

COVID-19-ի քննութեան դրական արդիւնք եւ COVID-19-ի ապահով կառավարում տան մէջ



Եթէ արագ հակաթոյն քննութեան (rapid antigen test) միջոցով դրական արդիւնք ստանաք, պէտք է՝

1. Արձանագրեցէք ձեր դրական քննութիւնը [Service NSW website-ին](#) (Ծառայութիւն ՆՍՈՒ կայք) վրայ որպէսզի կարենաք կապուիլ կարելոր առողջապահական խնամքի աջակցութեան եւ խորհրդատուութեան հետ, հիմնուած ձեր COVID-19-ի վտանգին վրայ: Եթէ դուք կամ ձեր ընտանիքէն մէկը չի կրնար առցանց արձանագրուիլ, կը խնդրենք հեռաձայնել Ծառայութիւն ՆՍՈՒ 13 77 88 հեռախօսահամարին:

Եթէ PCR-ով կամ արագ հակաթոյն քննութեան միջոցով դրական արդիւնք ստանաք, պէտք է՝

1. Անմիջապէս ինքնամեկուսացէք 7 օր: Եթէ 7 օր ետք կոկորդի ցաւ կամ շնչառութեան դժուարութիւն ունիք, կը խնդրենք մնալ ինքնամեկուսացման մէջ մինչեւ ձեր ախտանշաններու լուծուիլը:
2. Ըսէք անոնց որոնց հետ կը բնակիք որ ձեր COVID-19-ի քննութեան արդիւնքը դրական եղած է, եւ կարելի եղածին չափ ինքնամեկուսացէք անոնցմէ: Ձեր ընտանիքի անդամները, ձեր դրական արդիւնք ստանալէն մինչեւ առնուազն 7 օր վերջ, պէտք է հետեւին [NSW Health Household and Close Contact Guidelines](#)-ին (ՆՍՈՒ Ընտանիք եւ Մօտ Շփում Ուղեգիծ):
3. Յայտնեցէք անոնց որոնց հետ ժամանակ անցուցիք ախտանշաններ ունենալէն 2 օր առաջ կամ դրական ստուգուելէն 2 օր ետք (որ մէկը որ առաջ է) որ դուք COVID-19 ունիք: Ներառեալ ձեր ընկերային շփումները, գործատեղի եւ կամ դպրոց:
4. Հսկեցէք ձեր ախտանշաններուն : Եթէ մտահոգուած էք պէտք է հեռաձայնէք ձեր բժիշկին, NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line (ՆՍՈՒ Առողջապահութիւն Հարբուխ եւ COVID-19 Տնային Խնամքի Աջակցութեան գիծ 1800 960 933 հեռախօսահամարին կամ National Coronavirus Helpline (Ազգային Պսակաժահրի Օգնութեան գիծ) 1800 020 080 հեռախօսահամարին: Եթէ ախտանշանները սաստկանան անմիջապէս հեռաձայնեցէք Երեք Զերո (000):

Ինչպէ՞ս պիտի կառավարուի իմ COVID-19-ս

Երբ արձանագրեք ձեր (RAT) արագ հակաթոյն քննութեան արդիւնքը առցանց կամ հեռախօսով, ձեզմէ պիտի խնդրուի պատասխանել հարցումներու որոնք պիտի օգնեն մեզի որոշելու եթէ դուք [higher risk of severe illness](#) (ծանր հիւանդութեան վտանգի ենթակայ) էք: Եթէ դրական PCR արդիւնք ստացած էք, նոյնանման հարցումներու կապը պիտի ուղարկուի ձեզի SMS-ով: Կը խնդրենք կարելի եղածին չափ շուտ պատասխանել այս հարցումներուն:

Ձեզի նաեւ խորհուրդ պիտի տրուի ինքնամեկուսացման եւ ձեր հիւանդութիւնը տան մէջ խնամելու մասին: Եթէ դուք [higher risk of severe illness](#) էք, NSW Health-ը յաւելեալ հարցումներ պիտի հարցնէ: Ասիկա ստուգելու համար է թէ դուք իրաւասու էք COVID-19-ի համար հակաժահրային կամ այլ կանուխ դարմանումի: NSW Health-ը ներկայիս կը գործակցի Healthdirect-ի հետ՝ ազգային կառավարութեան կողմէ ֆինանսաւորուող իսկական առողջապահական մատակարարը: Եթէ աւելի բարձր վտանգի ենթակայ էք, ձեր բժիշկին հետ հակաժահրայիններու մասին խօսելու վերաբերեալ SMS մը պիտի ստանաք Healthdirect-էն: Եթէ կը կարծէք թէ աւելի բարձր վտանգի ենթակայ էք (տես ստորեւ) անմիջապէս դիմեցէք :եր բժիշկին՝ եթէ նոյնիսկ չէք SMS ստացած:

Եթէ 60 տարեկանէն վար էք, ձեր COVID-19-ի պատուաստումները աժմեական են, չէք տառապիր որեւէ մնայուն առողջական վիճակէ եւ յղի չէք, կրնաք ապահով կերպով դուք ձեզ խնամել տան մէջ: COVID-19-ով հիւանդ մարդկանց շատերը թեթեւ կը հիւանդանան եւ քանի մը օրէն կ'ապաքինին, ոմանք ալ ոչ մէկ ախտանշան կ'ունենան: Ձեր հիւանդութեան ընթացքին, որեւէ ժամանակ, դուք կրնաք դիմել NSW Health -ին խնամքի կամ խորհրդատուութեան համար: Ախտանշաններուն մեծ մասը կարելի է կառավարել հետեւեալ կերպով:

- Անկողնին մէջ հանգստանալ
- Կանոնաւորաբար բարասիթիմոլ եւ իպուրոֆէն առնել ցաւերը եւ ջերմութիւնը թեթեւցնելու համար
- Կոկորդի ցաւի համար յատուկ շաքարներ ծծել
- Զրառատ մնալ կանոնաւոր ջուր ըմպելով

Շարունակեցէք առնել ձեզի պատուիրուած դեղերը սովորականին պէս: Եթէ վստահ չէք որ պէտք է շարունակէք ձեր ընթացիկ դեղերը կամ դարմանումը, կամ մտահոգուած էք ձեր առողջութեան մասին, հեռաձայնեցէք ձեր բժիշկին:

Ո՞վ ծանր հիւանդութեան աւելի բարձր վտանգի ենթակայ է

Որոշ մարդիկ ծանր հիւանդութեան աւելի բարձր վտանգի ենթակայ են, (աւելի հաւանական է որ ծանր հիւանդ ըլլան, եւ աւելի շատ ենթակայ ըլլան հիւանդանոցային խնամքի կարիքին), ներառեալ՝

- 60 տարեկան եւ աւելի մեծ տարիքի մարդիկ
- Յղի կիներ (տես [What if I am pregnant and have COVID-19?](#) (Ի՞նչ ընել եթէ յղի եմ եւ ՔՈՎԻԾ-19 ունիմ))
- Ապոքիճինի եւ Թորրըս Նեղոցի Կղզիներու եւ Խաղաղական Կղզիներու բնակիչներ (35 տարեկան եւ աւելի մեծ)
- Գէր, շաքարախտ, լուրջ սրտանօթային հիւանդութիւն, մնայուն թոքի հիւանդութիւն (ներառեալ վերջին 12 ամիսներուն հիւանդանոց պառկելու աստիճան ծանր ասթմա) ծանր մնայուն լեարդի կամ երիկամունքի հիւանդութիւն, քաղցկեղ կամ ախտամերժողական տկարութիւն ունեցողներ
- Որոշ հաշմանդամութիւն ունեցող մարդիկ, ներառեալ անոնք որոնք իրենց թոքերուն, սրտին կամ ախտամերժողական դրութեան վրայ ազդող տկարութիւն ունին
- Տարեցներու եւ հաշմանդամներու խնամքի հաստատութիւններու բնակիչներ
- 18 տարեկան եւ աւելի մեծ տարիքի մարդիկ որոնք չեն պատուաստուած

Մեծ տարիքը ծանր հիւանդութեան վտանգի ազդակ մըն է, յատկապէս երբ միացած է հիմնական առողջական պարագաներու:

Եթէ ծանր հիւանդութեան վտանգի աւելի ենթակայ էք, դիմեցէք ձեր բժիշկին եւ յայտնեցէք անոր թէ COVID-19 ունիք:

Եթէ ծանր հիւանդութեան աւելի ենթակայ էք, կրնաք իրաւասու ըլլալ COVID-19-ի համար հակաժահրային կամ այլ կանուխ դարմանումի: Հակաժահրային միջոցները պէտք է առնուին ձեր հիւանդութեան սկիզբէն մինչեւ հինգ օրուայ ընթացքին, այնպէս որ կարեւոր է որ COVID-19-ի դրական արդիւնքէն ետք անմիջապէս դիմէք ձեր բժիշկին:

Ով իրաւունք ունի հակաժահրայիններուն

- 70 տարեկանէն վեր բոլորը
- ախտանշաններ ունեցող եւ ծանր հիւանդութեան վտանգի երկու կամ աւելի ախտանշաններ ունեցող 50 տարեկան եւ աւելի բարձր տարիքի մարդիկ
- ախտանշաններ ունեցող եւ ծանր հիւանդութեան վտանգի երկու կամ աւելի ախտանշաններ ունեցող 30 տարեկան եւ աւելի բարձր տարիքի Ապոքիճինի եւ Թորրըս Կղզիներու բնակիչներ

