

# برگه اطلاعاتی COVID-19 برای تماسهای نزدیک



- دوستانی که بعد از زمانی که شما در معرض COVID-19 قرار گرفتید با آنها در یک فضای محدود (مثل یک ماشین) بوده‌اید.
  - اگر هر یک از این تماسهای نزدیک ثانوی یک کارمند مراقبت های بهداشتی است که باید قبل از دریافت نتیجه آزمایش منفی توسط شما (تماس نزدیک) به محل کار خود برگردد، لطفاً از او خواهش کنید که قبل از بازگشت به محل کار برای ارزیابی خطرات با مدیرش صحبت کند.
  - طبق قانون، تماسهای نزدیک باید خود را ایزوله کنند؛ خود را ایزوله کردن به موجب حکم بهداشت عمومی (ایزوله کردن خود COVID-19) اجباری است و عدم پیروی از حکم ممکن است مشمول جریمه شود.
- این برگه اطلاعاتی حاوی اطلاعاتی بیشتر از [رهنمود ایزوله کردن خود NSW Health COVID-19](#) می‌باشد.

## چه کار باید بکنم؟

### بلافاصله خود را ایزوله کنید

- همه تماسهای نزدیک باید خود را ایزوله کنند، حتی اگر احساس می‌کنید که حالتان خوب است. خود را ایزوله کردن یعنی اینکه شما باید در اتاقی دور از اعضای دیگر خانواده یا همخانه‌ها باشید. شما نمی‌توانید محل اقامت را ترک کنید مگر در موارد اضطراری پزشکی یا سایر موارد اضطراری. در راه بازگشت به خانه توقف نکنید.
- شما باید برای حد اقل 14 روز از آخرین باری که با شخص عفونی تماس داشتید خود را ایزوله کنید.
- یک ردیاب تماس مجاز NSW Health کتباً به شما اطلاع خواهد داد که چه مدت باید خود را ایزوله کنید (این ممکن است بصورت پیامک باشد).
- یک ردیاب با شما تماس خواهد گرفت - شما باید آدرس محلی را که در آن خود را ایزوله خواهید کرد به ردیاب بدهید و شماره تلفن تان را تایید کنید.

- یک تماس نزدیک کسی است که نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 عفونی بوده و ممکن است به ویروس COVID-19 آلوده شده باشد.
- برای اینکه بدانید یک تماس نزدیک هستید یا نه سه راه وجود دارد:
  1. یک نفر در خانه شما یا کسی که شما نزدیک او بوده‌اید مبتلا به COVID-19 می‌شود
  2. NSW Health به شما یک پیام خواهد فرستاد یا تلفن خواهد زد تا به اطلاعاتان برساند که یک تماس نزدیک هستید
  3. در سایت [نقاط و مکانهای قابل نگرانی COVID-19](#) می‌بینید که در روز و ساعتی که یک فرد عفونی در یک مکان تماس نزدیک بوده شما هم آنجا بوده‌اید. اگر این مورد برای شما پیش بیاید، لطفاً به NSW Health شماره 1800 943 553 تلفن بزنید.
- اگر شما تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 هستید باید به مدت 14 روز از تاریخی که در معرض قرار داشتید دور از سایر افراد خود را ایزوله کنید. در اولین فرصت باید آزمایش COVID-19 بدهید، حتی اگر هیچ عارضه‌ای نداشته باشید. خود را ایزوله کردن یعنی دور ماندن از همه اشخاص دیگر، شامل کسانی که با شما در یک محل زندگی می‌کنند.
- اگر شما یک تماس نزدیک هستید، لطفاً از افراد زیر (که تماس نزدیک ثانوی هستند) خواهش کنید آزمایش بدهند و تا دریافت نتیجه منفی خود را ایزوله کنند:
  - هر کسی که زندگی تان را با او در خانه تان شریک هستید
  - هر کسی که بعد از زمانی که شما در معرض COVID-19 قرار گرفتید برای دیدن به خانه شما آمده است
  - هر کسی که بعد از زمانی که شما در معرض COVID-19 قرار گرفتید برای دیدن به خانه‌اش رفته‌اید

## برای COVID-19 آزمایش بدهید

حتی اگر عارضه‌ای ندارید باید در نزدیکترین محل آزمایش، آزمایش بدهید:

۱. در اولین فرصت ممکن بعد از اطلاع از اینکه یک تماس نزدیک هستید، و
۲. روز 7 بعد از زمانی که در معرض ویروس قرار داشتید در صورتیکه بتوانید به یک کلینیک آزمایش با ماشین بروید یا کلینیک آزمایشی که پیاده یا با دوچرخه به آن بروید، و
۳. بین روزهای 12 و 14 بعد از زمانی که در معرض بودید

شما باید با ماشین شخصی سفر کنید، یا پیاده یا با دوچرخه برای آزمایش بروید. نباید با وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا سرویسهای همسفری برای آزمایش COVID-19 بروید. ماسک صورتی بزنید که در همه مواقع بینی و دهانتان را بپوشاند و بلافاصله به کارکنان بگویید که شما تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 هستید.

