

ورق معلوماتی NSW Health برای تماس نزدیک ثانوی COVID-19

- یک فضای محدود بسته را (مانند یک موتر) با نفری بوده که با شخصی که دارای COVID-19 بوده، تماس نزدیک داشته است.

NSW Health از مردم خواسته است که اگر به حیث تماس نزدیک شناسایی شده اند این ورق معلوماتی را به کسانی بدهند که ممکن است در تماس نزدیک ثانوی بوده اند. این ورق معلوماتی دستورات عملی برای شما دارد که برای محافظت از خود و جامعه تان چه کار باید انجام دهید.

آیا باید تست شوم و خود-انزوایی نمایم؟

اگر تماس ثانوی هستید، ضرورت دارید که در نزدیک ترین محل تست کردن تست COVID-19 شوید (حتی اگر علائمی نداشته باشید) و دست کم تا زمانی که شما و افرادی که با شما تماس نزدیک دارند نتیجه منفی دریافت کنید.

اگر یک کارمند مواظبت صحتی هستید که باید به کار بازگردید قبل از اینکه نتیجه منفی از تست خود بگیرید، باید قبل از بازگشت به کار، با مدیر خودتان برای ارزیابی احتمال خطر صحبت کرده و مشوره بخواهید.

وقتی برای تست شدن می روید، لطفاً رانندگی (درایو) کنید، پیاده یا با بایسکل بروید. نباید با ترانسپورت عامه، تاکسی یا در موتر با شخص دیگری بروید. ماسک صورت بپوشید که بینی و دهان شما را همیشه بپوشاند، و عاجل به کارکنان بگویید که شما تماس نزدیک ثانوی هستید.

اگر با نفری زندگی می کنید که تماس نزدیک داشته، باید کاملاً جدا از آن تماس نزدیک، خود-انزوا شوید. ضرورت دارید که:

- همه اوقات از آنها کاملاً جدا باشید
- در اتاقی جداگانه از آنها بمانید و بخواهید

تماس های نزدیک: لطفاً این ورق معلوماتی را در اختیار اعضای خانوار، دوستان نزدیک و همکاران خود قرار دهید

- COVID-19 بسیار سریع، بخصوص در میان اعضای خانوار و دوستان شیوع می یابد.
- شما تماس نزدیک ثانوی هستید اگر در کنار شخصی بوده اید که در معرض COVID-19 بوده است.
- باید تست شده و خود-انزوا شوید تا اینکه هم شما و هم نفری که تماس نزدیک داشته در تست COVID-19 نتیجه منفی بگیرید و کاملاً از نفری که تماس نزدیک داشته خود-انزوا شوید.
- اگر نمی توانید کاملاً از آن خود-انزوا شوید، ضرورت دارید که برای 14 روز خود-انزوا باشید.
- از کمک شما تشکر می نماید. شما با عمل به این دستورات، خانواده و جامعه خود را مصون نگه می دارید.

کدام نفر تماس نزدیک ثانوی داشته است؟

- شما تماس نزدیک ثانوی داشته اید اگر شما در کنار شخصی بوده اید که در معرض COVID-19 بوده است. این شامل هر نفری است که:
- در یک خانه با کسی زندگی می کند که با شخص دارای COVID-19 تماس نزدیک داشته است
- از خانه ی یک تماس نزدیک با نفری که دارای COVID-19 بوده دیدار کرده است
- به خانه آنان نفری آمده که تماس نزدیک با نفری که دارای COVID-19 بوده تماس نزدیک داشته است

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

اگر من نتوانم دور از شخص تماس نزدیک خود-انزوایی نمایم چی؟

واحد صحت عامه ممکن است بتواند برای ماندن
شما محلی را ترتیب دهد اگر با یک تماس نزدیک
زندگی می کنید و نمی توانید جدا از آنان خود-
انزوا بمانید. اگر این مناسب نبود (به طور مثال، به
علت اینکه وی فرزند، یا مواظب شما است و محل
جداگانه ای را پیدا کرده نمی توانید) جدای از او
منزوی شوید، شما مکلف هستید که در دوره کامل
قرنطینه (14 روز از تاریخ در معرض تماس با نفر
دارای COVID-19 قرار گرفتن) نسبت به او خود-
انزوا مانده و تست شدن بیشتر را تکمیل نمایید.

در انزوا بودن با یک شخص تماس نزدیک یعنی
احتمال خطر گرفتن مرض، و امکان اینکه مجبور
شوید مدت بیشتری را در خود-انزوایی به سر کنید،
نیز افزایش خواهد یافت.

اگر در مدت خود-انزوایی علائم COVID-19 داشتم یا احساس کنم ناچور هستم چی؟

اگر در هر زمان در طول خود-انزوایی علائم پیدا
کردید، باید عاجل تست شوید. شما حق ندارید که با
ترانسپورت عامه، تاکسی، یا در موتر شخص دیگری
رفت و آمد کنید. باید ماسک صورت بپوشید که
همیشه بینی و دهان شما را بپوشاند، و به کارکنان
عاجل بگویید که شما یک فرد با تماس ثانوی با
شخصی هستید که تماس نزدیک داشته است.

