دهند .

از افرادی که با من زندگی می کنند و در اثر کووید-۱۹ در خطر مرض های جدی و شدید هستند چگونه محافظت کنم؟

محافظت از افرادی که با آنها زندگی می کنید مهم است.

این به خصوص در مورد افرادی که زندگی می کنید و در خطر مرض های جدی و شدید هستند اهمیت دارد.

آنهایی که در معرض خطر جدی هستند عبارتند از:

- ۷۰ سال عمر به بالا
- بعد از پیوند عضوی از بدن مورد تداوی سیستم ایمنی میباشند
- افرادی که در ۲۴ ماه گذشته پیوند مغز داشته اند یا تحت تداوی سرکوب سیستم ایمنی برای پیوند در مقابل مرض اصلی میباشند.
- در ۲۴ ماه گذشته پیوند مغز استخوان داشته اند یا تداوی سرکوب ایمنی برای پیوند در مقابل مرض اصلی دارند
- در پنج سال گذشته تشخیص داده اند که مصاب به سرطان خون مانند لوکیمیا، لیمفوما، یا سندرم مایلو دیسپلاستیک شده اند.
- شیمی درمانی یا رادیو تراپی دارند

افرادی که در خطر مریضی متوسط هستند شامل آن اشخاصی است که وضعیت مزمن و طولانی صحتی مانند تکلیف شکر، تکلیف ریه ها، تکلیف قلبی، چاقی زیاد، سرطان و از کار افتادگی گرده، دارند.

اگر با شخصی زندگی می کنید که در خطر شدید یا متوسط مریضی در اثر کووید-۱۹ دارد، بهتر است اگر امکان دارد آنها (یا شما) در محل دیگری بمانید. با تلفون به نمبر ۱۸۰۰۶۷۱۷۳۸ از صحت عامه مشوره بگیرید.

از افرادی که با من زندگی می کنند و در خطر جدی مریضی نیستند چگونه محافظت کنم؟

از آنها جدا بمانید

- تا حدی که می توانید در اطاق جدا بمانید. از فضاهای مشترک خانه مانند آشپزخانه یا اطاق سالن دوری کنید.
- در تخت جداگانه بخوابید و در صورت امکان از حمام جدا استفاده کنید.
- اگر باید در یک اطاق باشید، تا حد ممکن سریع باشید و فاصله ۱.۵ متر (دو قدم بلند) را رعایت کنید و ماسک بپوشید.
- بشقاب، لیوان، پیاله، قاشق و چنگال، حوله، روجائی، مسواک و دهان شور یا سایر وسایل را با افراد خانه مشترک نشوید. آب و نوشابه و غذا را با هم شریک نشوید.

مراقب نظافت شخصی خود باشید

دست های خود را مرتب شسته کنید، به خصوص:

- قبل از آن که به اطاقی که با دیگران مشترک هستید بروید یا به چیزی دست بزنید که دیگران استفاده می کنند.
- پس از سرفه، عطسه، گرفتن بینی، سیگرت کشیدن، خوردن و به تشناب رفتن
- موقع سرفه و عطسه، جلوی دهان اگر دستمال ندارید از خود را بگیرید. از دستمال کاغذی (اگر دسترس است) استفاده کنید. و دستمال را بلافاصله به سطل زباله بیاندازید و با شستن دست کار را تمام کنید. اگر دستمال ندارید، از داخل آرنج خود استفاده کنید.

- دست های خود را با آب و صابون شسته کنید. کف صابون خوبی تهیه کنید و برای ۲۰ ثانیه به دست ها بمالید و دست خود را خشک کنید. اگر دستهایتان تمیز است استفاده از تمیز کننده الکلی ایرادی ندارد.

فضای زندگی خود را تمیز نگه دارید

سطوحی را که اغلب دست میزنید هر روز تمیز کنید این شامل نیمکت / روی میز، دستگیره یا کوبه درب، شیرآب ظرفشویی، سطوح حمام و تشناب، میز کنار تخت، تلفون، کیبورد و تبلت است.