اگر نتیجه آزمایشتان منفی باشد هنوز باید در حال ایزوله کردن خود بمانید تا مدت ایزوله کردن تمام شود. دلیل این امر این است که بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس ممکن است تا 14 روز طول بکشد تا شما برای COVID-19 مثبت بشوید.

هر گاه در طول مدت ایزوله بودن عوارض در شما ایجاد شد، باید بلافاصله آزمایش بدهید.

فقط در صورتی به شما اجازه داده خواهد شد که ایزوله کردن خود را تمام کنید که بین روزهای 12 و 14 آزمایش بدهید و نتیجه آن منفی باشد. اگر در روز 12 یا بعد از آن آزمایش ندهید، مجبور خواهید بود که تا 24 روز بعد از آخرین تماس با شخص عفونی ایزوله بمانید.

## به کسانی که نزدیک شما بوده‌اند اطلاع بدهید

به افراد زیر اطلاع دهید که آنها تماس نزدیک ثانوی هستند و باید آزمایش بدهند و ایزوله شوند تا هر دوی شما نتیجه منفی دریافت کنید؛

- هر کسی که خانه تان را با او شریک هستید؛
- هر کسی که بعد از زمانی که شما در معرض COVID-19 قرار گرفتید در خانه شما بوده است؛

- هر کسی که بعد از زمانی که شما در معرض COVID-19 قرار گرفتید برای دیدن به خانه‌اش رفته‌اید
- دوستانی که بعد از زمانی که شما در معرض COVID-19 قرار گرفتید با آنها در یک فضای محدود، مثل یک ماشین بوده‌اید.

شما باید در تمام اوقات از این افراد دور بمانید. لطفاً از آنها بخواهید که راهنمایی برای تماسهای نزدیک ثانوی را بخوانند و از ملزومات پیروی کنند.

## چگونه خود را ایزوله کنم؟

- ایزوله کردن خود 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 می‌کنند یا به دلایل پزشکی یا اضطراری وارد شوند.

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

برای اینکه خود را ایزوله کنید شما باید:

- مستقیماً به محلی که در آن ایزوله خواهید شد بروید (خانه، هتل یا سکونتگاه دیگر)
- آنجا را ترک نکنید مگر برای دادن آزمایش COVID-19، مراقبت پزشکی فوری، یا در یک موقعیت اضطراری (از جمله برای اجتناب از جراحت یا فرار از خشونت خانگی). اگر خانه را برای هر یک از این دلایل ترک کنید باید ماسک بزنید، از هر کس دیگر 1.5 متر فاصله بگیرید و مستقیماً به محلی که عازم آن هستید رفت و آمد کنید.
- با ماشین شخصی سفر کنید یا پیاده یا با دوچرخه بروید. فقط در صورتی می‌توانید با اشخاص دیگر سفر کنید که آنها با شما خود را ایزوله کنند. نباید از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا سرویسهای همسفری استفاده کنید.

ممکن است تصمیم بگیرید که 14 روز مدت ایزوله را در همان سکونتگاه بگذرانید. این ممکن است یک هتل، هتل یا سکونتگاه دیگری باشد، مشروط بر اینکه بتوانید با ایمنی در آنجا بمانید و از همه افراد دیگر جدا باشید.

اگر در حال حاضر در مسکن موقتی هستید که زمان آن پیش از پایان دوره ایزوله تمام می‌شود، یا مالک یا مدیر آن سکونتگاه از شما خواسته است که آن محل را ترک کنید، NSW Health شما را کمک خواهد کرد. در موارد استثنائی ممکن است به شما اجازه داده شود که برای تمام کردن مدتی که خود را ایزوله می‌کنید به محل اقامت معمولتان سفر کنید. برای دریافت کمک در چنین موقعیتی لطفاً به Public Health Unit شماره 1300 066 055 تلفن بزنید.

