

سوالات متداول

اگر جواب تست کووید-19 شما مثبت بود، چه باید بکنید

FAQs | Version 4.0 | 19 January 2022

اطلاعات مهم برای افراد مبتلا به کووید-19:
چنانچه هر قسمتی از این اطلاعات برای شما واضح نمی باشد، با تلفن سازمان بهداشت عمومی به شماره 1800 671 738 تماس بگیرید.

اگر جواب تست سریع آنتی ژن (RAT) شما مثبت است، و یا از سازمان بهداشت عمومی پیامکی دال بر مثبت بودن جواب تست PCR دریافت کرده اید، در اینجا اطلاعات مهمی از کارهایی که می بایست انجام دهید وجود دارد.

مراقب سلامت خود باشید

اگر جواب تست کووید-19 شما مثبت بود، می بایست از سلامت خود مراقبت کنید و در صورت نیاز درخواست کمک کنید. اگر علائم کووید-19 شما بدتر شد، با دکتر خود و یا تیم مراقبت "کووید در خانه" COVID@home به شماره 1800 973 363 تماس بگیرید.

اگر علائم بیماری به شدت افزایش یافت (خصوصاً اگر این اتفاق بسیار ناگهانی رخ داد)، مانند تنگی نفس یا دشواری در تنفس، و یا احساس کردید که مورد اورژانسی می باشد، با سه صفر (000) تماس بگیرید یا مستقیماً به بیمارستان بروید. حتماً به آن ها بگویید که به کووید-19 مبتلا هستید.

در صورت امکان، یکی از دوستان خود که می تواند در قرنطینه به صورت تلفنی و یا آنلاین جویای احوال شما شود را در جریان بگذارید

برای دسترسی به هرگونه نیاز بهداشتی یا اجتماعی دیگر می توانید با تیم مراقبت "کووید در خانه" COVID@home تماس بگیرید.

فورا خود را حداقل به مدت 7 روز قرنطینه کنید

شما باید از دیگران دوری کنید. به این کار قرنطینه و یا ایزوله کردن گفته می شود.

شما می بایست حداقل به مدت 7 روز خود را در خانه و یا اقامتگاه اختصاصی قرنطینه کنید.

شما نباید محل قرنطینه خود را ترک کنید، مگر اینکه توسط خدمات اورژانس (پلیس، آتش نشانی، آمبولانس، خدمات اورژانس ایالتی (SES))، و یا خدمات سازمان بهداشت عمومی از شما درخواست شود، یا اینکه نیاز به مراقبت های پزشکی فوری داشته باشید.

شما نباید به مکان های عمومی، محل کار، مغازه، داروخانه، مدرسه یا مهد کودک بروید. نباید به کسی سر بزنید و یا بازدید کننده ای داشته باشید. اگر افراد دیگری با شما زندگی می کنند، می بایست خود را از آن ها جدا سازید.

تنها افرادی که می توانند وارد خانه شما شوند عبارتند از: کسانی که با شما زندگی می کنند (آن ها نیز تماس نزدیک محسوب می شوند و می بایست قرنطینه شوند)، افرادی که خدمات پزشکی و یا مراقبت های خانگی

ارائه می کنند، و با در شرایط اضطراری، پرسنل خدمات اورژانس (از جمله پلیس، آتش نشانی، خدمات اورژانس ایالتی SES، و افسران آمبولانس).

آیا می توانم بیرون بروم؟

اگر در خانه ایی قرنطینه شده اید که دارای باغ و یا حیاط اختصاصی می باشد، می توانید به باغ یا حیاط بروید.

اگر در آپارتمان قرنطینه شده اید و دارای بالکن اختصاصی هستید، می توانید به بالکن بروید.

اگر برای موضوع دیگری نیاز داشتم به دکتر مراجعه کنم، چه کنم؟

اگر در ارتباط با مورد سلامتی دیگری نیاز به مراجعه به پزشک دارید، برای تعیین وقت با پزشک خود تماس بگیرید.

به آن ها بگویید که به کووید-19 مبتلا هستید و آن ها برای شما قرار ملاقات از راه دور هماهنگ خواهند کرد. شما نمی توانید به صورت حضوری برای ملاقات بروید. اطلاعات بیشتر در زمینه خدمات پزشکی پس از ساعات کاری در وب سایت tasafterhours.com موجود می باشد، همچنین می توانید با تلفن سازمان بهداشت به شماره 1800 022 222 تماس بگیرید.

