

برگه اطلاعاتی اداره بهداشت نیو ساوت ویلز برای تماسهای نزدیک ثانوی COVID-19



NSW Health از اشخاصی که بعنوان تماس نزدیک شناسایی شده‌اند درخواست کرده است که این برگه اطلاعاتی را به کسانی که ممکن است تماس نزدیک ثانوی باشند بدهند. این برگه اطلاعاتی حاوی دستورالعملهایی است در باره کارهایی که نیاز به انجام آن دارید تا از خودتان و جامعه محافظت کنید.

آیا من باید آزمایش بدهم و خودم را ایزوله کنم؟

اگر شما یک تماس نزدیک ثانوی هستید باید در **نزدیکترین محل آزمایش**، برای COVID-19 آزمایش بدهید (حتی اگر هیچ عارضه‌ای ندارید) و خودتان را حد اقل تا زمانی که شما و شخص تماس نزدیک یک نتیجه منفی دریافت نکرده‌اید ایزوله کنید.

اگر شما یک کارمند مراقبت های بهداشتی هستید که باید قبل از دریافت نتیجه آزمایش منفی توسط تماس نزدیک به محل کار خود برگردید، قبل از بازگشت به محل کار باید برای ارزیابی خطرات با مدیر خود صحبت کنید.

وقتی برای آزمایش می‌روید، لطفاً با ماشین، پیاده یا با دوچرخه بروید. نباید از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا سرویسهای همسفری استفاده کنید. ماسک صورتی بزنید که در همه مواقع بینی و دهانتان را بپوشاند و بلافاصله به کارکنان بگویید که شما یک تماس نزدیک ثانوی هستید.

اگر با شخصی که یک تماس نزدیک است زندگی می‌کنید باید خودتان را کاملاً جدا از آن شخص ایزوله کنید. شما باید:

- در تمام مواقع کاملاً جد از او باشید
- در اتاق جداگانه‌ای بمانید و بخوابید
- از حمام جداگانه‌ای استفاده کنید (اگر فقط یک حمام دارید، باید بعد از استفاده از آن حمام،

تماسهای نزدیک: لطفاً این برگه اطلاعاتی را به اعضای خانوارتان، دوستان نزدیک و همکاران خود بدهید

- COVID-19 به آسانی پخش می‌شود، به ویژه بین اعضای خانوار و دوستان.
- اگر در نزدیکی کسی بوده‌اید که در معرض COVID-19 قرار داشته است، شما یک تماس نزدیک ثانوی هستید.
- لازم است که آزمایش بدهید و تا زمانی که شما و شخص تماس نزدیک هر دو نتیجه منفی COVID-19 دریافت نکرده‌اید خود را ایزوله کنید، و شما باید کاملاً خودتان را از شخصی که تماس نزدیک بوده ایزوله کنید.
- اگر نمی‌توانید کاملاً خودتان را از آن شخص جدا کنید، باید برای 14 روز خودتان را ایزوله کنید.
- از کمک‌تان سپاسگزاریم. با پیروی از این دستورالعملها شما خانواده و جامعه‌تان را امن نگه می‌دارید.

تماس نزدیک ثانوی کیست؟

در صورتیکه بعد از زمانی که فردی در معرض COVID-19 قرار گرفته نزدیک او بوده باشید، شما یک تماس نزدیک ثانوی می‌شوید. این شامل هر کسی است که:

- با کسی که تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 است در یک خانه زندگی کند
- از خانه فردی که تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 است دیدن کرده باشد
- فردی که تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 است، به خانه او برای دیدن آمده باشد
- با دوستی که تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 است در یک فضای محدود (مثل یک ماشین) بوده باشد.

اگر نتوانم خودم را از یک شخص تماس نزدیک ایزوله کنم چه می‌شود؟

اگر با یک شخص تماس نزدیک زندگی می‌کنید و نمی‌توانید جد از او خود را ایزوله کنید، واحد بهداشت محلی ممکن است بتواند محلی را برای اقامت شما ترتیب بدهد. اگر این کار مناسب نیست (مثلاً اگر او فرزند یا مراقب شما است و ترتیبات دیگری ممکن نیست)، شما مجبور خواهید بود که با او در تمام مدت قرنطینه او (14 روز از تماس او با شخص مبتلا به COVID-19) خود را ایزوله کنید و آزمایش‌های بیشتری انجام دهید.

ایزوله شدن با یک تماس نزدیک به معنای خطر بیشتر عفونت است و امکان اینکه مجبور باشید برای مدت بیشتری خود را ایزوله کنید.

اگر در مدتی که خودم را ایزوله نمی‌کنم عوارض COVID-19 در من ایجاد شود یا احساس ناخوشی کنم چه می‌شود؟

هر گاه در مدتی که خود را ایزوله می‌کنید عوارض ایجاد شود باید بلافاصله آزمایش بدهید. نباید از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا سرویس‌های همسفری استفاده کنید. ماسک صورتی بزنید که در همه مواقع بینی و دهانتان را بپوشاند و بلافاصله به کارکنان بگویید که شما یک تماس نزدیک ثانوی شخصی هستید که به عنوان تماس نزدیک شناسایی شده است.