برای هر نظافت کاری اول از شوینده و بعد با یک ضد عفونی کننده (یا محصول ۲ در ۱) استفاده کنید. میزان توصیه شده برای ضد عفونی کردن ۱۰۰۰ قسمت در هر یک میلیون (ppm) از کلرین / سفیدکننده است. همیشه از محلول تازه استفاده کنید.

اگر روی هر سطحی تف، خون یا سایر مواد زاید بدن وارد شد، آن را به خوبی با مواد شوینده و ضد عفونی تمیز کنید و پارچه را در محل شستشو یا زباله قرار دهید.

وقتی کالاها و روجائی خود را بیرون می آورید مستقیم در ماشین لباس شویی بگذارید. دست های خود را که به کالاها و روجائی کثیف زده اید، خوب شسته کنید. از پودر لباسشویی معمول خود استفاده کنید.

بشقاب ها و کارد و چنگال ها را خوب شسته کنید. اگر می توانید از مایع ظرف شویی استفاده کنید.

اگر شخصی میخواهد اطاق شما را تمیز کند از او بخواهید قبل از ورود به اطاق، ماسک بپوشد و از دستکش یک بار مصرف استفاده کند. به آنها بگوئید قبل و بعد از استفاده از دستکش یک بار مصرف، دست های خود را شسته کنند یا با الکل تمیز نمایند.

زباله ها را از بین ببرید

ماسک های صورت، دستمال کاغذی و سایر زباله ها را مستقیم در کیسه پلاستیکی گذاشته و آنرا در سطل زباله بیاندازید و بعد دستهای خود را شسته کنید. فقط از ماسک یک بار مصرف استفاده کنید.

کیسه زباله را قبل از این که در سطل زباله بگذارید گره بزنید. اگر خدمات جمع آوری زباله ندارید، کیسه را گره بزنید و در سطل فلزی یا پلاستیکی نگهدارید تا زمانی که بتوانید آنرا به محل زباله برسانید. بعد از دست زدن به زباله دست های خود را شسته کنید.

چگونه از طفل در قرنطینه و انزوا میتوانم حمایت کنم؟

اداره آموزش تاسمانیا در مورد نحوه گپ زدن با اطفال در مورد کووید-۱۹ توصیه هائی دارد. آن را در این وبسایت می توانید ملاحظه کنید: coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools.

شما می تواند در کلاس های آنلاین شرکت کند یا خیر.

اگر حالش به اندازه کافی خوب است، از قرنطینه به عنوان امکان و فرصتی برای انجام کارهائی که معمولاً برای آن ها وقت ندارید، مانند بازی های رومیزی، کاردستی، پازل و نقاشی در نظر بگیرید.

چگونه می توانم از صحت روانی خودم مراقبت کنم؟

نگرانی و دلمشغولی در مورد مصاب به کووید-۱۹ و تحمل انزوا و محدودیت ها می تواند باعث احساسات بفرنج و پیچیده ای شود.

در زیر چند نکته در مورد مراقبت از خود ذکر شده است:

- **در ارتباط بمانید:** با دوستان و اعضای خانواده و فامیل تلفونی گپ بزنید و از طریق ایمیل و رسانه های اجتماعی در تماس باشید.
- **کمک و حمایت بخواهید:** فکر کنید که چگونه در گذشته مشکلات را تحمل کرده اید. از روش هایی که در گذشته به شما کمک کرده، استفاده کنید.
- **فعال بمانید:** راه هایی را پیدا کنید که در دوران انزوا از نظر فیزیکی فعال باشید. حتی اگر حال شما خوش نیست، مهم است که مرتب نفس بلند بکشید و در اطراف حرکت کنید.
- **برنامه معمول را حفظ کنید:** سعی کنید بعضی از کارهای معمول روزانه را حفظ کنید. در ساعات معمول غذا بخورید و روال معمول خواب خود را دنبال کنید.
- **خوب بخورید:** مقدار زیادی تره کاری و سبزیجات و میوه مصرف کنید.
- **محدودیت تعیین کنید:** از مصرف بیشتر الکل، تنباکو یا سایر مواد مخدر خودداری کنید. و به جای آن میزان مصرف را کم کنید.
- **کمک بخواهید:** اگر به نوعی در مورد صحت خود نگران هستید عاجل کمک بخواهید. لیست خدمات و منابع حمایتی مندرج در زیر را ملاحظه کنید.