[اطلاعات بیشتری در راهنمای COVID-19 برای تماسهای نزدیک که خواستار معافیت هستند تا بتوانند برای مدت خود انزوایی به خانه خود سفر کنند موجود است.](#)

## چگونه باید از افرادی که با آنها زندگی می‌کنم خودم را ایزوله کنم؟

اگر در خانه‌ای با دیگران مشترکاً زندگی می‌کنید و قصد دارید مدت ایزوله کردن خودتان را در خانه بگذرانید، باید کاملاً از افراد دیگر در خانوار جدا باشید. این کار کمک می‌کند که آنها مریض نشوند. شما باید:

- در همه مواقع از دیگران جدا بمانید
- در اتاق جداگانه‌ای بمانید و بخوابید
- از حمام جداگانه‌ای، اگر وجود دارد، استفاده کنید (در غیر اینصورت، باید بعد از هر بار استفاده، حمام، 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 بشوید یا از ماشین ظرفشویی / رختشویی استفاده کنید.
- تا آنجا که ممکن است از فضاهای مشترک/عمومی پرهیز کنید. اگر اجتناب ناپذیر است، مطمئن شوید که هر وقت باید از آن فضا استفاده کنید (مثلاً آشپزخانه، راهرو) ماسک بزنید

- برای زدن واکسن COVID-19 از ایزوله خارج نشوید. اگر وقت ملاقاتی دارید باید آن را تا بعد از پایان مدت ایزوله کردنتان به تعویق بیندازید.
- برای تمام مدت ایزوله کردن خودتان در محل ایزوله بمانید. اگر باغچه، بالکن یا حیاط خصوصی داشته باشید می‌توانید به آنجا بروید.
- به محل کار، مدرسه، مهد کودک یا جاهای عمومی نروید.
- دیدار کننده نداشته باشید.
- بهداشت خوب را رعایت کنید:
- سرفه و عطسه‌ها را بپوشانید
- دستهایتان را به دفعات برای حد اقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوید. از ماده ضد عفونی کننده الکلی نیز می‌توانید استفاده کنید. دستهایتان را بشوید:
- قبل از ورود به جایی که دیگران ممکن است بروند
- قبل از لمس کردن چیزهایی که دیگران استفاده می‌کنند
- بعد از استفاده از توالت
- بعد از سرفه یا عطسه
- قبل از پوشیدن و بعد از آوردن دستکشها و ماسک.
- همه سطح‌هایی را که زیاد لمس می‌کنید (پیشخوانها، بالای میزها، دستگیره‌های در، وسایل حمام، تابلت‌ها و میزهای کنار تخت) حد اقل یکبار در روز با پوشیدن دستکشهای یکبار مصرف تمیز کنید. بعد از تمیز کردن یک ماده ضد عفونی کننده خانگی یا محلول رقیق شده سفید کننده به آن بزنید.
- از اعضای خانواده، دوستانتان خواهش کنید که مواد غذایی و داروها را برای شما بیاورند یا آن را آنلاین یا تلفنی سفارش دهید. مطمئن شوید که وقتی این افراد چیزهایی را برای شما می‌آورند به هیچ وجه به آنها نزدیک نشوید. اگر هنوز برای تهیه غذا و وسایل ضروری به کمک نیاز دارید به واحد بهداشت عمومی، شماره 1300 066 055 تلفن کنید.

## اگر به من اطلاع داده شود که یک تماس نزدیک هستم و من در آن هنگام دور از خانه باشم چه می‌شود؟

اگر وقتی به شما اطلاع داده می‌شود که یک تماس نزدیک هستید دور از خانه تان باشید، باید بلافاصله آزمایش بدهید، به سکونتگاهتان برگردید و خود را ایزوله کنید.

سایر عوارض COVID-19 می‌توانند شامل گرفتگی حاد بینی (احتقان بینی)، خستگی، درد مفاصل، سر درد، اسهال، تهوع / استفراغ، بی‌اشتهایی، درد سینه بدون دلیل و ورم ملتحمه باشد.

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.

## مدت ایزوله کردن خودم را چگونه تحمل کنم؟

- به منظور کم کردن اضطراب با سایر افراد خانواده در باره COVID-19 صحبت کنید. اطلاعات دقیق و به روز را می‌توانید در [سایت COVID-19 - سوالات متداول](#) بیابید.
- به کودکان کم سال اطمینان خاطر بدهید.
- تا آنجا که ممکن است یک برنامه عادی روزمره را حفظ کنید.
- با تلفن، ایمیل یا رسانه‌های اجتماعی با خانواده و دوستان در ارتباط بمانید.
- در خانه مرتب ورزش کنید. گزینه‌ها از جمله عبارتند از DVDهای ورزشی، رقصیدن، نرمش‌های کف اتاق، یوگا، راه رفتن در حیاط یا استفاده از وسایل ورزش در خانه مثل دوچرخه ثابت، اگر دارید. ورزش یک درمان ثابت شده برای استرس و افسردگی است.
- در صورت امکان با کارفرمایان ترتیبی بدهید که از خانه کار کنید.
- به این فکر کنید که در گذشته چگونه موقعیت‌های دشوار را تحمل کرده‌اید و به خودتان اطمینان بدهید که این موقعیت را نیز تحمل خواهید کرد. به یاد داشته باشید که خود را ایزوله کردن تا ابد طول نخواهد کشید.
- NSW Health با Sonder شریک شده است تا خدمات شخصی تندرستی رافراهم کند که برای کمک به پشتیبانی از شما در دسترس است. این app دسترسی به چت چند زبانه / 24/7 و دسترسی تلفنی به طیفی از خدمات پشتیبانی بهداشت روانی، پزشکی و تندرستی را فراهم می‌کند. می‌توانید Sonder app را به صورت رایگان از اینجا [دانلود](#) کنید.

