

ورق اطلاعاتی نیوسوتویلز بلدی تماس نزدیک درجه دو COVID-19

NSW Health از کسایکه تماس نزدیک شناخته شده میخوایه که ای ورق اطلاعاتی ره بلدی کسایکه شاید تماس نزدیک درجه دو باشن تاول بیدین. ای ورق اطلاعاتی رهنمایی د باره ازی دیره که شمو چیز کار کنین تا خود خو و کمیونتی خو محفوظ نگا کنین.

آیا مه نیاز دیروم که معاینه کنوم و جدا بیشیم؟

اگر شمو تماس درجه دو شناخته شدین، شمو باید معاینه COVID-19 کنین [د نزدیکترین جای معاینه](#) (حتی اگر شمو کدم علایم ندیرین) و خود خو جدا کنین حداقل تا وقتیکه شمو و تماس نزدیک نتیجه منفی نگرفتین.

اگر شمو یک کارگرصحی استین که باید د کار بورین پیش ازیکه تماس نزدیک نتیجه منفی از معاینه خو بیگره، شمو شاید نیاز باشه که قد مدیر خو توره بوگین که شموره بخاطر خطر ارزیابی کنه پیش ازیکه د کار بورین.

وقتیکه شمو بلدی معاینه مورین، لطفا د موتر بورین، پیده یا د سایکل بورین. شمو نباید از طریق ترانسپورت عمومی، تاکسی یا موتر شریکی بورین. ماسک بوپشین که بینی و دان شیم ره همیشه پوت نگا مونه، و چابوگ بلدی کارگرا بوگین که شمو یک تماس نزدیک درجه دو استین.

اگر شمو د یک خانه یکجای قد نفر که تماس نزدیک استه زنده گی مورین، شموو باید مکمل از تماس نزدیک جدا کنین. شمو نیاز دیرین که:

- بلدی همیشه وقت مکمل از وا دو باشین
- د اطاق جدا خو وزنده گی کنین

تماس نزدیک: لطفا ای ورق اطلاعاتی ره بلدی کسایکه د فامیل شیم استه، دوست نزدیک شیم و همکارای خو بیدین

- COVID-19 خیلی زود تیت موشه، مخصوصا د بین اعضای فامیل و دوستا.
- شمو تماس نزدیک درجه دو استین اگر شمو نزدیک قد یک نفر که د معرض کوید 19- بوده باشین.
- شمو باید معاینه کنین و جدا بیشین تا وقتی که نتیجه معاینه COVID-19 از شمو و کسایکه تماس نزدیک بوده منفی نمده و خود خو مکمل از نفر که تماس نزدیک بوده جدا کنین.
- اگر شمو خود خو مکمل ازو نفر جدا نمیتین، شمو باید بلدی 14 روز خود خو جدا کنین.
- تشکر از کمک از شمو. وقتی که شمو ازی رهنمایی پیگیری مورین شمو فامیل و کمیونتی خو محفوظ نگا مورین.

کی تماس نزدیک درجه دو استه؟

شمو تماس نزدیک درجه دو استین اگر شمو نزدیک قد یک نفر بودین از وقتیکه اونفر د معرض کوید 19- بوده. ای شامل هرکس موشه که:

- د یک خانه یکجای قد نفر که تماس نزدیک قد یک نفر COVID-19 استه زنده گی مورین
- د خانه نفرتماس درجه دو که کوید 19- دیشته رفته باشین
- وقتیکه د خانه نفر دیگه بودین یک نفر تماس نزدیک که کوید 19- دیشه باشه پیش شیم آمده.
- د یک جای تنگ (مثل موتر) قد یک دوست خو که او تماس نزدیک یک نفر کوید 19- بوده یکجای بودین.

درس بورشونین. دیگه نفراد فامیل شیم نیاز نیه که خود خود د ای مدت زمان جدا کنن.

لطفا معلومات غدرتر دستور جدا مندو صحت نیوسوتویلز ره بخواین.

چیز کار موشه اگر مه خود خو از تماس نزدیک جدا کیده نینوم؟

بخش صحت مردمی (Public Health Unit) شاید بیتنه که بلدی از شمو کدم جای جور کنه اگر شمو قد تماس نزدیک زنده گی مومین و نمیتین که خود خو مکمل ازوا جدا کنین. اگر ای امکان ندیره (بلدی مثال اگر اونا زوزاد از شمو استه یا سرپرست و کدم راه دیگه نیسته)، شمو نیاز دیرین قد از وا یکجای بلدی مدت قرنطین جدا بیشین (14 روز از وقتیکه اونا د تماس قد COVID-19 بوده) و معاینه دیگه شونین.

جدا مندو قد تماس نزدیک به معنی ازی استه که خطر زیاد شدو عفونت زیاد استه، و امکان دیره که شمو باید بلدی مدت غدرتر خود خو جدا کنین.

چیز کار کنوم اگر مه علایم COVID-19 ره پیدا کنوم یا مه مریض شونوم د دوران که مه جدا استوم؟

اگر شمو علایم پیدا کنین د هر زمان که شمو جدا استین، شمو باید چابوک معاینه شونین. شمو نباید از طریق ترانسپورت عمومی، تاکسی یا دیک موتو قد دیگر شریک سفر کنین. ماسک بوپشین که بینی و دان شیم ره همیشه پوت نگا کنه، و بلدی کارگرا بوگین که شمو یک تماس نزدیک درجه دو قد نفر که تماس نزدیک شناخته شدین.

