

برگه اطلاعات دپارتمان بهداشت نیوساوت ویلز برای موارد تایید شده کووید - 19 (کسانی که دارای عفونت کووید - 19 می باشند)

شما اجازه دهند که در خانه تان اقامت کنید آنها آدرس شما و یک شماره تلفن تماس را می پرسند. چگونه خود را ایزوله (مجزا) کنم؟

- یک مورد تایید شده به کسی گفته می شود که مبتلا به کووید - 19 باشد
- اگر نتیجه تست کووید - 19 شما مثبت باشد باید خود را قرنطینه کنید و تا زمانی که توسط یک پزشک مجاز به شما اجازه داده نشود در قرنطینه بمانید. در اکثر موارد از شما خواسته می شود که در یک تاسیسات جدا سازی معین خود را قرنطینه کنید.
- اگر شما بلافاصله خود را قرنطینه نکنید و یا به محل جداسازی تعیین شده نروید ممکن است جریمه شوید. جدا ماندن از هم خانه ها، دوستان و خانواده کمک می کند تا از مبتلا شدن آنها به کووید - 19 جلوگیری شود.

- این برگه اطلاعاتی دارای اطلاعات اضافی نسبت به وبسایت زیر است:

[NSW Health Self-Isolation Guideline](#)

چگونه به من می گویند که مبتلا به کووید - 19 هستم؟

برای دسترسی الکترونیکی به این مدرک لطفاً کد QR آن را اسکن کنید.



اگر شما برای کووید - 19 تست شده باشید و نتیجه آزمایش مثبت باشد، پزشک خانواده و یا واحد بهداشت عمومی تان با شما تماس می گیرد. واحد بهداشت عمومی تان لازم است که از شما چندین سؤال بپرسد تا محل هایی را که در آنجا ها بوده اید و کسانی را که ملاقات کرده اید مشخص کند. این اطلاعات به دپارتمان بهداشت نیوساوت ویلز کمک می کند که منبع احتمالی عفونت را پیدا کند تا از انتشار بیشتر جلوگیری شود.

واحد بهداشت عمومی موظف است که چندین سؤال از شما بپرسد تا محل هایی را که رفته اید و کسانی را که ملاقات کرده اید مشخص کند. این کار به بهداشت نیوساوت ویلز کمک می کند تا منبع احتمالی عفونت را پیدا کند و از شیوع بیشتر آن جلوگیری نماید.

آیا من باید خود را قرنطینه کنم و برای چه مدتی؟

- اگر بیماری کووید - 19 شما تشخیص داده شود، لازم است که شما در یک تاسیسات معین قرنطینه شوید یا، اگر اجازه دهند، در محل سکونت خودتان تا زمانی که توسط یک پزشک خانواده مجاز ترخیص شوید بمانید. وقتی که واحد بهداشت عمومی تان به شما تلفن کند آنها این موضوع را ارزیابی می کنند و اگر به شما اجازه ندارند که از محل سکونت خود خارج شوید بجز به علت نیاز به یک مراقبت پزشکی فوری و یا در شرایط اضطراری (اورژانس) (از جمله برای جلوگیری از جراحت یا فرار از خطر یک خشونت خانگی). اگر به این دلایل بیرون رفتید شما باید:
 - ماسک بزنید
 - از دیگران 1.5 متر فاصله بگیرید
 - مستقیماً به محل مورد نظر که با خانه تان فاصله دارد بروید و برگردید
- به، کار، مدرسه، مهد کودک یا امکان عمومی نروید و از وسایل نقلیه عمومی یا مسافربرهای خصوصی استفاده نکنید.
- بازدیدکننده ای را در خانه نپذیرید
- شما می توانید به باغچه، بالکن یا حیاط خود، در صورتی که داشته باشید، بروید
- پاکیزگی را بخوبی حفظ کنید

