

امتحان COVID-19 شما مثبت بوده و با رعایت ایمنی COVID-19 را در خانه مدیریت می کنید

اگر نتیجه شما با **rapid antigen test** (امتحان سریع آنتی ژن) مثبت بوده شما باید:

1. در [Service NSW website](https://www.nsw.gov.au/service) (وبسایت خدمت در نیوساوت ولز) امتحان مثبت تان را ثبت کنید تا اینکه بتوانید بر اساس ریسک COVID-19 تان با خدمات و مشوره حمایتی مواظبت صحی مهم اتصال یابید. اگر شما یا یک نفر در خانواده شما نمی تواند آنلاین کار ثبت را انجام دهد، لطفاً به خدمت نیوساوت ولز شماره 88 77 13 تلفون کنید.

اگر امتحان شما با تست **PCR** یا **rapid antigen test** (امتحان سریع آنتی ژن) مثبت بود، باید:

1. عاجل برای مدت 7 روز منزوی (قرنطین) شوید. اعضای خانواده شما هم همچنین باید برای مدت 7 روز منزوی شوند. اگر پس از 7 روز هنوز گلو درد، ریزش از بینی، صرفه، قید شدن نفس داشتید، لطفاً تا 24 ساعت پس از اینکه علائم شما رفع شده باشد در انزوا بمانید.
2. به کسانی که از 2 روز پیش از شروع علائم تان یا 2 روز پیش از مثبت شدن تست تان (هر کدام زودتر رخ داد) که با آنان وقت صرف کرده اید بگویید که شما COVID-19 دارید. این به شمول افرادی است که با آنان معاشرت دارید یا همکار و/یا هم مکتب هستید.
3. علائم خود را زیر نظر داشته باشید. اگر نگران شدید با داکتر عمومی خود، یا NSW Health COVID-19 Care یا Home Support Line (صحت عمومی نیوساوت ولز خط تلفونی مواظبت و حمایت خانگی COVID-19) شماره 1800 960 933 یا شماره تلفون National Coronavirus Helpline (خط کمک ملی ویروس کرونا) شماره 1800 020 080 به تماس شوید. اگر علائم شما شدید شد به 000 تلفون کنید.

چگونه COVID-19 من مدیریت می شود؟

موقعی که نتیجه تست RAT مثبت خود را چه به صورت آنلاین و چه تلفونی ثبت می کنید، از شما می خواهند که به پرسش هایی پاسخ دهید که به ما کمک می نماید تا معین کنیم که آیا در معرض مریضی شدید هستید یا نی. اگر تست PCR شما مثبت بوده، یک رابط (لینک) برای پرسش های مشابه با پیامک (تکست مسیج) برای تان روانه می شود. به محض آنکه بتوانید به این پرسش ها پاسخ دهید.

همچنین در باره خود انزوایی و اینکه چطور در خانه از مریضی خود مواظبت کنید برای شما مشوره ای خواهند فرستاد. اگر در معرض مریضی شدید باشید، NSW Health از شما پرسش های بیشتری خواهد نمود. این پرسش ها برای بررسی استحقاق شما در تداوی با دواهای ضد ویروسی یا تداوی زود هنگام (به موقع) برای COVID-19 است. شما باید نام داکتر عمومی یا نام مطب داکتر عمومی تان را فراهم کنید تا اینکه تیم های بالینی NSW Health بتوانند در باره مواظبت از شما با آنها در تماس شوند.

اگر سن شما از 65 سال کمتر باشد، و دو دوز واکسین COVID-19 شده اید، و هیچ مریضی مزمنی هم ندارید و حامله هم نیستید، می توانید در عین امنیت در خانه مورد مواظبت باشید. اغلب کسانی که COVID-19 دارند مریضی شان خفیف خواهد بود و چند روز بعد جانجور می شوند، و بعضی اصلاً علائمی ندارند. شما می توانید برای مواظبت یا مشوره در هر زمان در دوران مریضی خودتان با NSW Health به تماس شوید.

