

# تماس اتفاقی با COVID-19

## ورق معلوماتی در باره تماس های اتفاقی



- تنها وقتی سر کار بروید که در محیط کاری شما الزامی باشد
- علائم COVID-19 را زیر نظر داشته باشید و هر وقت که علائمی پیدا کردید، مجدداً تست شوید. باید منزوی شوید تا نتیجه منفی از تست خود را دریافت کنید.

**اگر 4 روز قبل یا بیشتر از این در یک محل تماس اتفاقی بوده اید:**

- در نزدیکترین محل تست COVID-19 به شما شده و منزوی شوید
- در انزوا بمانید تا اینکه نتیجه منفی تست خود را دریافت کنید.
- علائم COVID-19 را زیر نظر قرار دهید و اگر علائم داشتید، مجدداً تست شوید. ضرورت دارد که منزوی بمانید تا اینکه نتیجه منفی از تست خود را دریافت کنید.

لطفاً توجه کنید: هنگامی که در انزوا هستید، شما حق ندارید برای واکسین COVID-19 شدن از خانه برآیید. وقتی که نتیجه منفی از تست خود را دریافت کردید، می توانید به یک مرکز واکسین کردن بروید.

### معنی انزوا چیست؟

انزوا یعنی اینکه باید در خانه یا مسکن خود بوده، و در همیشه اوقات از دیگران جدا باشید. شما حق ندارید از خانه یا مسکن خود برآیید، مگر به دلیل مواظبت طبی (به شمول تست COVID-19)، یا در موارد عاجل. نباید دیگران را اجازه دهید به خانه یا مسکن شما بیایند، مگر اینکه محل معمولاً در آنجا زندگی می کنند، یا اینکه به دلیل طبی یا به منظور عاجل آنجا بیایند.

انزوا متفاوت با دستور در خانه ماندن است. وقتی شما منزوی می شوید، شما مجاز نیستید که برای ورزش در بیرون، خرید، کار یا تحصیل از خانه برآیید. سایر افراد خانواده شما در این دوران ضرورت به منزوی شدن ندارند.

- تماس اتفاقی وقتی است که یک نفر در نزدیکی شخصی بوده که COVID-19 داشته ولی احتمال خطر گرفتن مرض COVID-19 در او کمتر از تماس نزدیک است.
- از دو طریق می شود فهمید که آیا شما تماس اتفاقی داشته اید یا خیر:
  - NSW Health برای شما تکست روان کرده یا تلفون می کند
  - شما جا و مکان مورد نگرانی COVID-19 را بررسی کرده اید و در زمان معین شده، در یکی از محل های تماس اتفاقی بوده اید.
- همه کسانی که تماس اتفاقی داشته اند باید عاجل تست (معاینه) و منزوی شوند.
- این ورق معلوماتی به زبان های جوامع مختلف ترجمانی شده است، از منابع ترجمانی شده دیدن کنید.

## آیا ضرورت دارم که خود-انزوایی کرده و تست (معاینه) شوم؟

بله. هر نفری که تماس اتفاقی داشته باید تست (معاینه) و منزوی شود تا اینکه نتیجه منفی او معلوم گردد. لطفاً به مشوره ای که از NSW Health می گیرید عمل کنید.

**اگر در کمتر از 4 روز پیش، در محل تماس اتفاقی بوده اید:**

- در نزدیکترین محل تست COVID-19 به شما شده و منزوی شوید
- در روز 5 یک تست COVID-19 دیگر شوید پس از اینکه در محل تماس اتفاقی بوده اید،
- هر وقت که نتیجه منفی تست خود را از اولین تست تان گرفتید دیگر از انزوا برآیید - ولی لطفاً:
  - اگر در اتاقی هستید که کسان دیگر هم هستند ماسک بپوشید
  - خانه خود را ترک نکنید مگر اینکه ضروری، یا برای ورزش در بیرون باشد

## اگر من تماس اتفاقی داشته ام و از خانه ام دور بودم چی؟

اگر وقتی که برای شما معلوم شد که تماس اتفاقی داشته اید، از خانه تان دور بودید، باید عاجل تست شده و به خانه تان رفته و منزوی شوید.

اگر بتوانید، باید دوران انزوای خود را در محلی که حالا هستید سپری کنید. این ممکن است هتل، موتل یا سایر مسکن ها باشد، مشروط بر اینکه شما بتوانید در دورانی که منتظر نتیجه تست (معاینه) خود هستید، در عین مصونیت در آنجا مانده و از سایرین دور باشید.

اگر در یک محل موقت سکونت دارید که پیش از معلوم شدن نتیجه تست شما ختم می شود، یا صاحب محل از شما خواسته تا محل سکونت را ترک کنید، NSW Health به شما کمک خواهد کرد. در موارد استثنایی، شما مجاز به رفتن به خانه تان برای تکمیل دوران انزوا خواهید بود. لطفاً برای کمک به این وضعیت، با Public Health Unit محل تان با شماره 1300 066 055 در تماس شوید.

## اگر من در محلی بوده ام که در آن مورد COVID-19 وجود داشته ولی با من تماسی گرفته نشده چی؟

اگر می دانید که در محلی بوده اید که مورد COVID-19 در آنجا گزارش شده، ولی NSW Health با شما تماس نگرفته است، لطفاً آخرین محل های مورد COVID-19 را بررسی کنید و به مشوره مربوط به آن محل عمل کنید.

لطفاً برای معلومات بیشتر مقررات خود-انزوایی NSW Health را بخوانید.

## آیا من علائم را باید زیر نظر داشته باشم؟

همه تماس های اتفاقی باید دست کم برای مدت 14 روز پس از اینکه در یک محل تماس اتفاقی بوده اید علائم را زیر نظر داشته باشید. علائمی که باید مواظب آنها باشید عبارتند از:

- تب یا سابقه تب (عرق شبانه، لرز)
- سرفه
- گلو درد
- تنگی نفس (تکلیف تنفسی)
- ریزش از بینی
- از دست دادن حس چشایی
- از دست دادن حس بویایی
- درد عضلانی

سایر علائم گزارش شده COVID-19 عبارتند از ماندگی، گرفتگی حاد بینی (قید شدن بینی)، درد مفاصل، سردردی، اسهال، دل بدی/استفراغ، از دست دادن اشتها، درد قفسه سینه غیر قابل توجیه، و سوزش چشم.

## اگر علائم را داشتم چه باید بکنم؟

اگر علائم پیدا کردید، باید عاجل تست (معاینه) شوید. نباید با ترانسپورت عامه یا تاکسی یا موتر نفر دیگری رفت و آمد کنید. یک ماسک صورت بپوشید که بین بینی و دهان شما را همیشه بپوشاند، و به کارمندان به طور عاجل بگویید که شما تماس اتفاقی داشته اید. در موارد نادر، اگر نمی توانید به یک محل تست (معاینه) بروید، می توانید به Public Health Unit شماره 1300 066 055 تلفون کنید و آنها برای شما مشوره می دهند کجا بروید تا تست شوید.

اگر به شدت ناجور شدید، و آن یک مورد عاجل طبی است، باید به شماره سه صفر (000) تلفون کنید. به کارکنان آمبولانس بگویید که شما با نفری که COVID-19 داشته تماس داشته اید.