عطسه و سرفه خود را بپوشانید

- دستان خود را مرتباً با آب و صابون برای حداقل 20 ثانیه بشویید. شما همچنین می‌توانید از یک ضد عفونی کننده دست که حاوی الکل باشد استفاده کنید
- دستان خود را بشویید:
 - قبل از وارد شدن به محلی که سایر مردم هم رفت و آمد می‌کنند
 - قبل از دست زدن به چیز هایی که دیگران از آنها استفاده می‌کنند
 - پس از رفتن به دستشویی
 - پس از سرفه یا عطسه کردن
 - قبل از پوشیدن دستکش یا زدن ماسک و پس از برداشتن آنها
- تمام سطوحی (پیشخوان، سطح میز، دستگیره درها، وسایل نصب شده در حمام، توالت ها، تلفن ها، کیبوردها، تبلت ها، میزهای کنار تختخواب ها) را که مکرراً با آنها تماس دارید، ضمن با پوشیدن دستکش حداقل یکبار در روز تمیز کنید و سپس یک ضد عفونی کننده خانگی و یا محلولی از سفید کننده لباس را بکار ببرید.
- تمام دستکش های یکبار مصرف، ماسک های جراحی، و سایر اقلام آلوده شده را در یک سطل آشغال کیسه دار بگذارید، پیش از آنکه آنها را همراه با سایر زباله های خانگی دور بریزید. پس از انجام این کار بلافاصله دستان خود را بشویید.
- از دوستان یا خانواده خود بخواهید که خواروبار و داروهای شما را برای تان بگیرند و بیاورند یا آنها را بصورت تلفنی یا آنلاین سفارش دهید. اگر در مورد تامین غذا و اقلام اساسی هنوز به کمک نیاز دارید، به واحد بهداشت عمومی محل تان با شماره تلفن 1300066055 تماس بگیرید.

اگر من با افراد دیگری زندگی کنم چه کنم؟

- واحد بهداشت عمومی شما در مورد شرایط زندگی تان با شما صحبت خواهد کرد و اینکه آیا شما قادر خواهید بود که خود را به طور موثری از دیگران در خانه ایزوله کنید یا نه. آنها همچنین افرادی از ساکنان خانه تان را که از نظر ابتلا به بیماری در معرض خطر بیشتری قرار دارند، مشخص خواهند کرد، مثلاً افراد سالخورده و کسانی که از مصونیت کمتری برخوردارند.
- اگر شما نتوانید بطور موثری خود را ایزوله کنید، مسکن جایگزینی برای شما یا هم خانه های تان تعیین خواهد شد. اگر شما دارای کودکی هستید که نمی‌توانید خود را از او ایزوله کنید، لازم است که آن کودک با شما قرنطینه شود. اگر شما با کسانی زندگی می‌کنید که در وضعیت های پر خطر کار می‌کنند، به وبسایت زیر مراجعه کنید:

[advice for households of people working in a high-risk setting.](#)

اگر شما بتوانید بطور موثری خود را از سایر هم خانه ها مجزا کنید، در تمام اوقات لازم است که شما:

- کاملاً جدا بمانید
 - در اتاق جداگانه ای بمانید و بخوابید
 - از دستشویی جداگانه ای استفاده کنید
 - بطور مشترکی از لوازم خانه استفاده نکنید، از جمله ظروف، فنجان ها، حوله ها، وسایل تختخواب، یا اقلام دیگر – پس از استفاده از این اقلام، باید آن ها را با آب و صابون کاملاً بشویید یا از ماشین لباس شویی / ظرف شویی استفاده کنید
 - از نقاط مشترک دوری کنید و هنگام عبور از این محل ها ماسک بزنید
 - هرگز با شخصی که در خطر ابتلا به یک بیماری جدی است هم خانه نشوید، مثلاً افراد سالخورده، افرادی با مصونیت پایین، یا کسانی که نارسایی های قلبی، ریوی یا کلیوی دارند یا مبتلا به دیابت هستند.
- واحد بهداشت عمومی همچنین مشخص خواهد کرد که آیا هم خانه های شما تماس های نزدیک به حساب می‌آیند و لازم است که آنها هم قرنطینه شوند یا نه. تمام کسانی که با شما تماس نزدیک دارند باید به منبع زیر مراجعه کنند:

[advice for close contacts.](#)

کسانی که تماس نزدیک شمرده می‌شوند باید جدا از مورد تایید شده قرنطینه شوند.