اغلب علائم را می توان به این ترتیب مدیریت کرد:

- استراحت در بستر
- گرفتن پاراسیتمول و آیبوروفن به طور مرتب برای رفع درد و تب
- گولی مکیدنی برای رفع گلو درد
- مرتب آب نوشیدن برای رساندن آب به بدن.
- گرفتن دواهای تجویزی را طبق معمول ادامه دهید. اگر در باره ادامه دادن تداوی یا گرفتن دواهای فعلی خود مطمئن نیستید، یا هر نوع نگرانی در باره صحت خود دارید، به داکتر خود تلفون کنید.
- لطفاً با داکتر عمومی تماس گرفته یا اگر به احتمال زیاد در معرض مرضی شدید هستید، به **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** (خط تلفونی حمایتی انزوای صحت عمومی نیوساوت ولز) شماره تلفون **1800 960 933** تلفون کنید. اشخاصی که در معرض مرضی شدید هستند عبارتند از:
 - زنان حامله (به [What if I am pregnant and have COVID-19?](#) (اگر حامله هستم و کووید-19 داشته ام چی؟))
 - بومیان و جزیره نشینان تنگه تورز (بخصوص کسانی که مرضی مزمنی هم دارند)
 - جزیره نشینان بحر آرام
 - واکسین نشده ها (که سن آنان 16 ساله و بالاتر باشد)
 - کسانی که مصونیت بدن آنان تضعیف شده باشد
- سن بالاتر یک عامل ریسک (احتمال خطر) برای شدت بیماری است، بخصوص هنگامی که همراه با یک وضعیت مرضی عمده قبلی باشد. برای اشخاصی که در معرض مرضی شدید ناشی از COVID-19 باشند تداوی های مؤثر موجود است.

نظارت بر علائم تان

هر روز از خودتان این پرسش ها را سه مرتبه تکرار کنید (صبح، بعد از ظهر و شب):

پرسش	اگر پاسخ نه باشد	اگر پاسخ بله بود
آیا من در خوردن و آشامیدن به تکلیف هستم؟	مطابق معمول بخورید و بیاشامید.	به طور مکرر آب، هیدرولایت (Hydralyte)، گسترولایت (Gastrolyte) بنوشید. اگر بهتر نشدید، به 1800 960 933 یا به داکتر عمومی تان تلفون کنید.
آیا خیلی کمتر از حد عادی ادرار دارم؟	نگذارید تشنه شوید (آب بدن شما کم شود).	آب، هیدرولایت (Hydralyte)، گسترولایت (Gastrolyte) بیشتری بنوشید. اگر بهتر نشدید، به 1800 960 933 یا به داکتر عمومی تان تلفون کنید.
آیا هنگامی که در اتاق راه می روم، کمی گنگس یا سر سبک هستم (سرم دور می خورد)؟	برای مدیریت COVID-19 در خانه به مشوره NSW Health همچنان ادامه دهید.	آب، هیدرولایت (Hydralyte)، گسترولایت (Gastrolyte) بیشتری بنوشید. اگر بهتر نشدید، به 1800 960 933 یا به داکتر عمومی تان تلفون کنید.

پرسش	اگر پاسخ نه باشد	اگر پاسخ بله بود
آیا خیلی سرم دور می خورد، خواب آلود یا گنگس هستم؟	برای مدیریت COVID-19 در خانه به مشوره NSW Health همچنان ادامه دهید.	عاجل به شماره سه صفر (000) تلفون کرده و به کارمندان آمبولانس بگویید که COVID-19 دارید
آیا در نفس کشیدن به تکلیف هستم یا قفسه سینه ام درد می کند یا درد آن بیش از 10 دقیقه دوام دارد؟	برای مدیریت COVID-19 در خانه به مشوره NSW Health همچنان ادامه دهید.	عاجل به شماره سه صفر (000) تلفون کرده و به کارمندان آمبولانس بگویید که COVID-19 دارید
آیا هنگام ایستاد شدن امکان افتادن دارم؟	برای مدیریت COVID-19 در خانه به مشوره NSW Health همچنان ادامه دهید.	عاجل به شماره سه صفر (000) تلفون کرده و به کارمندان آمبولانس بگویید که COVID-19 دارید

اگر به حمایت بالینی دیگری ضرورت دارید، یا پرسش های غیر عاجل صحتی در دوران انزوای خود دارید، به **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** (خط تلفونی حمایتی انزوای صحت عمومی نیوساوت ولز) شماره **1800 960 933** تلفون کنید.