اگر مطمئن نیستید که می‌توانید کاملاً از سایر اعضای خانوار خودتان را ایزوله کنید، لطفاً به [واحد بهداشت محلی](#) خود تلفن بزنید تا محل دیگری را پیدا کنید که در آن مدت ایزوله بودن را بگذرانید. لطفاً به شماره 1300 066 055 تلفن بزنید.

اگر با اشخاص دیگری زندگی می‌کنید که نمی‌توانید جد از آنها خود را ایزوله کنید (مثلاً اگر فرزند یا مراقب شما است و ترتیبات دیگری ممکن نیست)، آنها مجبور خواهند بود که با شما در تمام مدت قرنطینه (14 روز از قرار گرفتن شما در معرض COVID-19) خود را ایزوله کنند و آزمایشهای بیشتری انجام دهند.

اگر شما برای COVID-19 مثبت بشوید و با شخص یا اشخاص دیگری خود را ایزوله کرده‌اید، آن شخص یا اشخاص تماس نزدیک خواهند شد و باید برای 14 روز دیگر بعد از جدا شدن از شما در حالت ایزوله کردن خودشان بمانند، یا بیشتر اگر نتوانند از شما جدا شوند.

اگر فرزند شما دچار عوارض شده یا نیاز به ایزوله کردن خود دارد لطفاً به [راهنمایی برای والدین و مراقبین](#) مراجعه کنید.

## اگر عوارض COVID-19 در من ایجاد شود یا احساس ناخوشی کنم چه می‌شود؟

اگر [عوارض](#) در شما 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 تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 هستید.

عوارضی که باید با دقت متوجهشان باشید عبارتند از:

- تب یا سابقه تب (عرق شبانه، لرز)
- سرفه
- آبریزش بینی
- تنگی نفس (اشکال در تنفس)
- گلو درد
- از دست دادن حس بویایی
- از دست دادن حس چشایی
- درد عضله

- اگر عوارض در شما ایجاد شد آزمایش بدهید و تا دریافت نتیجه منفی دوباره ایزوله شوید.
- 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>

## اطلاعات و پشتیبانی بیشتر

### پشتیبانی مالی برای افراد و خانوارها

- اگر تحت تاثیر COVID-19 هستید و مشکلات مالی تجربه می کنید، لطفاً برای آگاهی از پشتیبانی های 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 می کند.
- 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: خط 1800 020 080
- از سایت [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) دیدن کنید

## کی می توانم ایزوله کردن خودم را تمام کنم؟

وقتی می توانید ایزوله کردن خودتان را تمام کنید که مدت توصیه شده ایزوله بودن را تمام کنید، از آزمایش نهائی تان نتیجه منفی دریافت کنید، هیچ عارضه ای نداشته باشید و یک رد یاب مجاز به شما بگوید که می توانید از ایزوله بیرون بیایید.

اگر مطمئن نیستید که می توانید ایزوله بودن خودتان را تمام کنید یا نه به واحد بهداشت محلی تان، شماره 1300 066 055 تلفن بزنید.

## اگر از مقررات ایزوله بودن پیروی نکنم چه می شود؟

پیروی نکردن از مقررات، خانواده، دوستان و جامعه را در معرض بیماری شدید قرار می دهد. پیروی نکردن از این مقررات یک جرم جنایی نیز هست و مجازاتهای سنگینی را به دنبال دارد. برای افراد، حد اکثر جریمه 11000 دلار، 6 ماه زندان یا هر دو است بعلاوه 5500 دلار بیشتر برای هر روزی که جرم ادامه می یابد.

## بعد از پایان مدت ایزوله کردن خودم چه می شود؟

- می توانید مطابق با توصیه های بهداشت عمومی به فعالیت های روزانه برگردید.
- برای کاهش شیوع همه بیماری های مسری باید به رعایت بهداشت خوب و رعایت فاصله فیزیکی ادامه دهید:
- از افرادی که با آنها زندگی نمی کنید 1.5 متر فاصله بگیرید
  - دستهایتان را به دفعات به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوید 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.