



تماس گای نه گاه COVID-19

ورق حقیقت بلدی تماس گای نه گاه

- از خانه بور نشونین تانا د صورتیکه نیاز باشه، یا د بورو ورزش کنین
- د کار تانا د صورتی بورین که بلدی کار شیم ای ضرور استه.
- علایم COVID-19 ره توخ کنین و دوباره معاینه کنین هر وقت که شمو کدم علایم پیدا کدین. شمو باید د انزوا باشین تا وقتیکه شمو یک نتیجه منفی از معاینه خو نگرفتین.
- اگر شمو د جای تماس گای نه گاه 4 روز پیش یا غدرتر بوده باشین:
- بلدی COVID-19 د نزدیکترین جای معاینه کنین، و خود خو انزوا کنین
- انزوا کنن تا وقتی که یک نتیجه منفی از معاینه خو نگرفتین
- علایم COVID-19 ره توخ کنین و دوباره معاینه کنین هر وقت که شمو کدم علایم پیدا کدین. شمو باید د انزوا باشین تا وقتیکه شمو یک نتیجه منفی از معاینه خو نگرفتین.
- لطفا د یاد شیم باشه: شمو نباید از خانه خو بورشونین بلدی واکسین COVID-19 وقتی که شمو د انزوا استین. وقتیکه شمو یک نتیجه منفی گرفتین از معاینه خو، شمو میتنین که د یک مرکز واکسین بورین.

انزوا شدو چی مانا دیره؟

انزوا شدو به مانای ازی استه که شمو باید د خانه خو یا جای خو بیشین، و همیشه از دیگرور دور باشین. شمو نمیتنین که از خانه و جای خو بور شونین تانا د صورتیکه شمو بلدی کدم مشکل صحنی (بشمول معاینه COVID-19) یا د صورت عاجل. شمو نباید کسای دیگه ره د خانه و جای خو اجازه بیدین تا نا د صوتیکه اونا معمولاً اونجی زنده گی مونن، یا اونا بخاطر کدم کمک صحنی یا بخاطر کدم کار عاجل اونجی مین.

- یک تماس گای نه گاه کسی استه که نزدیک شده قد د یک نفر که عفونی از COVID-19 بوده باشه مگر خطر مبتلا شدو د COVID-19 کمتر استه بلدی ازی نفر نسبت د کسی که د تماس نزدیک باشه.
- دو راه استه تا بوفامین که اگر شمو یک تماس گای نه گاه استین:
- NSW Health بلدی شیم مسیج رای مونه یا زنگ مینزه.
- شمو توخ کیدین کیس COVID-19 ره و منطقه و جای که قابل نگرانی استه و شمو د یک جای تماس گای نه گاه رفتین د وقت که نامبرده شده.
- تمام تماسای گای نه گاه باید معاینه شونن و چابوک خود خو انزوا کنن.
- ای ورق حقیقت د چندین زیو کمیونتی ترجمه شده، معلومات ترجمه شده ره اینجی توخ کنین.

آیا مه باید خود خو انزوا کنوم و معاینه کنوم؟

اری. هرکس که یک تماس گای نه گاه بوده باید خود خو معاینه کنن و انزوا کنن تا وقتی که یک نتیجه منفی از معاینه خو بیگرین. لطفا از مشوره که از طرف NSW Health میگرین پیگیری کنین.

اگر شمو د جای تماس گای نه گاه کمتر از 4 روز پیش بوده باشین:

- معاینه بلدی COVID-19 د نزدیکترین جای معاینه کنین، و انزوا شونین
- یک معاینه دیگه بلدی COVID-19 د روز 5 کنین باد ازیکه شمو د یک جای تماس نزدیک بودین
- شمو میتنین که از انزوا بورشونین باد ازیکه شمو نتیجه منفی از اولین معاینه خو گرفتین - مگر لطفا:
- ماسک بوپشین وقتی که د یک اطاق قد دیگرور استین

اگر شمو غدر ناجور شودین و ای یک واقعه عاجل صحنی استه، شمو باید بلدی 3 صفر (000) زنگ بزنین. بلدی کارگرای امبولانس بوگین که شمو د تماس قد نفر COVID-19 بودین.