من ضرورت دارم چه کنم؟

شما و اعضای خانواده تان که با شما در تماس هستند باید در خانه منزوی شوند

شما باید از تاریخ تست شدن به مدت 7 روز خود-انزوایی کنید ولو اینکه به طور مکمل هم واکسین شده باشید. خود انزوایی یعنی اینکه در خانه یا مسکن خود بمانید و از سایرین جدا باشید. لطفاً برای معلومات بیشتر در باره اینکه چگونه خود-انزوایی کنید و اینکه چه حمایت هایی که به آنها ضرورت دارید در دسترس شما می باشند به [Self-Isolation Guideline](#) (مقررات خود انزوایی) مراجعه کنید.

شما باید به کسانی که با آنان زندگی می کنید بگویید که COVID-19 دارید. همه کسانی که در خانه با آنان تماس دارید نیز باید برای مدت 7 روز خود انزوایی کرده، هرچه زودتر یک تست سریع آنتی ژن (RAT) و همچنین پس از 6 روز داشته باشند. به [Information for people exposed to COVID-19](#) (معلومات برای کسانی که در معرض COVID-19 هستند) و [Get tested for COVID-19](#) (برای COVID-19 تست شوید) مراجعه نمایید.

برای کمک های عملی در دوران خود-انزوایی NSW Health Isolation Support Line (خط تلفونی حمایتی انزوای صحت عمومی نیوساوت ولز) شماره **1800 943 553** در دسترس می باشد.

با کسانی که تماس اجتماعی دارید بگویید که تست شما مثبت است

تست مثبت برای COVID-19 یعنی ممکن است شما موجب سرایت مرض COVID-19 شده باشید. شما ممکن است از دو روز پیش از بروز علائم، یا دو روز پیش از مثبت بودن تست تان حتی بدون علائم هم مسری بوده باشید.

شما باید با کسانی که تماس اجتماعی داشته و با آنان وقت صرف کرده اید بگویید که تست شما مثبت بوده است. این به شمول دوستان و سایر افرادی است که با آنان معاشرت داشته اید، مانند دوستانی که با آنان شام خورده اید، افرادی که در یک میخانه، کلوب یا رویداد اجتماعی ملاقات کرده اید، دوستان و یا خویشاوندانی که در خانه به دیدار شما آمده اند.

با افرادی که تماس دارید بگویید که با استفاده از [Information for people exposed to COVID-19 \(معلومات برای کسانی که در معرض COVID-19 قرار گرفته اند\)](#) ریسک و قدم بعدی خود را ارزیابی نموده و تست سریع آنتی ژن داشته باشند.

به محل کار و مراکز تعلیمی خود بگویید که تست شما مثبت بوده است

همچنین اگر هنگامی که مسری بوده اید به آنجا مراجعه کرده اید، باید به مدیر تان در محل کار یا مدیر مکتب / یا کارمند مربوطه بگویید که تست شما برای COVID-19 مثبت بوده است.

باید به آنها تاریخ تست، تاریخی که مریض شده اید (در صورتی که علائم مرض را دارید)، و روزهایی که در عین مسری بودن در محل کار / مکتب بوده اید را اطلاع دهید. آنان این معلومات را برای ارزیابی ریسک نسبت به همکاران شما یا هم شاگردی ها شما به کار می برند. محل کار یا مکتب شما ممکن است به افراد مربوطه اطلاع دهند که در معرض COVID-19 بوده اند، و چه اقداماتی را باید انجام دهند.

می توانید به مدیر خود با تلفون یا پیامک (تکست) بگویید یا بخواهید یکی از دوستان از جانب شما به آنان بگویید. اگر به یک مرکز تعلیمی رفته اید، می توانید به شماره تلفون اصلی آن مکتب تلفون کنید.