- عوارضی که باید با دقت متوجهشان باشید عبارتند از:
 - تب (37.5 درجه یا بیشتر) 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

شیرهای آب، دستگیره‌های در، کلیدها و هر چیز دیگری که ممکن است لمس کرده باشید را با ماده ضد عفونی کننده تمیز کنید

- از اشیاء خانگی مثل بشقاب، فنجان، حوله، ملافه یا چیزهای دیگر اشتراکی استفاده نکنید. بعد از استفاده از این اشیاء باید آنها را کاملاً با آب و صابون بشویید یا از ماشین ظرفشویی / رختشویی استفاده کنید.

- از فضاهای مشترک/عمومی پرهیز کنید. اگر اجتناب ناپذیر است، مطمئن شوید که هر وقت باید از آن فضا استفاده کنید (مثلاً آشپزخانه، راهرو) ماسکی بزنید که بینی و دهانتان را بپوشاند. سطوح مشترک در آنجا (مثلاً شیرهای آب، گنجه، دستگیره‌های در) باید بعد از استفاده با ماده ضد عفونی کننده تمیز شوند.

اگر شما و شخص تماس نزدیک نتیجه آزمایش منفی دریافت کنید و از زمان آزمایش به بعد جدایی کامل از شخص تماس نزدیک را حفظ کرده باشید، دیگر لازم نیست که شما ایزوله باشید. اگر نتیجه هر یک از آزمایشها مثبت باشد، لطفاً برای راهنمایی با واحد بهداشت عمومی، شماره 1300 066 055 صحبت کنید.

خود را ایزوله کردن یعنی چه؟

خود را ایزوله کردن یعنی اینکه شما باید در خانه یا سکونتگاهتان بمانید و کاملاً از دیگران جدا باشید. شما نمی‌توانید از خانه یا سکونتگاهتان خارج شوید، مگر برای مراقبت پزشکی (شامل آزمایش COVID-19 دادن)، یا در یک موقعیت اضطراری. شما نمی‌توانید اجازه بدهید که دیگران وارد خانه یا سکونتگاه شما شوند مگر معمولاً در آنجا زندگی کنند یا به دلایل پزشکی یا اضطراری وارد شوند.

خود را ایزوله کردن با حکم در خانه بمانید فرق دارد. وقتی خود انزوایی می‌کنید، اجازه ندارید برای ورزش در فضای بیرونی، خرید، کار یا تحصیل از خانه خارج شوید..

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

اطلاعات و پشتیبانی بیشتر

پشتیبانی مالی برای افراد و خانوارها

اگر تحت تاثیر COVID-19 هستید و مشکلات مالی تجربه می‌کنید، لطفاً برای آگاهی از پشتیبانی‌های مالی موجود از [وبسایت دولت نیو سات ویلز](#) دیدن کنید.

برای اطلاعات بیشتر و پشتیبانی در مدت ایزوله بودن در خانه:

• Lifeline Australia: 13 11 14

یک سرویس پشتیبانی بحران 24/7 که پشتیبانی کوتاه مدت را در هر زمان برای افرادی که در تحمل کردن یا ایمن ماندن مشکل دارند فراهم می‌کند.

• اپ تندرستی شخصی 24 ساعته ساندر، اپ را به رایگان از این سایت دانلود کنید

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

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

• [Kids Helpline](#): 1800 551 800

یک سرویس مشاوره تلفنی و آنلاین 24/7 بصورت رایگان و خصوصی و محرمانه برای جوانان 5 تا 25 ساله.

• NSW Mental Health Line: 1800 011 511

خدمات تلفنی بحران سلامت روان در نیو ساوت ولز.

• [National Coronavirus Health Information](#): 1800 020 080

• از سایت [NSW Health - COVID-19](#) (Coronavirus) دیدن کنید

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

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

بعد از اینکه ایزوله کردن خود را تمام کنم چه می‌شود؟

می‌توانید مطابق با توصیه‌های بهداشت عمومی به فعالیت‌های روزانه برگردید.

هر گاه بعد از پایان مدت ایزوله عوارض در شما ایجاد شود، لطفاً بلافاصله آزمایش بدهید و خود را ایزوله کنید تا یک نتیجه منفی دریافت کنید.

باید به رعایت کردن بهداشت خوب و فاصله گیری فیزیکی ادامه دهید تا شیوع عفونت را کاهش دهید:

• از افرادی که با آنها زندگی نمی‌کنید 1.5 متر فاصله بگیرید

• دست‌هایتان را به دفعات به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا از ماده ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید

• از لمس کردن صورتتان، به ویژه چشمها و دهان پرهیز کنید

• هنگام سرفه یا عطسه دهانتان را با یک دستمال کاغذی یا آرنج تا شده خود بپوشانید.

• خودتان را با مراجعه به وبسایت زیر با [مقررات COVID-19](#) دولت نیو ساوت ولز به روز نگه دارید:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>