اگر در زمان قرنطینه بودن دچار علائم بیماری شوم و یا علائم بیماریم بدتر شوند چه کار کنم؟

شما باید خود را از نظر علائم جدید زیر نظر داشته باشید، بخصوص:

- تب (37.5 یا بیشتر) یا تغییرات تب (عرق کردن، یا احساس سرما در شب)
- آبریزی یا گرفتگی بینی

- تغییر در حس بویایی یا چشایی
- گلو درد
- سرفه
- تنگی نفس (اشکال در تنفس)

سایر علائم کووید - 19 می تواند شامل گرفتگی حاد بینی (بسته شدن)، خستگی، درد عضلانی، درد مفصلی، سر درد، اسهال، تهوع / استفراغ، درد قفسه سینه بدون علت، و تورم و قرمز شدن چشم باشد.

اگر احساس می کنید که این عوارض لازم است که درمان شوند، با افراد تیم درمانگاهی که شما را زیر نظر دارند حرف بزنید. اگر علائم شما جدی شوند (مثلاً تنگی نفس در هنگام استراحت یا سخت شدن نفس کشیدن)، شما باید با سه صفر 000 تماس بگیرید. به کارکنان آمبولانس بگویید که ابتلای تان به کووید - 19 تشخیص داده شده است.

چگونه در قرنطینه بودن را تحمل کنیم؟

- در مورد کووید - 19 با سایر اعضای خانواده خود صحبت کنید تا اضطراب تان کم شود. شما می توانید اطلاعات دقیق و به روز شده را در اینجا [COVID-19 – Frequently asked questions](#) پیدا کنید.
- با استفاده از زبان مناسب به کودکان دلگرمی بدهید.
- تا آنجایی که میسر است یک برنامه منظم روزانه را حفظ کنید.
- از طریق تلفن، ایمیل، و رسانه های اجتماعی با اعضای خانواده و دوستان خود در ارتباط باشید.
- در خانه بطور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. گزینه های شما می تواند شامل دی وی های ورزشی، رقصیدن، تمرینات روی زمین، یوگا، قدم زدن در اطراف حیاط و استفاده از دستگاه های نرمشی موجود در خانه، مثل دوچرخه های ساکن باشد. تمرینات بدنی یک درمان اثبات شده برای استرس و افسردگی می باشد.
- اگر شغلی دارید که می توانید از خانه کار کنید، در مورد این گزینه با کارفرمای خود صحبت کنید. در باره موقعیت های سخت گذشته تان و چگونگی غلبه بر آنها فکر کنید و به خود اطمینان دهید که بر این سختی هم غلبه خواهید کرد. بخاطر داشته باشید که در قرنطینه بودن شما به پایان خواهد رسید.

اگر در زمان دور بودن از خانه، به من گفتند که یک مورد تایید شده هستم، چکار کنم؟

اگر در زمان دور بودن از خانه به شما اطلاع داده شود که شما یک مورد تایید شده می باشد و شما نتوانید در محل اقامت تان خود را قرنطینه کنید، واحد بهداشت عمومی تان می تواند در پیدا کردن یک اقامتگاه جایگزین به شما کمک کند. تا زمانی که یک پزشک تعیین شده به شما مجوز ترخیص نداده است، شما اجازه ندارید که به خانه خود برگردید.

چه زمانی می توانم از محل قرنطینه خارج شوم؟

هرگاه که از نظر پزشکی غیر عفونی ارزیابی شدید و یک پزشک اجازه داد، شما می توانید محل قرنطینه خود را ترک کنید.

اگر شما هیچگاه علائمی را گزارش نکرده اید شما را ممکن است از قرنطینه ترخیص کنند چنانچه:

○ از اولین باری که نتیجه تست کووید - 19 شما مثبت شده، حداقل 14 روز گذشته باشد

○ در 14 روز گذشته هیچگونه علائم دیگری بوجود نیامده باشد

اگر شما تب و علائم تنفسی داشتید ممکن است شما را از قرنطینه فردی خارج کنند چنانچه:

○ حداقل 14 روز از ظاهر شدن علائم گذشته باشد، و

○ در 72 ساعت گذشته تب شما قطع شده باشد و بهبودی چشمگیری در علائم تنفسی بیماری حاد شما مشاهده شده باشد.