اگر برای دیدن پزشک یا متخصصین سلامت دیگر (مانند ماما یا پزشک متخصص) وقت قبلی دارید، در اسرع وقت با آنها تماس بگیرید و به آنها بگویید مبتلا به کووید-19 هستید. آنها به شما خواهند گفت که آیا قرار تلفنی برای شما مناسب خواهد بود یا اینکه می توانید قرار ملاقات را به تعویق بیندازید.

اگر امکان به تعویق انداختن قرار ملاقات بدون خطر وجود نداشته باشد، و پزشک یا سایر متخصصین بهداشت موافقت کنند که شخصاً شما را ملاقات کنند، باید این موضوع را با سازمان بهداشت عمومی در میان بگذارید. در صورت تایید، آنها با شما در مورد اقداماتی که می بایست برای محافظت از دیگران انجام دهید صحبت خواهند کرد.

اگر به غذا یا داروی بیشتری نیاز داشتم، چه کنم؟

اگر به غذا یا هرگونه وسیله عمومی برای خانه نیاز داشتید، می توانید از دوست، همسایه، و یا یکی از اعضای خانواده خود کمک بخواهید. به آن ها بگویید که وسایل را در مقابل در منزل قرار دهند و وارد خانه شما نشوند.

همچنین می توانید از خدمات تحویل غذا استفاده کنید. حتماً به آن ها بگویید که سفارش را خارج از منزل شما بگذارند. حداقل 1.5 متر (2 تا 3 قدم بزرگ) از فردی که سفارش را تحویل می دهد فاصله بگیرید.

اگر نیاز به دریافت نسخه دارید، با داروساز و یا پزشک عمومی خود هماهنگ کنید. از داروخانه بپرسید که آیا خدمات ارسال دارو دارند یا خیر، و یا اینکه از یکی از دوستان و یا اعضای خانواده بخواهید داروهای شما را دریافت کنند.

اگر برای تحویل غذا یا دارو به کمک نیاز دارید، با تلفن سازمان بهداشت عمومی به شماره 1800 671 738 تماس بگیرید.

چه زمانی می توانم از قرنطینه خارج شوم؟

همه افراد می بایست حداقل به مدت 7 روز پس از روزی که جواب تست RAT و یا PCR آن ها مثبت شد به قرنطینه بروند. روزی که تست را انجام داده اید روز صفر -0- محسوب می شود.

اگر در روز هفتم هیچ علائمی از بیماری نداشتید می توانید قرنطینه را ترک کنید.

سازمان بهداشت عمومی در روز هفتم قرنطینه برای شما یک ایمیل ارسال خواهد کرد. این ایمیل حاوی نامه رسمی مجوز ترک قرنطینه می باشد و می توانید از آن به عنوان مجوز خروج و یا گواهی پزشکی استفاده کنید.

اگر پس از 7 روز همچنان دارای علائم بیماری هستید، می بایست 3 روز دیگر (در مجموع 10 روز) در قرنطینه بمانید.

افرادی که از قرنطینه خارج می شوند، چنانچه در یک ماه پس از تشخیص بیماری شان، مجدداً در معرض یک فرد بیمار در خانواده قرار گیرند، نیازی به قرنطینه ندارند. پس از یک ماه، در صورت بروز علائم می بایست مجدد تست بدهند، و اگر تست کووید-19 یکی از اعضای خانواده آن ها مثبت شد، به قرنطینه بروند.

اطلاعات بیشتر در ارتباط با خروج از قرنطینه در لینک زیر موجود می باشد:
coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation

آیا افرادی که با آن ها زندگی می کنم باید در خانه بمانند؟

بله. اگر به کووید-19 مبتلا هستید، افرادی که اکنون با شما زندگی می کنند، و همچنین افرادی که از دو روز قبل از بروز علائم بیماری و یا مثبت شدن جواب تست با شما زندگی می کرده اند، تماس نزدیک محسوب خواهند شد.

شما باید افرادی که با آن ها در تماس نزدیک بوده اید را مطلع سازید

افرادی که با شما در تماس نزدیک بوده اند نیز می بایست در خانه بمانند، حتی اگر حالشان خوب است. به این کار قرنطینه گفته می شود. شما باید با افرادی که با شما در تماس نزدیک بوده اند تماس بگیرید و به آنها بگویید چه کاری انجام دهند.