چیز کار موشه اگر مه یک تماس گای نه گاه شناخته شدوم و مه از خانه دور استوم؟

اگر شمو از خانه دور استین وقتی که مو فامین که شمو تماس گای نه گاه استین، شمو باید چابوک معاینه کنین و مستقیم د جای خو بورین و خود خو انزوا کنین.

اگر شمو میتین، شمو باید امو وقت انزواي خود د جای که استین تیر کنین. ای شاید یک هتل باشه، موتل یا کدم جای دیگه باشه، تا وقتیکه شمو میتین که د اونجی محفوظ باشین و از دیگرو دور باشین تا وقتیکه شمو منتظر نتیجه معاینه خو استین.

اگر شمو فعلا د یک جای موقت استین که وقت شی تا شمو نتیجه معاینه خو میگرین خلاص موشه؛ یا شمو ره صایب خانه یا آمر شیم گفته که ازی جای بورشونین، شمو ره NSW Health کمک مونه. د حالت غیر معمول، شمو شاید اجازه دپشته باشین که د خانه خو سفر کنین تا زمان انزواي خو خلاص کنین. لطفا بلدی کمک د باره ازی وضعیت بلدی Public Health Unit محلی خود د شماره 1300 066 055 زنگ بزنین.

چیز کار شونه اگر مه د کدم جای رفتوم که د اونجی کیس COVID-19 بوده ولی بلدی از مه هنوز زنگ نمده؟

اگر شمو مو فامین که شمو دیک جای رفتین که د اونجی کیس COVID-19 پیدا شده، ولی NSW Health قد از شمو د تماس نشده، [لطفا جایای فعلی COVID-19 ره](#) [توخ کنین](#) و مشوره د باره ازو جای ره پیگیری کنین.

انزوا شدو فرق دیره قد دستور ازیکه د خانه بیشین. وقتی که شمو خود خو انزوا مونین، شمو اجازه ندیرین که از خانه بلدی ورزش، سودا خریدو، کار یا درس بورشونین. دیگه نفرا د فامیل شیم نیاز نیه که خود خو د ای مدت زمان انزوا کنن.

لطفا معلومات [غدرتر دستور انزوا NSW Health](#) ره بخواین.

آیا مه علایم خو توخ کنوم؟

تمام تماسای گای نه گاه باید [علایم](#) خو توخ کنن کم از کم تا 14 روز باد ازیکه شمو د یک جای تماس گای نه گاه رفته باشین. علایم که شمو بلدی ازو توخ کنین شامل موشه د:

- تاو یا بلدی یک مدت زمان تاو بیگره (عرق از روی شاو، یخ خوردگی)
 - سلفه
 - کتور دردی
 - نفس تنگی (مشکل تنفسی).
 - اوبنگگ
 - از دست دیدون حس مزه
 - از دست دیدون حس بوی
 - عضله دردی
- دیگه علایم COVID-19 که د باره شی راپور شده مثل منده گی، بینی بندی شدید (گرفته)، بند دردی، سر دردی، پیچیش، دل بدی/استفراق، از دست دیدو اشتیا، یک دفه ای سینه دردی و آماس

چیز کار مه کنوم اگر علایم پیدا کنوم؟

اگر شمو [علایم](#) پیدا کدین شمو باید زود معاینه کنین. شمو نباید از طریق ترانسپورت عمومی، تاکسی یا دیک موتر قد دیگرو شریک سفر کنین. ماسک بوپشین که بینی و دان شیم ره همیشه پوت نگا کنه، و بلدی کارگرا بوگین که شمو یک تماس گای نه گاه استین. د حالت خیلی کم اگر شمو دیک جای معاینه رسیده میتین شمو میتین که بلدی Public Health Unit د شماره 1300 066 055 زنگ بزنین و اونا بلدی از شمو موگیه که چطور معاینه کنین.