اگر من حامله هستم و COVID-19 دارم چی؟

زنان حامله، که 14 هفته یا بیشتر از حاملگی آنان می گذرد، ریسک بالاتری نسبت به COVID-19 دارند.

اگر تست شما برای COVID-19 مثبت است، و بیش از 14 هفته از حاملگی شما تیر شده، مهم است که به ارائه کننده مواظبت در دوران حاملگی خود بگویید. این شخص ممکن است داکتر عمومی تان، قابله، متخصص زنان و زایمان یا دفتر محلی صحت در دوران حاملگی باشد.

اکثر زنان حامله می توانند وقتی COVID-19 دارند با رعایت ایمنی در خانه بمانند. در این دوران، مهم است که:

- مایعات زیاد بنوشند، همانطور که برای ریزش معمولی یا آنفلوآنزا لازم است. اگر احساس ناجوری می کنید، پاراسیتمول هم برای رفع علائم می توانید مصرف کنید. در دوران حاملگی آبیوپروفن توصیه نمی شود. خیل مهم است که حرکت داشته باشید تا از ریسک لخته شدن خود کم کنید.

- خیلی مهم است که حرکات نوزاد جنینی را زیر نظر داشت. اگر حرکات نوزاد جنینی شما تبدیل شد، یا در موارد زیر به مواظب دوران حاملگی خود بگویید:

- خونریزی از واژن (مهبل)

- شکم درد

- ترشح مایع شفاف از واژن (مهبل)

- انقباض عضلانی اگر قبل از 37 هفتگی پیش آید

- تب مداوم

- سر درد

- پندیدگی ناگهانی دستان و صورت

- اگر درد زایمان داشتید

- هرگونه نگرانی عمده در باره حاملگی تان

- اگر مشکل تنفسی پیدا کردید، فشار یا درد قفسه سینه، سر دردی شدید یا گنگسی باید عاجل به شماره 000 تلفون کنید. مطمئن شوید که به آنان بگویید که COVID-19 دارید و حامله هستید.
- پس از جور شدن از COVID-19 مهم است که مواظبت های دوران حاملگی را همچنان دنبال کنید. اگر در دوران خود-انزوایی یکی از وقت های ملاقات مواظبت در دوران حاملگی را از دست داده اید، در صورت امکان عاجل یک وقت جایگزین بگیرید.

چگونه می توانم نوزاد یا طفل را وقتی COVID-19 دارم مدیریت کنم؟

اغلب اطفالی که تست آن ها برای COVID-19 مثبت بوده است را می توان از طریق مراقبین خانگی در عین امنیت مواظبت نمود ولو اینکه واکسین هم نشده باشند. افرادی که تست کووید آنان مثبت است، تا آنجا که بشود، باید از سایر افراد خانوار جدا بمانند. افراد خانوار که تماس داشته باشند و نتوانند از شخص با کووید مثبت جدا بمانند، باید با آنها خود-انزوایی نمایند تا اینکه از انزوا خارج شوند و به ضرورت های تست شدن در [Information for people exposed to COVID-19 \(معلومات برای کسانی که در معرض COVID-19 بوده اند\)](#) عمل نمایند. وقتی با داشتن COVID-19 در خانه از طفل خود مواظبت می کنید:

- طفل تان را با لباس مناسب بپوشانید، تا راحت باشد - نه عرق بکند و نه از سرما بلرزد
- به طفل مقدار فراوانی مایعات بنوشانید. ممکن است میل به نوشیدن نداشته باشد و بنا بر این به کمک و تشویق شما ضرورت خواهد داشت.
- اگر به نوزادتان از شیر خودتان یا شیر خشک (شیر پاور) می دهید، او ممکن است به دفعات بیشتری شیر بخواهد. اگر نوزاد شما COVID-19 داشته و/ یا نداشته باشد، دادن شیر مادر برای طفل را باید ادامه داد.
- او را تشویق کنید که استراحت کند ولی زیاده روی نکنید
- تنها وقتی به طفل تان پاراسیتمول یا آیبوپروفن بدهید که اگر فکر می کنید که وی درد و یا تب ناراحت کننده ای دارد. از دستورالعمل روی بسته پیروی کرده، و در هر 24 ساعت بیش از مقدار توصیه شده از این دواها را به او ندهید، چون ممکن است برای اطفال مضر باشد.
- طفل خود را برای بدتر شدن علائم زیر نظر داشته باشید.

بر شرایط طفل خود نظارت کنید و هر گاه موارد زیر را متوجه شدید با داکتر عمومی تان و یا
NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (شماره 1800 960 933) صبح تا 8:30
(شب) یا با 1800 020 080 (24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته) تماس بگیرید.

- تب مداوم (بالتر از 39 درجه) که با تداوی بهتر نمی شود
- از نفس افتادن خفیف
- کمتر از نصف آنچه برای او عادی است می نوشد
- میزان پیشاب او کمتر از نصف معمول است و پیشاب به رنگ تیره است
- اسهال و استفراغ ملایم داشتن
- ناتوان شدن در ایستادن و راه رفتن.

اگر نگران هستید که طفل شما بسیار ناجور است، در تنفس به تکلیف بوده، آب بدن او بسیار کم شده یا از حال می رود. لطفاً به سه صفر (000) عاجل زنگ بزنید و به کارمند بگویید که طفل شما COVID-19 دارد.

چه وقت می توانم خود-انزوایی را ترک کنم

اگر در روز 7 علائمی ندارید

شما باید به مدت 7 روز از روزی که تست شده اید خود-انزوایی نمایید. شما تنها می توانید پس از روز 7 خود-انزوایی را ترک کنید اگر گلو درد، ریزش از بینی، سرفه یا نفس قیدی ندارید. اگر یک تست PCR داشتید یا تست سریع آنتی ژن را ثبت کرده اید، شما از وزارت صحت عمومی نیوساوت ولز یک پیامک (تکست-SMS) دریافت می کنید، ولی اگر از تاریخ تست شما 7 روز گذشته است، دیگر نباید صبر نمایید تا این پیامک بیاید تا خود-انزوایی را ترک کنید. برای مثال، اگر در ساعت 10 صبح روز سه شنبه تست شده اید، شما می توانید خود-انزوایی را در ساعت 10 صبح سه شنبه بعدی را ترک کنید مشروط بر اینکه علائمی نداشته باشید. شما به تست دیگری ضرورت ندارید تا خود-انزوایی را در نیوساوت ولز ترک کنید.

هنگامی که با دیگران نزدیک هستید یا صحبت می کنید ماسک خود را بپوشید و از محل های پر خطر (مانند مراکز مواظبت صحتی، سالمندان، معیوبین، یا تأدییی) برای 3 روز دیگر پرهیز کنید. اگر شما در یکی از این مراکز کار می کنید قبل از بازگشت با کارفرمای خود صحبت کنید. اگر نظام مصونیت بدن شما بسیار تضعیف شده (مانند وقتی که پیوند عضو داشته و تداوی کیمیای می شوید) باید این احتیاط ها را برای مدت 4 روز دیگر (و در کل 7 روز پس از آزادی از خود-انزوایی ادامه دهید).

اگر در روز 7 هنوز علائم داشتید

اگر در 24 ساعت آخر خود-انزوایی تان گلو درد، ریزش از بینی، سرفه یا نفس قیدی داشته اید، لطفاً در انزوا بمانید تا 24 ساعت از رفع علائم شما سپری شود. اگر نگران هستید، به داکتر عمومی تان تلفون کنید. هنگامی که با دیگران نزدیک هستید یا صحبت می کنید ماسک خود را بپوشید و از محل های پر خطر (مانند مراکز مواظبت صحتی، سالمندان، معیوبین، یا تأدییی) برای 3 روز دیگر پرهیز کنید. اگر شما در یکی از این مراکز کار می کنید با کارفرمای خود قبل از بازگشت صحبت کنید. اگر نظام مصونیت بدن شما بسیار تضعیف شده (مانند وقتی که پیوند عضو داشته و تداوی کیمیای می شوید) باید این احتیاط ها را برای مدت 4 روز دیگر (و در کل 7 روز پس از آزادی از خود-انزوایی ادامه دهید).

اگر پس از 7 روز هنوز علائمی (مانند تب، سردرد) داشتید که بهتر نمی شود شما می توانید انزوای تان را ترک کنید ولی باید با داکتر عمومی خودتان تماس بگیرید.

اگر توسط یک تیم بالینی مورد مراقبت هستید، تیم شما به شما خواهد گفت که چه وقت از انزوا خارج می شوید.

پس از اینکه از خود-انزوایی رها شدم، آیا هنوز هم ضرورت به تست شدن دارم؟

تست های COVID-19 عادی (مانند تست های نظارتی در محیط های کار و مکتب ها) برای 8 هفته پس از رهایی از خود-انزوایی توصیه نمی شوند. از مدیر خود پرسان کنید.

اگر من باز در معرض شخصی که COVID-19 دارد قرار گرفتم چی؟

اشخاصی که از COVID-19 جانجوری یافته اند برای مدت 8 هفته پس از خروج از انزوا، ریسک کمی برای مریض شدن دارند و در اغلب اشخاص مصونیت (توانایی برای جنگ با این مریضی) دارند.

اگر شما با شخصی که COVID-19 دارد در محدوده 8 هفته از تاریخ رهایی از انزوا تماس داشتید، معمولاً ضرورتی برای خود-انزوایی یا تست شدن ندارید مگر اینکه علائمی داشته باشید. اگر پس از گذشت 8 هفته از آخرین انزوا با مریض COVID-19 تماس داشتید، باید خود-انزوایی کنید، تست شده و به مشوره های مندرج در [Information for people exposed to COVID-19](#) (معلومات برای کسانی که در معرض COVID-19 قرار گرفته اند) و ورق معلوماتی [Get tested for COVID-19](#) (برای COVID-19 تست شوید) عمل نمایید.

چقدر عاجل باید واکسین شوم؟

برای مدت شش هفته از تاریخ دریافت اعلان طبی رهایی از خود-انزوایی یک معافیت موقت از واکسین شدن به کار می رود. این معافیت تنها در نیوساوت ولز رسمیت دارد. اگر در جاهای دیگری برای استخدام، مکتب روی، یا سایر فعالیت ها به واکسین شدن ضرورت داشتید، لطفاً به مقرراتی که در آن ایالت یا سرزمین وجود دارد مراجعه کنید.

اگر به واکسین یادآور (بوستر) ضرورت دارید، می توانید پس از اینکه کاملاً از عفونت تأیید شده جانجوری یافتید واکسین شوید، و برای اغلب مردم این مدت بین 4 تا 6 هفته پس از بروز عفونت است. برای معلومات بیشتر، به [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (واکسین های COVID-19: پرسش های معمول) و [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (واکسیناسیون یادآور صحت نیوساوت ولز: پرسش های معمول) مراجعه کنید.

هنگامی که من در خود-انزوایی هستم، چه حمایت هایی در دسترس می باشند؟

حمایت صحت روانی

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- [mental wellbeing resources Service NSW](#) (منابع کمک به رفاه روانی)

حمایت خشونت خانگی

- خط تلفونی ملی کمک در موارد تجاوز جنسی و خشونت خانگی با شماره (1800 737 732) 1800 RESPECT
- صحت نیوساوت ولز با [Sonder](#) همکاری دارد که خدمات رفاه شخصی ارائه می نماید و همراه با دسترسی به گفت و شنود (گپ) و تلفون 24 ساعته و 7 روز هفته (7/24) در زمینه گستره ای از خدمات حمایت صحت روانی، طبی و رفاهی است.

کمک به زبان شما

- اگر به ترجمان ضرورت دارید، لطفاً با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS National) شماره 131 450 تماس بگیرید. این خدمات ترجمانی رایگان و محرمانه است.