18 տարեկանէն վեր ախտամերժութիւնը խանգարուած մարդիկ եւս կրնան իրաւասու ըլլալ

Հակաժահրայինները ինչպէս մատչելի են

1. Եթէ COVID-19-ի քննութեան արդիւնքը դրական է, կամ արագ հակաթոյն քննութեան դրական արդիւնքը արձանագրէք, NSW Health-էն SMS-ի միջոցով պիտի ստանաք հարցարանի յղում մը եւ որոշ հարցումներ:
2. Եթէ հարցարանը ամբողջացնելէ ետք ստուգեն որ բարձր վտանգի ենթակայ էք, Healthdirect Աւստրալիայէն պիտի ստանաք SMS մը ձեր բժիշկին հետ հակաժահրայիններու մասին խօսակցելու մասին :

- COVID-19-ի դրական արդիւնք ստանալէ անմիջապէս ետք կը խնդրենք հեռաձայնել ձեր բժիշկին խօսակցելու հակաժահրայիններու կամ այլ կանուխ դարմանումի միջոցներու մասին: Հակաժահրայինները լաւագոյն կը գործեն երբ կանուխ առնուին, եւ ձեր ախտանշաններու սկսիզբէն մինչեւ 5 օրուայ ընթացքին:
- Եթէ ձեր բժիշկը ըսէ թէ դուք իրաւունք ունիք բերնի հակաժահրային դեղերու, անոնք ձեզի պիտի ուղարկեն դեղագիր (առցանց կամ թուղթով) որպէսզի կարենաք դեղը դեղարանէն ստանալ: Կը յանձնարարուի կապ հաստատել ձեր դեղարանին նետ կարգադրելու համար որ դեղը տուն բերեն կամ խնդրել որ մէկը ձեզի համար դեղը դեղարանէն վերցնէ եւ բերէ:

Եթէ չէք կրնար ձեր բժիշկին հետ կապ պահել, կրնաք հեռաձայնել National Coronavirus Helpline on 1800 020 080 կամ NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line 1800 960 933 հեռախօսահամարին:

Հսկեցէք ձեր ախտանշաններուն

Ամէն օր, երեք անգամ (առաւօտ, կէսօր եւ իրիկուն) դուք ձեզ այս հարցերը տուէք:

Հարցում	Պատասխան՝ ոչ	Պատասխան՝ այո
Կը դժուարանա՞մ ուտելու եւ խմելու:	Շարունակեցէք բնականոն կերպով ուտել եւ խմել:	Յաճախակի ումպ-ումպ ջուր խմեցէք, Հայտրալայթ (Hydralyte) կամ Կասթրոլայթ (Gastrolyte): Եթէ ձեր վիճակը չի բարելաւուի, հեռաձայնեցէք՝ 1800 960 933 հեռախօսահամարին կամ ձեր բժիշկին:
Սովորականէն աւելի կը միզե՞մ	Շարունակեցէք ջրառատ մնալ:	Աւելի շատ Հայտրալայթ կամ Կասթրոլայթ խմեցէք: Եթէ ձեր վիճակը չի բարելաւուի, հեռաձայնեցէք՝ 1800 960 933 հեռախօսահամարին կամ ձեր բժիշկին:
Սենեակին շուրջ քալելու ատեն քիչ մը գլխապտոյտ կ'ունենա՞մ:	Շարունակեցէք հետեւիլ COVID-19-ը տան մէջ կառավարելու համար NSW Health-ի խորհուրդին:	Աւելի շատ Հայտրալայթ կամ Կասթրոլայթ խմեցէք: Եթէ ձեր վիճակը չի բարելաւուի, հեռաձայնեցէք՝ 1800 960 933 հեռախօսահամարին կամ ձեր բժիշկին:
Խիստ գլխապտոյտ, թմրած կամ շփոթած կը զգա՞մ:	Շարունակեցէք հետեւիլ COVID-19-ը տան մէջ կառավարելու համար NSW Health-ի խորհուրդին:	Անմիջապէս հեռաձայնեցէք Երեք Զերո (000) եւ շտապօգնութեան անձնակազմին ըսէք որ դուք COVID-19 ունիք:
Շնչելու դժուարութիւն կամ կուրծքի ճնշում կամ ցաւ կը զգա՞մ, որ 10 վայրկեանէն աւելի կը տեւէ:	Շարունակեցէք հետեւիլ COVID-19-ը տան մէջ կառավարելու համար NSW Health-ի խորհուրդին:	Անմիջապէս հեռաձայնեցէք Երեք Զերո (000) եւ շտապօգնութեան անձնակազմին ըսէք որ դուք COVID-19 ունիք:
Երբ ոտքի կենամ, այնպէս կը զգա՞մ թէ կրնամ մարիլ:	Շարունակեցէք հետեւիլ COVID-19-ը տան մէջ կառավարելու համար NSW Health-ի խորհուրդին:	Անմիջապէս հեռաձայնեցէք Երեք Զերո (000) եւ շտապօգնութեան անձնակազմին ըսէք որ դուք COVID-19 ունիք:

Եթէ այլ դարմանական աջակցութեան կարիքը ունիք կամ մեկուսացման ժամանակ ունիք առողջութեան հետ կապուած ոչ հրատապ հարցումներ, հեռաձայնեցէք **NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line (ՆՍՈՒ Առողջապահութիւն Հարբուխ եւ COVID-19 Տնային Խնամքի Աջակցութեան գիծ) 1800 960 933** հեռախօսահամարին:

Ի՞նչ պէտք է ընեն

1. 7 օր ինքնամեկուսացէք

Քննութեան ենթարկուած օրէն սկսեալ պէտք է 7 օր տան մէջ ինքնամեկուսանաք, նոյնիսկ եթէ այժմեական են ձեր COVID-19 պատուաստումները: Ինքնամեկուսացում կը նշանակէ ձեր տան կամ կացարանին մէջ մնալ եւ առանձնանալ ուրիշներէն: Ինչպէս ինքնամեկուսանալու եւ հարկ եղած պարագային մատչելի աջակցութեան մասին յաւելեալ տեղեկութեան համար կը խնդրենք տեսնել ՆՍՈՒ Առողջութիւն COVID-19 [Self-Isolation Guideline](#)-ը (ինքնամեկուսացման ուղեցոյց):

Ինքնամեկուսացման ընթացքին եթէ գործնական օգնութեան կարիքը ունենաք հեռաձայնեցէք NSW Health Isolation Support Line հեռախօսահամար՝ 1800 943 553:

2. Յայտնեցէք այն մարդկանց որոնց հետ կը բնակիք թէ դուք դրական ստուգուած էք:

Ձեր ընտանիքի անդամները պէտք է հետեւին [NSW Health Household and Close Contact Guidelines](#)-ին (NSW Health Ընտանիք եւ Մօտիկ Շփման Ուղեցոյց):

Եթէ որեւէ ժամանակ ձեր ընտանիքի անդամներէն մէկը դրական ստուգուի, անոնք այժմ հիանդ են: Դրական ստուգուելէ ետք անոնք առ նուազն 7 օր պէտք է մեկուսանան, եւ հետեւին այս փաստաթուղթին մէջ տրամադրուած տեղեկութիւններուն:

3. Ըսէք ձեր ընկերային պարագաներուն թէ ձեր քննութեան արդիւնը դրական է

Դուք կրնաք վարակուած ըլլալ ախտանշաններ ունենալէ երկու օր առաջ, կամ, եթէ ախտանշաններ չունիք՝ դրական ստուգուելէն երկու օր առաջ:

Որեւէ ընկերային կապերու որոնց հետ ժամանակ անցուցած էք վարակիչ եղած ժամանակ պէտք է յայտնէք որ դրական ստուգուած էք: Այս կը ներառէ բարեկամներ եւ այլ մարդկանց որոնց հետ ընկերական հանդիպում ունեցած էք, ինչպէս օրինակ բարեկամներ որոնց հետ ընթրած էք, մարդկանց որոնց հանդիպած էք գարեջրատան մէջ, ակումբը կամ ընկերական հաւաքոյթի ընթացքին, բարեկամներ կամ ընտանիքի անդամներ որոնք ձեր տունը այցելած են:

Ըսէք ձեր կապերուն որ գնահատեն իրենց վտանգը եւ յաջորդ քայլերը օգտագործելով՝ [Information for people exposed to COVID-19 fact sheet](#)-ը (Տեղեկութիւն COVID-19-ի հետ շփում ունեցած մարդկանց համար փաստաթերթիկը):

4. Յայտնեցէք ձեր աշխատավայրին կամ ուսումնական հաստատութեան որ դուք դրական ստուգուած էք

Վարակուած եղած միջոցին եթէ դուք աշխատանքի վրայ էիք, պէտք է նաեւ ըսէք ձեր գործի տնօրէնին կամ կրթական հաստատութեան մեծին / համապատասխան անձնակազմին թէ դուք դրական ստուգուած էք COVID-19-ի համար:

Տեղեկացուցէք անոնց ձեր քննութեան թուականը, ձեր հիւանդանալուն թուականը (եթէ ախտանշաններ ունիք), եւ այն օրերը որ դուք գործի / դպրոց էիք վարակուած վիճակով: Անոնք պիտի օգտագործեն այս տեղեկութիւնը գնահատելու համար ձեր գործընկերներուն կամ ուսանողներուն ներկայացող վտանգը: Ձեր գործատեղը կամ դպրոցը կրնայ տեղեկացնել իրենց թէ իրենք COVID-19-ի շփում ունեցած են եւ թէ ինչ քայլեր պէտք է առնեն:

Ձեր տնօրէնին կրնաք տեղեկացնել հեռախօսով կամ հեռախօսային հաղորդագրութեամբ, կամ խնդրել գործընկերոջմէ մը որ ան տեղեկացնէ ձեզի համար: Եթէ յաճախած էք ուսումնական հաստատութիւն մը, կրնաք հեռաձայնել ձեր յաճախած համալսարանի գլխաւոր հեռախօսահամարին:

Ի՞նչ ընել եթէ ես յղի եմ եւ COVID-19 ունիմ

Յղի կիններէն շատերը երբ COVID-19 ունենան, պիտի կարենան ապահով կերպով մնալ տունը: Այս ընթացքին կարելի է՝

- Առատ հեղուկ խմել, ինչպէս պիտի ընէիք սովորական պաղառութեան կամ հարբուխի պարագային:
- Եթէ լաւ չէք զգար, կրնաք նաեւ բարասիթիմով առնել ախտանշաններուն օգնելու համար: Իպուրոֆէն չի յանձնարարուիր առնել երբ յղի էք:
- Կարելի է ջրառատ մնալ եւ շարժումի մէջ ըլլալ կանոնաւորաբար՝ արեան մակարդումի վտանգը նուազեցնելու համար: Եթէ արեան մակարդումի պատմութիւն ունիք կամ գէր էք, կը խնդրենք կապուիլ ձեր բժիշկին կամ մայրութեան խնամք մատակարարողին հետ՝ քննարկելու ձեր կառավարման տարբերակները:
- Կարելի է նաեւ ուշադրութեամբ հետեւիլ ձեր երեխայի շարժումներուն: Անմիջապէս հեռաձայնեցէք ձեր մայրութեան խնամք մատակարարողին **եթէ ձեր երեխային շարժումները փոխուած են** կամ եթէ զգաք՝
 - Ընտոցային արիւնահոսութիւն
 - Որովայնային ցաւ
 - Տեւական մաքուր հեշտոցային արտահանում
 - Կծկումներ 37 շաբաթէն որեւէ ժամանակ առաջ
 - Տեւական ջերմութիւն
 - Գլխացաւեր
 - Դեմքի եւ ձեռքերու յանկարծական ուռեցք
 - Ծննդաբերութեան մէջ էք
 - Ձեր յղութեան մասին որեւէ լուրջ մտահոգութիւն ունիք:
- Եթէ կը դժուարանաք շնչել, կրծքի ճնշում կամ ցաւ ունիք, սաստիկ գլխացաւեր կամ գլխապտոյտ ունիք, անմիջապէս պէտք է հեռաձայնէք 000: Ամպայման ըսէք իրենց, թէ դուք COVID-19 ունիք եւ յղի էք:
- COVID-19-էն ապաքինելէն ետք կարելի է շարունակել ձեր կանոնաւոր նախածննդեան խնամքը: Եթէ ինքնամեկուսացման ընթացքին բաց թողած էք նախածննդեան ժամադրութիւն մը, կարելի եղածին չափ շուտ վերստին ծրագրեցէք:

Ինչպէ՞ս կրնամ կառավարել COVID-19- ով մանուկ մը կամ երեխայ մը

COVID-19-ով դրական ստուգում երեխաներուն մեծամասնութիւնը կրնան տան մէջ խնամուիլ իրենց սովորական խնամակալներուն կողմէ, եթէ նոյնիսկ անոնք պատուաստուած չեն: COVID-19-ով վարակուած մարդիկ որքան որ կրնան պէտք է բաժնուած մնան իրենց ընտանիքէն: Երբ տան մէջ կը խնամէք ձեր COVID-19-ով երեխային՝

- Ձեր երեխային հագցուցէք յարմար հագուստներ որպէսզի անոնք հանգիստ զգան - չի քրտնին կամ դողդղան
- Ձեր երեխային առատ հեղուկներ տուէք խմելու համար: Անոնք խմելու շատ ցանկութիւն կրնան չունենալ ուստի ձեր օգնութեան եւ քաջալերանքին կարիքը պիտի ունենան:
- Եթէ կը դիտենք կամ փոշեկաթ կու տաք, ձեր երեխան կրնայ ուզել ատելի յաճախակի կերակրուիլ: Եթէ դուք եւ կամ ձեր երեխան COVID-19 ունի դիտենք շարունակելը ապահով է:
- Քաջալերեցէք զիրենք հանգստանալ եւ չի չափազանցել
- Օգտագործեցէք բարասեթիմով կամ իպուրոֆէն, միայն եթէ կը կարծէք որ ձեր երեխան ցաւի մէջ է կամ անհանգիստ կը զգայ ջերմութեան պատճառով: Ըտեւեցէք պիտակի ցուցմունքներուն, եւ 24 ժամուայ ընթացքին այս դեղերէն յանձնարարուածէն ատելի մի տաք, քանի որ կրնայ վնասել երեխաներուն:
- Ըտեւեցէք ձեր երեխային տեսնելու համար հիւանդութեան վատթարացման նշաններ:

Հսկեցէք ձեր երեխային վիճակը եւ հեռաձայնեցէք ձեր բժիշկին կամ **NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line հեռախօսահամար՝ 1800 960 933** կամ **National Coronavirus Helpline հեռախօսահամար՝ 1800 020 080** եթէ նկատէք հետեւեալները

- Յարատեւող ջերմութիւն (>39°C) երբ դարձանումը անպատասխան է
- Թեթեւ շնչասպառութիւն
- Սովորաբար իրենց խմածին կէսէն աւելի պակաս կը խմեն
- Մէզի արտադրութիւնը սովորական ծաւալի կէսէն պակաս, եւ մէզի գոյնը՝ մութ
- Միջակ փսխում կամ փորհարութիւն
- Ոտքի կենալու կամ քայլելու անկարող են

Եթէ մտահոգուած էք որ ձեր երեխան լրջօրէն հիւանդ է, շնչառութեան դժուարութիւն ունի, խստօրէն ջրազրկուած է կամ կը մարի, կը խնդրենք անմիջապէս հեռաձայնել Երեք Զերո (000) եւ հեռախօսավարին յայտնէք որ ձեր երեխան COVID-19 ունի:

Ի՞նչ աջակցութիւն մատչելի է երբ ես ինքնամեկուսացման մէջ եմ

Pandemic Leave Disaster Payment (Համաճարակային Արձակուրդ Աղէտի Վճարում)

- Pandemic Leave Disaster Payment-ը ֆինանսական աջակցութիւն է օգնելու ձեզի եթէ եկամուտ չունիք քանի որ COVID-19-ի պատճառով ինքնամեկուսացած էք, կամ COVID-19-ով մէկուն կը խնամէք:
- Ստուգելու համար որ դուք իրաւասու եք վճարումին, այցելեցէք [Pandemic Leave Disaster Payment](#) (Համաճարակային Արձակուրդ Աղէտի Վճարում):

COVID-19 աջակցութիւն

- Եթէ ախտանշանները խստանան՝ անմիջապէս հեռաձայնեցէք Երեք Զերո (000):
- Եթէ ինքնամեկուսացման ժամանակ առողջական հարցումներ ունիք որոնք հրատապ չեն, հեռաձայնեցէք NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line՝ հեռախօսահամար՝ 1800 960 933: National Coronavirus Helpline-ը եւս մատչելի է 24/7 հեռախօսահամար՝ 1800 020 080:
- Ինքնամեկուսացման ժամանակ եթէ գործնական օգնութեան կարիք ունիք հեռաձայնեցէք NSW Health Isolation Support Line՝ 1800 943 553 հեռախօսահամարով:

Մտային առողջութեան աջակցութիւն

- NSW Mental Health Line - 1800 011 511
- Beyond Blue helpline - 1800 512 348
- Lifeline - 13 11 14
- Kids Helpline - 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (մտային բարօրութեան աղբիւրներ:)
- NSW Health-ը կը համագործակցի [Sonder](#)-ի հետ որը կ'ապահովէ անձնական բարօրութեան անվճար մատչելի ծառայութիւն մը: app-ը կ'ապահովէ 24/7 բազմալեզու գրոյցի եւ հեռախօսի մատչելիութիւն մտային առողջութեան եւ բարօրութեան աջակցութեան ծառայութիւններու: Ներքերէք app-ը <https://be.sonder.io/wellbeing-nsw-health> կայքէն եւ գրեցէք HERE2HELP ծածկագիրը:

Ընտանեկան բռնութեան աջակցութիւն

- Ազգային սեռային եւ ընտանեկան բռնութեան օգնութեան գիծ, հեռախօսահամար՝ 1800 RESPECT (1800 737 732)

Օգնութիւն ձեր լեզուով

- Եթէ թարգմանիչի մը կարիքը ունիք, կը խնդրենք կապուիլ Բանաւոր եւ Գրաւոր Թարգմանութեան Ծառայութեան հետ Service (TIS) Ազգային հեռախօսահամար՝ 131 450: Այս ծառայութիւնը ձրի է եւ գաղտնապահ:

Ե՞րբ կրնամ ինքնամեկուսացումէ դուրս գալ

Եթէ ախտանշաններ չունիք՝ 7րդ օրը

Քննութեան ենթարկուած օրէն 7 օր պէտք է ինքնամեկուսանաք: Ինքնամեկուսացումէն 7 օր ետք կրնաք դուրս գալ եթէ չունիք կոկորդի ցաւ, քթի հոսք, հազ կամ շնչառութեան դժուարութիւն: ՆՍՈՒ-ի մէջ ինքնամեկուսացումէ դուրս գալու համար քննուելու կարիք չունիք:

Ձեր բժշկական ստուգման տեղեկագրի կապը պիտի ուղարկուի NSW Health-ի կողմէ՝ SMS-ով: Մի՛ ջնջէք այս SMS-ը: Սեղմեցէք SMS-ի կապը եւ ներբերէք ձեր բժշկական ստուգման տեղեկագիրը: Ձեզմէ կրնայ խնդրուիլ ինքնամեկուսացումէ դուրս գալու փաստ ձեր գործատիրոջ կամ կրթական հաստատութեան կողմէ կամ միջազգային ճամբորդութեան պարագային:

Այլ մարդկանց մօտ ըլլալու կամ անոնց հետ խօսելու ժամանակ դիմակ հագէք եւ յաւելեալ 3 օրեր եւս խուսափեցէք բարձր վտանգի ենթակայ հաստատութիւններ այցելել (առողջապահութեան խնամք, տարեցներու խնամք, հաշմանդամներու խնամք կամ պատժական յարմարութիւններ): Եթէ նման վայրերէ մէկուն մէջ կ'աշխատիք, վերադառնալէ առաջ խօսեցէք ձեր գործատիրոջ հետ: Եթէ ձեր ախտամերժ դրութիւնը խիստ տկարացած է (օրինակ եթէ փոխպատուաստում ստացած էք կամ քիմիաբուժութիւն կը ստանաք) այս յաւելեալ նախազգուշութիւնները պէտք է առնէք յաւելեալ 4 օրեր եւս, (մեկուսացումէ ազատուելէն ետք ընդհամէնը 7 օր):

Եթէ 7րդ օրը ախտանշաններ ունիք

Եթէ ձեր ինքնամեկուսացման վերջին 24 ժամերուն կոկորդի ցաւ, քթի հոսք, հազ կամ շնչասպառութիւն ունիք, կը խնդրենք ինքնամեկուսացման մէջ մնալ մինչեւ ձեր ախտանշաններուն լուծուելէն 24 ժամ վերջ: Եթէ աւելի լաւ չէք զգար կամ մտահոգուած էք, հեռաձայնեցէք ձեր բժիշկին: Կարելոր է մնալ ինքնամեկուսացման մէջ եւ հեռաձայնել ձեր բժիշկին որովհետեւ կրնաք տակաւին վարակիչ ըլլալ: Ձեր բժիշկը ձեր անհատական պայմաններուն համեմատ յաւելեալ աջակցութիւն պիտի ցուցաբերէ, օգնէ ձեզի ձեր ախտանշանները կառավարելու եւ գնահատէ եթէ յաւելեալ դարմանումի կարիքը ունիք:

Այլ մարդկանց մօտ ըլլալու կամ անոնց հետ խօսելու ժամանակ դիմակ հագէք եւ մեկուսացումէ դուրս գալէ ետք յաւելեալ 3 օրեր եւս խուսափեցէք բարձր վտանգի ենթակայ հաստատութիւններ այցելել (առողջապահութեան խնամք, տարեցներու խնամք, հաշմանդամներու խնամք կամ պատժական յարմարութիւններ): Եթէ նման վայրերէ մէկուն մէջ կ'աշխատիք, վերադառնալէ առաջ խօսեցէք ձեր գործատիրոջ հետ: Եթէ ձեր ախտամերժ դրութիւնը խիստ տկարացած է (օրինակ եթէ փոխպատուաստում ստացած էք կամ քիմիաբուժութիւն կը ստանաք) այս յաւելեալ նախազգուշութիւնները պէտք է առնէք յաւելեալ 4 օրեր եւս, (մեկուսացումէ ազատուելէն ընդհամէնը 7 օր):

Եթէ ձեր ինքնամեկուսացման վերջին 24 ժամերուն կոկորդի ցաւ, քթի հոսք, հազ կամ շնչասպառութիւն ունիք, խնդրեմ ինքնամեկուսացման մէջ մնացէք մինչեւ ձեր ախտանշաններուն լուծուելէն 24 ժամ վերջ: Եթէ մտահոգուած էք հեռաձայնեցէք ձեր բժիշկին:

Եթէ կը գտնուիք բժշկական խումբի մը խնամքին տակ, ձեր խումբը ձեզի պիտի ըսէ թէ երբ պիտի դուրս գաք մեկուսացումէ:

Ի՞նչ կը պատահի ինքնամեկուսացումէ դուրս գալէ ետք

Ինքնամեկուսացումէ դուրս գալէ ետք մինչեւ 4 շաբաթ խորհուրդ չի տրուիր որ սովորական COVID-19-ի քննութեան ենթարկուիք (օրինակ՝ գործատեղի եւ դպրոցի հսկողութեան քննութիւն):