اگر تب شما قطع شده باشد و علائم تنفسی شما روی نداده باشد، شما می توانید از قرنطینه بیرون بیایید چنانچه:

- از ظهور علائم حداقل 20 روز گذشته باشد، و
- وضعیت تندرستی شما به میزان زیادی بدتر نشده باشد،

یا

همچنین شما می توانید از قرنطینه خارج شوید اگر همه شرایط پایین را داشته باشید:

- حداقل 14 روز از ظهور علائم گذشته باشد؛
- تب شما ظرف 72 ساعت گذشته قطع شده باشد؛
- کاهش قابل توجهی در علائم تنفسی بیماری حاد شما بوجود آمده باشد؛ و
- نتیجه دو تست متوالی شما که به فاصله حداقل 24 ساعت از یکدیگر و پس از گذشت 10 روز از ظهور علائم انجام شده اند، منفی باشند

کسانی که مصونیت آن ها به مقدار زیادی کم باشد ممکن است از قرنطینه آزاد شوند چنانچه:

- از نتیجه مثبت تست کووید آن ها حداقل 14 روز گذشته باشد
- حداقل دو نتیجه منفی تست کووید - 19 که به فاصله حداقل 24 ساعت از یکدیگر و پس از گذشت 7 روز از ظهور علائم انجام شده باشند، موجود باشد

اگر نتایج آزمایش شما از این تست منفی نباشد شرایط دیگری منظور می شود که ممکن است نیاز به تست اضافی و از جمله آزمایش خون باشد

اگر من قوانین قرنطینه خود را اجرا نکنم چه اتفاقی می افتد؟

اجرا نکردن این دستورالعمل ها سلامتی خانواده، دوستان و جامعه را به خطر می اندازد.

همچنین اجرا نکردن این دستورالعمل ها جرم است و باعث جریمه های سنگینی می شود. برای اشخاص، حداکثر 11000 دلار جریمه نقدی، 6 ماه زندان، یا هر دو علاوه 5500 دلار اضافی برای هر روزی که جرم ادامه پیدا کند، تعیین می شود.

پس از پایان دوره قرنطینه چه کار کنم؟

شما می توانید فعالیت های روزانه تان را شروع کنید، از جمله استفاده از وسایل نقلیه عمومی، رفتن به سر کار و دیدن دوستان و خانواده. شما باید به رعایت نظافت درست و فاصله گذاری اجتماعی ادامه دهید تا انتشار بیماری های واگیردار کاهش یابد:

- از افرادی که با آنها زندگی نمی کنید 1.5 متر فاصله بگیرید
- با آب و صابون دستان خود را برای 20 ثانیه بشویید، یا از ضدعفونی کننده های دست الکل دار استفاده کنید.
- به صورت خود دست نزنید، بخصوص به چشمان و دهان تان.
- هنگام سرفه یا عطسه کردن دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج آزادتان بپوشانید.

اگر در هر زمانی پس از دوره قرنطینه تان علائم کووید - 19 را داشتید، بلافاصله تست شوید.

آیا هنوز پرسش های و یا نیاز به پشتیبانی در دوره قرنطینه دارید؟

اگر کووید - 19 گرفته اید و دچار مشکلات مالی شده اید، لطفا برای کسب اطلاعات در مورد پشتیبانی های مالی قابل دسترس از وبسایت زیر دیدن کنید:

[NSW Government website](#)

[Lifeline Australia](#) لاین استرالیا با شماره تلفن : 131114

یک مرکز خدمات بحران 24 ساعته در 7 روز هفته که در هر زمان برای افرادی که برای ایمن زیستن دچار گرفتاری هستند، پشتیبانی کوتاه مدت تامین می کند.

مرکز خدمات بهداشت روانی بیاند بلو با شماره تلفن: 1800512348

[Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348

- کمک تلفنی کودکان [Kids Helpline](https://kids.helpline.nsw.gov.au): 1800 551800
یک سرویس تلفنی رایگان، خصوصی و محرمانه 24 ساعته در 7 روز هفته و خدمات مشاوره آنلاین برای افراد بین 5 تا 25 ساله.
- برنامه سلامتی 24 ساعته سوندر، برنامه را بطور رایگان از وبسایت زیر دانلود کنید:

<https://activate.sonder.io/nswhealth>

- NSW Mental Health Line: 1800 011 511

سرویس تلفنی بهداشت روانی نیوساوت ویلز: 1800011511

- National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080

مرکز ملی اطلاعات بهداشت ویروس کرونا با شماره تلفن: 1800020080

- از وبسایت زیر بازدید کنید (دپارتمان بهداشت نیوساوت ویلز – ویروس کرونا):

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/COVID-19/Pages/default.aspx)