منابع و خدمات حمایتی

- **(Lifeline Australia):** تلفون: ۱۳۱۱۱۴ (۲۴ ساعت و ۷ روز هفته)، lifeline.org.au
یک سرویس حمایت در موارد بحرانی به افرادی که در مقابله یا ایمن ماندن مشکل دارند، در همه موقع کمک و حمایت کوتاه مدت عاجل ارائه می کند.
- **Head to Health:** headtohealth.gov.au
دسترسی آسان به زنجیره وسیعی از منابع صحت روان آنلاین از جمله برنامه اپ آنلاین، انجمن های آنلاین، خدمات تلفون و منابع معلومات دیجیتال را فراهم می کند.
- **Beyond Blue:** تلفون: ۱۸۰۰۵۱۲۳۴۸ (۲۴ ساعت ، ۷ روز هفته).
Coronavirus.beyondblue.org.au
- **Headspace:** تلفون: ۱۸۰۰۶۵۰۸۹۳ (۹ صبح تا ۱ بعد از ظهر، ۷ روز هفته)
headspace.org.au/eheadspace
حمایت و مشوره تلفونی آنلاین و وبچت برای افراد ۱۲ سال تا ۲۵ سال عمر ، خانواده ها و دوستان آنها
- **خط کمک صحت روانی تاسمانیا - Tasmanian Mental Health Helpline:** تلفون: ۱۸۰۰۳۳۲۳۸۸ (۲۴ ساعت ، هفت روز در هفته) .
برای توصیه صحت روانی، ارزیابی و ارجاع. این سرویس توسط کارکنان کلینیک های صحت روانی جامعه که می توانند معلومات شما را ارزیابی کنند و مناسب ترین اقدام را معین نمایند اداره می شود: به عنوان مثال:
- ارجاع شما به تیم صحت روانی جامعه در محل شما
- ارجاع شما به یک تیم رسیدگی به بحران صحت روانی که در ساعات طولانی کار، هفت روز هفته در دسترس هستند .
- فراهم آوردن جزئیات خدمات دیگری که ممکن است برای شما مناسب تر باشد.
- **Mensline:** تلفون: ۱۳۰۰۷۸۹۹۷۸ (۲۴ ساعته ، ۷ روز هفته)، mensline.org.au
حمایت حرفه ای تلفونی و آنلاین و خدمات معلوماتی برای مردان استرالیایی.

- **Mindspot**: تلفون: ۱۸۰۰۶۱۴۴۳۴ (۸ صبح تا ۸ بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه، و شنبه ها ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر)، mindspot.org.au. خدمات آنلاین و تلفون مجانی برای افرادی که دچار استرس، نگرانی، اضطراب، بدخلقی یا افسردگی هستند. این سرویس ارزیابی آنلاین و تداوی اضطراب و افسردگی ارائه می دهد. و می تواند در یافتن خدمات محلی نیز به شما کمک کند.

معلومات بیشتر در مورد حمایت از حمایت صحت روانی در وبسایت دولت تاسمانیا به این آدرس موجود است:

Coronavirus.tas.gov.au/keeping0yourself-safe/support.services.

اگر نگران یا قار هستید، به lifeline نمبر ۱۳۱۱۱۴ یا Beyond Blue نمبر ۱۳۰۰۲۲۴۶۳۶ تلفون کنید. در صورت مورد عاجل به سه صفر (۰۰۰) تلفون کنید.

چگونه می توانم مطلع بمانم؟

بسیار مهم است که در جریان تغییرات باشید.

برای معلومات بیشتر در مورد کووید-۱۹ در تاسمانیا به coronavirus.tas.gov.au مراجعه کنید یا به خط تلفون صحت عامه به نمبر ۱۸۰۰۶۷۱۷۳۸ تماس بگیرید.

برای معلومات بیشتر در مورد کووید-۱۹ در استرالیا به health.gov.au مراجعه کنید یا به خط ملی معلومات صحتی ویروس کرونا نمبر ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰ تماس بگیرید.