

# تماس گذاری در COVID-19

## برگه اطلاعاتی برای آنها که تماس گذاری داشته‌اند



- از خانه تان خارج نشوید، مگر ضروری یا برای ورزش در فضای بیرونی باشد
  - فقط در صورتی سر کار بروید که برای محل کارتان ضروری باشد.
  - **عوارض COVID-19** را تحت نظر بگیرید و هر گاه یکی از آن عوارض در شما ایجاد شد مجدداً آزمایش بدهید. لازم خواهد بود که ایزوله شوید تا نتیجه منفی از آن آزمایش دریافت کنید.
- اگر 4 روز قبل یا پیش تر در محل تماس گذاری بوده‌اید:**
- **در نزدیکترین محل آزمایش به شما** آزمایش بدهید و ایزوله شوید
  - ایزوله بمانید تا نتیجه منفی از آزمایشتان دریافت کنید
  - **عوارض COVID-19** را تحت نظر بگیرید و هر گاه یکی از آن عوارض در شما ایجاد شد مجدداً آزمایش بدهید. لازم خواهد بود که ایزوله شوید تا نتیجه منفی از آن آزمایش دریافت کنید.

### اگر 4 روز قبل یا پیش تر در محل تماس گذاری بوده‌اید:

- تماس گذاری کسی است که در نزدیکی یک شخص مبتلا به Covid-19 عفونی قرار داشته ولی ریسک ابتلای او به Covid-19 از یک تماس نزدیک کمتر است.
- برای اینکه بدانید یک تماس گذاری هستید یا نه دو راه وجود دارد:
- NSW Health به شما یک پیام خواهد فرستاد یا تلفن خواهد زد.
- خودتان فهرست **نقاط و مکانهای قابل نگرانی COVID-19** را چک کرده‌اید تا ببینید آیا در یکی از مکانهای تماس گذاری در زمان فهرست شده بوده‌اید.
- همه تماسهای گذاری باید آزمایش بدهند و بلافاصله ایزوله شوند.
- این برگه اطلاعاتی به زبانهای مختلف جامعه ترجمه شده است، **منابع ترجمه شده** را ببینید.

## آیا من باید خود انزوایی کنم و آزمایش بدهم؟

- بله. هر کس که یک تماس گذاری است باید آزمایش بدهد و تا دریافت نتیجه منفی ایزوله شود.
- لطفاً از توصیه‌های NSW Health پیروی کنید.
- اگر کمتر از 4 روز پیش در مکان تماس گذاری بوده‌اید:

### ایزوله شدن به چه معنی است؟

- ایزوله شدن یعنی اینکه باید در خانه یا سکونتگاهتان بمانید، و در تمام ساعات از افراد دیگر دور باشید. شما نمی‌توانید خانه یا سکونتگاهتان را ترک کنید مگر برای مراقبت پزشکی (شامل آزمایش COVID-19) یا در یک موقعیت اضطراری. شما نباید اجازه بدهید که دیگران وارد خانه یا سکونتگاه شما شوند مگر آنها که بطور معمول در آنجا زندگی می‌کنند، یا به دلایل پزشکی یا اضطراری وارد می‌شوند.

- **در نزدیکترین محل آزمایش به شما** آزمایش بدهید و ایزوله شوید
- در روز پنجم بعد از زمانی که در مکان تماس نزدیک بودید مجدداً **آزمایش COVID-19** بدهید
- پس از دریافت نتیجه منفی از آزمایش اولتان می‌توانید به ایزوله بودن خاتمه دهید - ولی لطفاً:
- وقتی با کس دیگری در یک اتاق هستید ماسک بزنید

اگر به شدت ناخوش شوید و یک موقعیت اضطراری باشد، باید به سه صفر (000) تلفن کنید. به کارکنان آمبولانس بگویید که شما با یک شخص مبتلا به COVID-19 تماس داشته‌اید.

## اگر بعنوان یک تماس گذاری شناخته شوم و دور از خانه باشم چه می‌شود؟

اگر وقتی که می‌فهمید یک تماس نزدیک هستید دور از خانه تان باشید باید بلافاصله آزمایش بدهید و برای ایزوله شدن مستقیماً به سکونتگاهتان بروید.

اگر می‌توانید باید مدت ایزوله بودن تان را در سکونتگاه فعلی بگذرانید. این ممکن است یک هتل، متل یا سکونتگاه دیگری باشد، مشروط بر اینکه بتوانید با ایمنی در آنجا بمانید و در مدتی که در انتظار نتیجه آزمایشتان هستید از همه افراد دیگر جدا باشید.

اگر در حال حاضر در مسکن موقتی هستید که زمان آن پیش از دریافت نتیجه آزمایشتان تمام می‌شود، یا مالک یا مدیر آن سکونتگاه از شما خواسته است که آن محل را ترک کنید، NSW Health شما را کمک خواهد کرد. در موارد استثنائی ممکن است به شما اجازه داده شود که برای تمام کردن مدت ایزوله به خانه خودتان سفر کنید. برای دریافت کمک در چنین موقعیتی لطفاً به Public Health Unit شماره 1300 066 055 تلفن بزنید.

## اگر من در مکانی بوده‌ام که یک مورد COVID-19 در آن بوده است ولی تماس با من گرفته نشده چه می‌شود؟

اگر می‌دانید که در مکانی بوده‌اید که یک مورد COVID-19 از آن گزارش شده ولی NSW Health با شما تماس نگرفته است لطفاً آخرین فهرست محل‌های موارد COVID-19 را چک کنید و از توصیه‌های مربوط به آن محل پیروی کنید.

ایزوله بودن با حکم‌های در خانه بمانید فرق دارد. وقتی ایزوله می‌شوید اجازه ندارید که برای ورزش، خرید، کار یا تحصیل از خانه خارج شوید. در طی این مدت لازم نیست سایر اعضای خانوار شما ایزوله شوند.

لطفاً برای آگاهی بیشتر رهنمود خود انزوایی NSW Health را بخوانید.

## آیا باید عوارض را تحت نظر داشته باشم؟

همه تماس‌های گذری باید عوارض را برای حد اقل 14 روز بعد از زمانی که در محل تماس گذاری بودید تحت نظر بگیرید. عوارضی که باید متوجهشان باشید از جمله عبارتند از:

- تب یا سابقه تب (عرق شبانه، لرز)
- سرفه
- گلو درد
- تنگی نفس (اشکال در تنفس)
- آبریزش بینی
- از دست دادن حس چشایی
- از دست دادن حس بویایی
- درد عضله

سایر عوارض گزارش شده COVID-19 از جمله عوارض از خستگی، گرفتگی حاد بینی (احتقان بینی)، درد مفاصل، سر درد، اسهال، تهوع / استفراغ، بی‌اشتهایی، درد سینه بدون دلیل و ورم ملتحمه.

## اگر عوارض در من ایجاد شد چه باید بکنم؟

اگر عوارض در شما ایجاد شد باید بلافاصله آزمایش بدهید. نباید با وسایل حمل و نقل عمومی، تاکسی یا سفر اشتراکی بروید. ماسک صورتی بزنید که در تمام اوقات بینی و دهانتان را بپوشاند، و به کارکنان بگویید که شما یک تماس گذاری هستید. در موارد نادری که نتوانید به یک محل آزمایش بروید می‌توانید به Public Health Unit شماره 1300 066 055 تلفن بزنید و آنها به شما خواهند گفت که چگونه می‌توانید آزمایش بدهید.