افراد تماس نزدیک چه کسانی هستند؟

افراد تماس نزدیک عبارتند از:

- هر کسی که در خانه شما زندگی می کند.
- هر کسی که در طول یک دوره 24 ساعته، بیش از 4 ساعت از خانه شما بازدید کرده است.
- تمام اعضای خانواده ای که بیش از 4 ساعت در خانه آن ها بوده اید.
- تماس نزدیک همچنین می تواند شخصی باشد که بیش از 4 ساعت در یک مکان، محل کار، یا محل برگزاری مراسمی که در آن انتقال عمده و بیروس صورت گرفته است، حضور داشته است.

افراد می توانند قبل از اینکه احساس بیماری کنند و یا نتیجه آزمایش آن ها مثبت باشد، کووید-19 را به دیگران منتقل کنند. شما باید با افرادی که در زمان واگیردار بودن بیماری با شما در تماس نزدیک بوده اند، تماس بگیرید.

دوره واگیردار بودن بیماری شما یکی از موارد زیر می باشد:

- از دو روز پیش از بروز علائم بیماری کووید-19
- دو روز قبل از انجام آزمایشی که نتیجه آن مثبت شده است.

اطلاعات بیشتر در ارتباط با افراد تماس نزدیک در لینک زیر موجود می باشد:

www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts

افرادی که با من در تماس نزدیک بوده اند چه کاری باید انجام دهند؟

افرادی که با شما در تماس نزدیک بوده اند، می بایست فوراً 7 روز به قرنطینه بروند.

- آن‌ها می‌بایست بلافاصله در روز اول و دوباره در روز 6 تست بدهند. همچنین در صورت بروز هرگونه علائم بیماری می‌بایست فوراً تست دهند.

اگر جواب هر یک از این تست‌ها مثبت بود، می‌بایست فوراً خود را از دیگران جدا کنند. اگر جواب تست سریع آنتی ژن (RAT) آن‌ها مثبت بود، باید نتیجه آزمایش را به صورت آنلاین در [coronavirus.tas.gov.au/testing](https://www.coronavirus.tas.gov.au/testing) ثبت کنند.

افراد تماس نزدیک در شرایط زیر می‌توانند در روز هفتم قرنطینه را ترک کنند:

- نتیجه تست RAT و یا PCR آن‌ها که در روز 6 انجام داده اند منفی است، و
- هیچ علائمی از بیماری ندارند.

از افرادی که با شما در تماس نزدیک بوده اند بخواهید برای آگاهی از جزئیات کامل کارهایی که می‌بایست انجام دهند به [coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](https://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts) مراجعه کنند.

افراد تماس نزدیک که در بخش‌ها و مشاغل ضروری فعالیت می‌کنند می‌توانند از قرنطینه معاف شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر به [coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers](https://www.coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers) مراجعه کنید، یا با سازمان تجارت تاسمانیا به شماره 1800 440 026 تماس بگیرید، و یا به آدرس ask@business.tas.gov.au ایمیل بزنید.

افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنم چه کاری باید انجام دهند؟

افرادی که با بیمار مبتلا به کووید-19 زندگی می‌کنند، اگر قادر بوده اند به طور مناسب خود را از فرد بیمار جدا سازند، جواب تست روز ششم آن‌ها منفی است، و هیچ علائمی ندارند، می‌توانند در روز هفتم از قرنطینه خارج شوند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه جداسازی مناسب به قسمت "چگونه می‌توانم از افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنم و در معرض خطر بیماری شدید نیستند محافظت کنم" رجوع کنید.

به مخاطبین اجتماعی خود اطلاع دهید

باید به مخاطبین اجتماعی خود بگویید که جواب تست کووید-19 شما مثبت بوده است. در صورت بروز علائم مخاطبین اجتماعی باید تست بدهند.

"مخاطبین اجتماعی" شما افرادی هستند که با آن‌ها 15 دقیقه ارتباط رودررو داشته‌اید، و یا 2 ساعت را با یکدیگر در یک فضای بسته سپری کرده‌اید.

مخاطبین اجتماعی شما شامل افراد خانه، محل کار یا مدرسه شما نمی‌شود.

در صورت بروز علائم، مخاطبین اجتماعی باید فوراً تست دهند و تا زمانی که نتیجه منفی دریافت نکرده اند، خود را از دیگران جدا سازند.

افرادی که جواب تست RAT آن‌ها مثبت است، به عنوان مورد تایید شده مبتلا به کووید-19 در نظر گرفته می‌شوند و می‌بایست نتیجه تست خود را به صورت آنلاین در www.coronavirus.tas.gov.au/testing ثبت کنند.