علائمی که باید به دقت ناظر آنها باشید عبارتند از:

- تب (37.5 درجه یا بیشتر) یا سابقه تب (عرق
شبانه، لرز)
- سرفه
- ریزش از بین
- نفس تنگی (تکلیف تنفسی)
- گلو درد

- از حمام جداگانه استفاده کنید (اگر تنها یک
حمام دارید، از جمله شیر دهن ها، دستگیره ها،
دکمه ها و هرچیز دیگر که ممکن است به آن
دست زده باشید، هر مرتبه پس از استفاده آنها را
ضد عفونی نمایید)
- هیچ چیز خانگی مانند دوری، پیاله، دست پاک و
جان پاک، ملافه یا سایر چیزها را به طور شریکی
استفاده نکنید. پس از استفاده از آنها، باید خیلی
خوب آن ها را با آب و صابون بشوید یا از
ماشین ظرفشویی / کالاشویی استفاده کنید
- از محل های مشترک یا شریکی (مثال آشپزخانه،
دالان ها) استفاده نکنید. اگر امکان آن نباشد،
اطمینان یابید که همیشه هنگام استفاده از این
محل ها ماسک پوشنده بینی و دهان را به وقت
لزوم بپوشید. هر سطح مشترک در محل (مانند
شیر دهن ها، الماری ها، دستگیره دروازه ها)
باید پس از استفاده پاک و ضد عفونی شوند.

اگر شما و فرد تماس نزدیک نتیجه منفی گرفتید،
و شما از زمان تست شدن نسبت به نفر با تماس
نزدیک کاملاً دور مانده اید، دیگر ضرورت به خود-
انزوایی نخواهید داشت. اگر نتیجه تست هریک از
شما مثبت بود، در این صورت لطفاً با واحد صحت
عمومی شماره 1300 066 055 برای اخذ مشوره به
تماس شوید.

خود-انزوایی یعنی چه؟

خود-انزوایی یعنی شما باید در خانه یا محل
مسکونی خودتان کاملاً جدای از دیگران بمانید.
شما حق ندارید خانه یا محل مسکونی خود را ترک
کنید، مگر برای مواظبت طبی (به شمول تست
COVID-19)، یا در موارد عاجل باشد. شما نمی توانید
اجازه دهید دیگران به خانه یا محل مسکونی شما
وارد شوند؛ مگر اینکه محل زندگی معمولی آنها
آنجا باشد، یا به منظور طبی یا عاجل وارد شوند.

خود-انزوایی با دستور ماندن-در- خانه متفاوت می
باشد. وقتی شما خود-انزوا هستید، مجاز نیستید که
خانه را برای ورزش در بیرون، خرید، کار یا تحصیل
ترک کنید.

معلومات بیشتر و حمایت

حمایت مالی برای افراد و خانوارها

اگر تحت تأثیر COVID-19 قرار گرفته اید و دچار سختی معیشت مالی شده اید، لطفاً برای معلومات در باره حمایت مالی موجود از [ویبسایت دولت NSW](#) دیدن کنید.

برای معلومات و حمایت در دورانی که در انزوا هستید:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
یک خدمت حمایت در زمان بحران 24/7 که حمایت های کوتاه مدت در هر زمان در اختیار افرادی قرار می دهد که برای تحمل یا مصون ماندن مشکل دارند.
- آپ رفاه شخصی 24 ساعته Sonder، این آپ را به رایگان دانلود کنید، در <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
[Kids Helpline](#): 1800 551 800
یک خدمت رایگان، خصوصی و محرمانه تلفونی و آنلاین مشاوره 24/7 برای اطفال و جوانان سنین 5 تا 25 ساله.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
خدمت تلفونی بحران صحت روحی و روانی در NSW (نیوساوت ولز).
- National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080
- از [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) دیدن کنید.

- از دست دادن حس بویایی
- از دست دادن حس چشایی

سایر علائم COVID-19 می تواند شامل قید شدن حاد بینی (بند شدن سوراخ بینی)، ماندگی، درد عضلانی، درد مفاصل، سر دردی، اسهال، دل بدی/استفراغ، از دست دادن اشتها، درد قفسه سینه غیر قابل توجیه، و سوزش چشم باشد.

اگر به شدت ناچور شدید و آن یک مورد عاجل طبی بود، باید به سه صفر زنگ (000) بزنید. به کارکنان آمبولانس بگویید که شما یک تماس نزدیک با نفری دارای COVID-19 هستید.

پس از اینکه خود-انزوایی را ترک کنم، چه خواهد شد؟

شما می توانید به فعالیت های روزانه در راستای مشوره صحت عامه برگردید.

اگر پس از دوران انزوا هر وقت که باشد علائم پیدا کردید، لطفاً عاجل تست شده و خود-انزوا شوید تا اینکه نتیجه تست منفی دریافت کنید.

شما باید صحت و نظافت و رعایت فاصله فیزیکی را برای کم کردن سرایت این مرض را انجام دهید:

- 1.5 متر از کسانی که با آنان زندگی نمی کنید فاصله بگیرید
- دستان خود را برای مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، یا از ضدعفونی کننده بر مبنای الکل استفاده کنید
- از دست زدن به صورت، بخصوص چشم ها و دهان خود پرهیز کنید
- هنگام سرفه و عطسه کردن، دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید.
- آخرین خبر ها را از مقررات [COVID-19](#) دولت نیوساوت ولز با مراجعه به ویبسایت زیر بگیرید: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>