- علایم که شمو خوب دقیق توخ کنین مثل؛
- تاو (37.5 درجه یا غدرتر) یا بلدی یک مدت زمان تاویگره (عرق از روی شاو، یخ خوردگی)
- سلفه
- اوبنگگ
- نفس تنگی (مشکل تنفسی)

• دستشویی جدا استفاده کنین (اگر شمو یک دستشویی دیرین، شمو باید دستشویی ره قد مواد ضد عفونی باد ازیکه استفاده مومین پاک کنین، بشمول نلکه، دستک دروازه، تکمه و هر چیز دیگه که شمو دست زیده باشین)

• سامان خانه ره یکجای نکین بشمول، ظرفا، پیله، جانپاک، شیت لیاف، یا کدم سامان دیگه. باد ازیکه ای سامانا ره استفاده کیدین شمو باید قد صابو و او یا د بین ماشین ظرف شویی /ماشین کالا خوب پاک بوشین.

• جاهای عمومی و جاهای که شریک استه ره استفاده نکین. اگر امکان شی نیسته، باید مطمئن شونین که شمو ماسک بوپشین که دان و بینی شیم ره پوت مونه هر وقت که شمو ازی جای استفاده مومین (بلدی مثال آشپزخانه، راه روی) هر چیز عمومی (مثل نلکه، الماری، دستک دروازه) باید قد مواد ضد عفونی باد از استفاده پاک شونه.

اگر شمو و تماس نزدیک نتیجه منفی از معاینه خو گرفتین و شمو کاملاً جدا از تماس نزدیک بودین از وقتی که معاینه شودین، شمو دیگه نیاز نیه که خود خو جدا کنین. اگر هر کدم از شمو نیتجه شیم مثبت باشه، پس بلدی مشوره لطفا قد بخش صحت مردمی توره بوگین و د شماره 1300 066 055 زنگ بزین.

خود خو جدا کیدو چی معنی دیره؟

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

جدا مندو فرق دیره قد دستور ازیکه د خانه بیشین. وقتی که شمو خود خو جدا مومین، شمو اجازه ندیرین که از خانه بلدی ورزش، سودا خریدو، کار یا

معلومات غدرتر و کمک

• کتوک دردی

• از دست دیدون حس مزه

• از دست دیدون حس بوی

کمک اقتصادی بلدی یک نفر و اعضای خانواده

اگر COVID-19 سر از شمو تاثیر کیده و شمو مشکل اقتصادی ره تجربه مونین، لطفاً د [صفه دولتی نیوسوتویلز](#) بورین بلدی معلومات د باره کمک اقتصادی که د دسترس استه.

دیگه علایم COVID-19 شامل موشه مثل بینی بندی شدید (گرفته)، منده گی، عضله دردی، بند دردی، سر دردی، پیچیش، دل بدی/استفراق، از دست دیدو اشتیا، یک دغه ای سینه دردی و آماس.

بلدی معلومات غدرتر و کمک وقتی که شمو جدا استین:

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

• [Lifeline Australia](#) شماره 13 11 14

کمک خدمات بحرانی 24 ساعه که کمک بلدی کوتا مدت میدیه بلدی کسایکه مشکل دیره یا د خانه محفوظ بوده نمیتنه.

• سوندر یک اپ 24 ساعه تندرستی شخصی، ای اپ ره مفت از اینجی دونلود کنین

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

• [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#)

شماره تماس 1800 512 348

• [Kids Helpline](#): شماره تماس 1800 551 800

یک کمک مفت، شخصی و رمزدار بلدی 27 سات و 7 روز د هفته از طریق تیلفون و آنلاین خدمات مشورتی بلدی جوانا که بین سین 5 تا 25 سال استن.

• NSW Mental Health Line

شماره تماس 1800 011 511

خدمات بلدی مشکل بحرانی روانی از طریق تیلفون د نیوسوتویلز.

• National Coronavirus Health Information line

شماره تماس 1800 020 080

• [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) بورین د صفه

باد ازیکه مه از جدا مندو بور شدوم چیز کار موشه؟

شمو میتنین که کارای روزمره خو دوباره مطابق مشوره صحت مردمی شروع کنین.

اگر شمو علایم پیدا کنین د هر زمان که شمو جدا استین، شمو باید چابوک معاینه شونین و جدا بیشین تا وقتیکه شمو یک نتیجه منفی از معاینه خو نگرفتین.

شمو باید نظافت و فاصله فزیکو خو ره مراعات کنین بلدی ازیکه تیت شدون عفونت ره کمتر کنین:

• د فاصله 1.5 متر از دیگر و که شمو قد شی زنده گی نمونین دور باشین

• دستای خو دایم بلدی 20 ثانیه قد او و صابو بوشین، یا از مواد ضد عفونی الکولی استفاده کنین

• روی خو دست نزنین، مخصوصاً چیم و دان خو وقتکه سلفه مونین یا بینی میزنین دان خو و بینی خو قد دستمال قاغذی یا قد توقی خو رای شی بیگرین.

• از [قانون COVID-19](#) دولت نیوسوتویلز با خبر

باشین از طریق از ویسایت

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