افرادی که با شما در تماس نزدیک بوده اند شامل این توصیه‌ها نمی‌شوند – افراد تماس نزدیک باید به مدت 7 روز به قرنطینه بروند.

به محل کار و یا محل تحصیل خود اطلاع دهید

اگر در زمان مسری بودن بیماری در محل کار حضور داشته اید، باید به کارفرما و یا محل کار خود اطلاع دهید که جواب تست کووید-19 شما مثبت بوده است.

کارفرما و یا محل کار شما به افرادی که در محل کار با شما در تماس بوده اند اطلاع خواهند داد.

اگر شما یا فرزندان شما در زمان مسری بودن بیماری در یک مرکز آموزشی (مدرسه یا مهدکودک) حضور داشته اید، باید به مرکز آموزشی اطلاع دهید که جواب تست کووید-19 شما مثبت بوده است.

مرکز آموزشی به دانش آموزان یا کارکنانی که با شما در تماس بوده اند اطلاع خواهد داد.

چگونه می توانم از افرادی که با آن ها زندگی می کنم و در معرض خطر بیماری شدید بر اثر کووید-19 هستند محافظت کنم؟

ما باید از افرادی که با آنها زندگی می کنیم محافظت کنیم.

این امر به ویژه برای افرادی که با آنها زندگی می کنید و در معرض خطر بیماری شدید هستند بسیار مهم است.

افرادی که در معرض خطر بیماری شدید قرار دارند عبارتند از:

- افراد بالای 70 سال
- افرادی که پس از پیوند عضو از درمان سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند
- افرادی که در 24 ماه گذشته پیوند مغز استخوان داشته اند، و یا برای بیماری پیوند علیه میزبان تحت درمان سرکوب کننده سیستم ایمنی هستند
- افرادی که در پنج سال گذشته یکی از انواع سرطان خون مانند لوسمی، لنفوم، یا سندرم میلودیسپلاستیک، در آن ها تشخیص داده شده است
- افرادی که تحت شیمی درمانی یا پرتو درمانی قرار دارند.

افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری خفیف می باشند افرادی هستند که به بیماری های مزمن (طولانی مدت) مانند دیابت، بیماری ریوی، بیماری قلبی، چاقی مفرط، سرطان و نارسایی کلیه مبتلا هستند.

اگر با کسی زندگی می کنید که در معرض خطر بیماری شدید یا خفیف ناشی از کووید-19 قرار دارد، بهتر است او (یا شما) در محل دیگری بمانید. برای دریافت مشاوره با تلفن سازمان بهداشت عمومی به شماره 1800671738 تماس بگیرید.

چگونه می توانم از افرادی که با آن ها زندگی می کنم و در معرض خطر بیماری شدید نیستند محافظت کنم؟

از آن ها جدا بمانید

- تا جایی که می توانید در یک اتاق مجزا بمانید. از رفتن به فضاهای مشترک مانند آشپزخانه یا اتاق پذیرایی خودداری کنید.
- در تخت جداگانه بخوابید و در صورت امکان از حمام و دستشویی جداگانه استفاده کنید.
- اگر باید به یک اتاق مشترک بروند، تا حد امکان کار خود را سریع انجام دهید، سعی کنید حداقل 1.5 متر (دو قدم بسیار بزرگ) از دیگران فاصله بگیرید و ماسک بزنید.
- از به اشتراک گذاشتن ظروف، لیوان، فنجان، کارد و چنگال، حوله، ملحفه، مسواک یا سایر وسایل با افراد خانه خودداری کنید. غذا و نوشیدنی را با دیگران به اشتراک نگذارید.

بهداشت فردی را رعایت کنید

دست های خود را مرتب بشویید، خصوصاً:

- قبل از رفتن به اتاق مشترک با دیگران و یا دست زدن به وسایلی که دیگران از آن ها استفاده می کنند.
- پس از سرفه، عطسه، گرفتن بینی، لمس صورت، کشیدن سیگار، غذا خوردن، و رفتن به دستشویی.

- همیشه سرفه و عطسه خود را بپوشانید. در صورت امکان از دستمال استفاده کنید. دستمال را مستقیماً در سطل زباله بیندازید و دستان خود را بشویید. اگر دستمال نداشتید، از داخل آرنج خود استفاده کنید.
- دست های خود را با آب و صابون بشویید. یک کف صابون خوب تهیه کنید و حداقل 20 ثانیه دستان خود را با آن بمالید. دستان خود را خوب خشک کنید. اگر دست های تان تمیز است، استفاده از محلول ضدعفونی کننده الکلی نیز مناسب می باشد.

محل زندگی خود را تمیز نگه دارید

سطوحی که به طور مکرر لمس می شوند را روزانه تمیز کنید. این موارد شامل اوپن آشپزخانه، روی میزها، دستگیره در، شیر آب، سطوح حمام و توالت، میزهای پا تختی، تلفن، کیبورد و تبلت می شود. برای تمیز کردن از یک شوینده و سپس یک ضد عفونی کننده استفاده کنید (یا محصولاتی که هر دو را دارند). ماده ضد عفونی کننده توصیه شده دارای 1000 پی پی ام (ppm) سفید کننده/کلر می باشد. همیشه از محلول های تازه تهیه شده استفاده کنید.

اگر آب دهان، خون یا سایر مواد زائد بدن شما بر روی سطحی ریخت، آنجا را به خوبی با مواد شوینده و ضد عفونی کننده تمیز کنید و دستمال استفاده شده را در ماشین لباسشویی یا زباله بیندازید.

لباس و ملحفه های کثیف را بلافاصله بعد از استفاده در ماشین لباسشویی بیندازید. پس از دست زدن به لباس هایی که باید شسته شوند، دست های خود را بشویید. از شوینده معمولی لباس استفاده کنید.

ظروف و کارد و چنگال ها را خوب بشویید. در صورت امکان از ماشین ظرفشویی استفاده کنید.

اگر کسی می خواهد اتاق شما را تمیز کند، از او بخواهید قبل از ورود به اتاق ماسک بزند و از دستکش یکبار مصرف استفاده کند. به آنها بگویید قبل و بعد از پوشیدن دستکش، دست های خود را بشویند یا از محلول ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنند.

زباله ها را دور بریزید:

ماسک و دستمال های کاغذی استفاده شده و سایر زباله ها را مستقیماً در یک کیسه زباله پلاستیکی در سطل زباله خود بیندازید سپس دستان خود را بشویید. ماسک های یک بار مصرف را فقط یک بار استفاده کنید.

قبل از اینکه کیسه زباله را برای جمع آوری بیرون بگذارید، در آن را گره بزنید. اگر سرویس جمع آوری زباله ندارید، کیسه را گره بزنید و تا زمانی که بتوانید آن را به محل رها سازی زباله ببرید، آن را در یک سطل فلزی یا پلاستیکی نگهداری کنید. پس از دست زدن به زباله دست های خود را بشویید.

در زمان قرنطینه چگونه می توانم از کودک مراقبت کنم؟

وزارت آموزش تاسمانیا توصیه هایی در مورد نحوه صحبت با فرزندان در مورد کووید-19 دارد. برای دسترسی به این اطلاعات به coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools رجوع کنید.

از معلمین فرزندان خود بخواهید تکالیف و برگه های تمرین را از طریق پست یا ایمیل برای شما ارسال کنند، و همچنین بررسی کنید که آیا فرزند شما می تواند در کلاس های آنلاین شرکت کند یا خیر.

اگر حال فرزندان شما خوب است، از قرنطینه به عنوان یک فرصت برای انجام برخی از کارهایی که معمولاً برای آنها وقت ندارید استفاده کنید، مانند انجام بازی های فکری و رومیزی، کار دستی، پازل و نقاشی.

چگونه از سلامت روانی خود مراقبت کنم؟

نگرانی از ابتلا به کووید-19 و کنار آمدن با قرنطینه و محدودیت ها می تواند منجر به یکسری احساسات بگرنج و پیچیده شود.

در زیر به چند نکته برای مراقبت از خودتان اشاره شده است:

- **ارتباطات خود را حفظ کنید:** با دوستان و اعضای خانواده تلفنی صحبت کنید و از طریق ایمیل و رسانه های اجتماعی با یکدیگر در تماس باشید.
- **درخواست حمایت کنید:** به این فکر کنید که در گذشته چگونه با موقعیت های دشوار کنار آمده اید. از روش هایی استفاده کنید که قبلا به شما کمک کرده اند.
- **فعال بمانید:** راه هایی برای فعال نگه داشتن بدن خود در زمانی که در قرنطینه هستید بیابید. حتی اگر احساس ناخوشی می کنید، به طور منظم نفس عمیق بکشید و تحرک داشته باشید.
- **روال کارها را حفظ کنید:** سعی کنید روال برخی از برنامه های معمول روزانه خود را حفظ کنید. در زمان های معمول غذا بخورید و به روال معمول خواب خود ادامه دهید.
- **غذای سلامت بخورید:** میوه و سبزیجات فراوان بخورید.
- **برای خود حد تعیین کنید:** از افزایش مصرف الکل، تنباکو یا سایر مواد مخدر خودداری کنید. در عوض سعی کنید مصرف خود را کاهش دهید.
- **کمک بگیرید:** اگر به هر علتی نگران سلامتی خود هستید، هر چه سریعتر کمک بگیرید. به لیست منابع و خدمات پشتیبانی در زیر رجوع کنید.

منابع و خدمات حمایتی

- **Lifeline Australia:** شماره تماس 13 11 14 (24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته)، lifeline.org.au
یک خدمات پشتیبانی در بحران است که در هر زمان پشتیبانی کوتاه مدت برای افرادی که در کنار آمدن با مشکلات یا حفظ سلامت و ایمنی خود مشکل دارند را فراهم می کند.

• **Head to Health:** headtohealth.gov.au

دسترسی آسان به طیف گسترده ای از منابع آنلاین برای سلامت روان از جمله نرم افزارهای موبایل، برنامه های آنلاین، انجمن های گفتگوی آنلاین، خدمات تلفنی و منابع اطلاعاتی دیجیتال را فراهم می کند.

- **Beyond Blue:** شماره تماس 1800 512 348 (24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته)، coronavirus.beyondblue.org.au
- **Headspace:** شماره تماس 1800 650 893 (9 صبح الی 1 شب، 7 روز هفته)، headspace.org.au/eheadspace

پشتیبانی و مشاوره آنلاین و گفتگوی اینترنتی برای نوجوانان 12 تا 25 ساله، خانواده و دوستان آن ها.

- **پشتیبانی تلفنی سلامت روان تاسمانیا:** شماره تماس 1800 332 388 (24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته)
برای ارزیابی و مشاوره در زمینه سلامت روان و معرفی به مراکز دیگر. این مرکز توسط پزشکان سلامت روان جامعه اداره می شود که می توانند اطلاعات شما را ارزیابی کرده و مناسب ترین اقدامات برای شما را تعیین کنند، به عنوان مثال:

- شما را به یک تیم سلامت روان جامعه در منطقه خود معرفی کنند
- شما را به یک تیم پاسخگویی به بحران سلامت روانی جامعه معرفی کنند که برای ساعات بیشتر و هفت روز هفته در دسترس است
- اطلاعات تماس سرویس های دیگری که ممکن است برای شما مناسب تر باشند را در اختیار شما قرار دهند.

- **Mensline:** شماره تماس 1300 78 99 78 (24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته)، mensline.org.au
خدمات اطلاع رسانی و مشاوره حرفه ایی به صورت تلفنی و آنلاین برای آقایان استرالیایی
- **Mindspot:** شماره تماس 1800 61 44 34 (دوشنبه تا جمعه : 8 صبح الی 8 شب ؛ شنبه ها: 8 صبح الی 6 عصر)، mindspot.org.au

خدمات رایگان تلفنی و آنلاین برای افرادی که مبتلا به استرس، نگرانی، اضطراب، بی‌حوصلگی و یا افسردگی هستند. این مرکز، ارزیابی و درمان اضطراب و افسردگی را به صورت آنلاین ارائه می‌دهد و می‌تواند به شما در یافتن خدمات محلی کمک کند.

اطلاعات بیشتر در مورد حمایت از سلامت روان در وب سایت دولت تاسمانیا به آدرس coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services موجود است.

اگر نگران یا ناراحت هستید، با Lifeline به شماره 13 11 14 و یا با Beyond Blue به شماره 1300224636 تماس بگیرید. در مواقع اضطراری، با سه صفر 000 تماس بگیرید.

چگونه می‌توانم از تغییرات آگاه شوم؟

مهم است که از تغییر شرایط آگاه باشید.

برای کسب اطلاعات در مورد کووید-19 در تاسمانیا، به coronavirus.tas.gov.au بروید یا با خط تلفن سازمان بهداشت عمومی به شماره 1800 671 738 تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات در مورد کووید-19 در استرالیا، به health.gov.au مراجعه کنید یا با خط ملی اطلاعات بهداشتی ویروس کرونا به شماره 1800 020 080 تماس بگیرید.