Ընդհանրապէս, պէտք չունիք քննուելու կամ ինքնամեկուսանալու եթէ վերջին 4 շաբաթներուն COVID-19 ունեցած էք եւ ինքնամեկուսացումէ դուրս եկած էք, քանի որ դարձեալ վարակուելու վտանգը շատ փոքր է:

Ինքնամեկուսացումէ դուրս գալէ ետք 4 շաբաթներու ընթացքին եթէ որեւէ նոր [symptoms](#) (ախտանշաններ) ունիք, պէտք է տունը մնաք մինչեւ անոնք լուծուին: Եթէ այս 4 շաբաթներու ընթացքին դուք [higher risk of severe illness](#) (ծանր հիւանդութեան աւելի մեծ վտանգի ենթակայ էք) եւ ախտանշաններ ունիք, պէտք է COVID-19-ի քննութեան ենթարկուիք, բայց նախ խօսեցէք ձեր բժիշկին հետ, քանի որ ան կրնայ խորհուրդ տալ որ քննուիք նաեւ այլ շնչառական ժահրերու համար, օրինակ՝ տենդախառն հարբուխի: Այս ժամանակամիջոցին եթէ [higher risk of severe illness](#) չէք բայց նոր ախտանշաններ ունիք պէտք է խօսիք ձեր բժիշկին հետ քանի որ ձեր անհատական կարիքներուն համեմատ ան կրնայ յաւելեալ աջակցութիւն տրամադրել, օգնել ձեր ախտանշաններու կառավարման եւ գնահատել եթէ պէտք ունիք յաւելեալ քննութեան կամ դարմանական խնամքի:

Իսկ եթէ դարձեալ շփում ունենամ COVID-19 ունեցող մէկու մը հետ

Մարդիկ որոնք ապաքինած են COVID-19-է քիչ հաւանականութիւն ունին, որ, դարձեալ վարակուին մեկուսացումէ դուրս գալէ ետք 4 շաբաթներու ընթացքին, քանի որ մարդկանց մեծամասնութեան մօտ որոշ ախտամերժութիւն (հիւանդութեան դէմ պայքարելու կարողութիւն) կ'առաջանայ:

Ինքնամեկուսացումէ դուրս գալէ ետք 4 շաբաթուայ ընթացքին եթէ շփուիք մէկու մը հետ որ COVID-19 ունի, ընդհանրապէս պէտք չունիք ինքնամեկուսանալու կամ քննութիւն ընելու: Եթէ ինքնամեկուսացումէ դուրս գալէ 4 շաբաթ ետք COVID-19 ունեցող մէկու մը հետ շփուիք, պէտք է հետեւիք [Information for people exposed to COVID-19](#) (տեղեկութիւն COVID-19-ի ենթակայ մարդոց համար) եւ [Get tested for COVID-19](#) (COVID-19-ի համար քննութեան ենթարկուեցէք) փաստաթուղթերուն մէջ տրուած խորհուրդին:

Որքա՞ն շուտ պէտք է պատուաստուիմ

Եթէ իրաւասու էք խթանիչ պատուաստ ստանալու, խորհուրդ կը տրուի որ COVID-19-ով վարակուելէ ետք սպասէք 3 ամիս պատուաստուելու համար: 3 ամիսէն յետոյ անմիջապէս պատուաստուեցէք՝ ձեր պաշտպանութեանը զօրացնելու համար: 16 տարեկանէն վեր բոլորին խորհուրդ կը տրուի COVID-19-ի խթանիչ պատուաստ ստանալ:

30 տարեկան եւ աւելի մեծ տարիքի մարդիկ իրաւասու են ստանալու COVID-19-ի երկրորդ խթանիչ դեղաչափ մը (ձմեռնային խթանիչ): Երկրորդ խթանիչը կը յանձնարարուի 50 տարեկան եւ աւելի մեծերուն՝ կանխելու ծանր հիւանդութիւններ: Եթէ [eligible for a second booster dose](#) (իրաւասու էք երկրորդ խթանիչ դեղաչափի մը), ստանալու համար, ձեր COVID-19 վարակումէն յետոյ պէտք է սպասէք 3 ամիս: Յաւելեալ տեղեկութեան համար տես՝ [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (COVID-19 պատուաստներ. Յաճախ տրուող հարցեր) եւ [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (NSW Health Booster պատուաստ. Յաճախ տրուող հարցեր):

Պատուաստումէ ժամանակաւոր բացառութիւն մը ի զօրու է ձեր բժշկական ստուգման տեղեկագրի թուականէն մինչեւ վեց շաբաթ: Այս բացառութիւնը ի զօրու է միայն NSW-ի մէջ: Եթէ անհրաժեշտ է պատուաստուիլ գործի, դպրոցի կամ այլ նահանգի մէջ գործունէութիւններու համար, կը խնդրենք ստուգել այդ նահանգի կամ երկրամասի օրէնքները: