

# نتیجه مثبت آزمایش COVID-19 و مدیریت COVID-19 با ایمنی در خانه

اگر از یک تست آنتی ژن سریع نتیجه مثبت دریافت کنید، باید:

1. نتیجه مثبت خود را در [Service NSW website](#) (وبسایت خدمات نیو ساوت ویلز) ثبت کنید تا بسته به میزان ریسک COVID-19 تان با پشتیبانی و راهنمایی مهم بهداشتی مرتبط شوید. اگر خودتان یا کسی در خانواده شما نمی‌توانید آنلاین ثبت کنید، لطفاً به خدمات نیو ساوت ویلز، شماره 13 77 88 تلفن بزنید.

اگر از یک PCR یا تست آنتی ژن سریع نتیجه مثبت دریافت کنید، باید:

1. بلافاصله برای مدت 7 روز ایزوله شوید. اعضای خانوار شما نیز باید برای 7 روز ایزوله شوند. اگر بعد از 7 روز، گلو درد، آبریزش بینی، سرفه یا تنگی نفس دارید، لطفاً تا 24 ساعت بعد از برطرف شدن علائمتان ایزوله بمانید.

2. به افرادی که از 2 روز قبل از شروع علائم یا 2 روز قبل از مثبت شدن آزمایش (هر کدام که اول بود) با آنها وقت گذرانده اید، بگویید که مبتلا به COVID-19 هستید. این شامل تماسهای اجتماعی، محل کار و / یا مدرسه می‌شود.

3. علائمتان را تحت نظر بگیرید. اگر نگران هستید باید به دکتر عمومی خود، NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (خط پشتیبانی مراقبت در خانه COVID-19) شماره 1800 960 933 یا National Coronavirus Helpline (خط کمک ملی ویروس کرونا) شماره 1800 020 080 تلفن کنید. اگر علائم شدید شدند به 000 زنگ بزنید.

## COVID-19 من چگونه مدیریت خواهد شد؟

هنگامی که نتیجه مثبت RAT خود را آنلاین یا با تلفن ثبت می‌کنید، از شما خواسته می‌شود به سؤالاتی پاسخ دهید که به ما در تعیین اینکه آیا در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید هستید یا خیر، کمک می‌کند. اگر نتیجه PCR شما مثبت بود، یک لینک به سؤالات مشابهی از طریق پیامک برای شما ارسال می‌شود. لطفاً در اسرع وقت به این سؤالات پاسخ دهید.

همچنین برای شما توصیه‌هایی در مورد ایزوله شدن و نحوه مراقبت از بیماری خود در خانه ارسال می‌شود. اگر در معرض خطر بیماری شدید قرار داشته باشید، NSW Health سؤالاتی را از شما خواهد پرسید. این برای بررسی این است که شما واجد شرایط برای داروهای ضد ویروس یا سایر درمان‌های اولیه برای COVID-19 هستید یا خیر. شما باید نام دکتر عمومی خود یا کلینیک پزشکی عمومی را بدهید تا تیم‌های بالینی NSW Health بتوانند با آنها در مورد مراقبت از شما تماس بگیرند.

اگر زیر 65 سال سن دارید، دو دوز واکسن COVID-19 زده‌اید، از هیچ بیماری مزمنی رنج نمی‌برید و باردار نیستید، می‌توانید با ایمنی در خانه از خود مراقبت کنید. اکثر افراد مبتلا به COVID-19 یک بیماری خفیف خواهند داشت و ظرف چند روز یا بیشتر بهبود می‌یابند، در حالی که برخی افراد اصلاً علائمی ندارند. شما می‌توانید در هر زمان در طول بیماری خود برای مراقبت یا مشاوره با NSW Health تماس بگیرید.

اکثر علائم را می‌توان با موارد زیر مدیریت کرد:

- استراحت در رختخواب
- پاراستامول معمولی و ایبوپروفن برای تسکین درد و تب
- پاستیل گلو برای گلودرد
- هیدراته ماندن با نوشیدن مرتب آب.

به مصرف داروهایی که برایتان تجویز شده است طبق معمول ادامه دهید. اگر در مورد ادامه مصرف دارو یا درمان فعلی خود مطمئن نیستید یا در مورد سلامت خود نگرانی دارید، با پزشک خود تماس بگیرید. اگر تشخیص داده شده است که در معرض خطر بالای بیماری شدید هستید لطفاً با دکتر عمومی خود تماس بگیرید یا به **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** شماره **1800 960 933** تلفن بزنید. افرادی که در معرض خطر بالای بیماری شدید هستند از جمله عبارتند از:

• زنان باردار ( این بروشور را ببینید: [What if I am pregnant and have COVID-19](#) )  
(اگر باردار باشم و COVID-19 بگیرم چه می‌شود؟)

- افراد بومی یا جزیره نشین تنگه تورس (به ویژه کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند)
- مردم جزیره‌های اقیانوس آرام
- افرادی که واکسن نزده‌اند (16 ساله و بزرگتر)
- کسانی که سیستم ایمنی شان ضعیف است

سن بالاتر یک عامل خطر برای بیماری‌های شدید است، به ویژه هنگامی که با شرایط سلامت زمینه‌ای قابل توجهی همراه باشد. درمان‌های مؤثری برای افرادی که در معرض خطر بیماری شدید ناشی از COVID-19 هستند وجود دارد.

اگر علائم شدید (به خصوص سرگیجه شدید، خواب آلودگی یا گیجی، تنگی نفس، فشار قفسه سینه یا دردی که بیش از 10 دقیقه طول بکشد، ناتوانی در ایستادن) در شما ظاهر شد، باید فوراً با سه صفر (000) تماس بگیرید و به کارکنان آمبولانس بگویید که مبتلا به COVID-19 تشخیص داده شده‌اید.

## عوارض خود را تحت نظر داشته باشید

این سوالات را سه بار در روز از خودتان بپرسید (صبح، بعد از ظهر و شب):

سوال	پاسخ نه	پاسخ بله
آیا در خوردن و نوشیدن اشکال دارم؟	به خوردن و نوشیدن طبق معمول ادامه دهید.	به دفعات جرعه های آب، هیدرالیته یا گاسترولیت بنوشید.. اگر بهتر نشدید به شماره <b>1800 960 933</b> یا دکتر عمومی خودتان تلفن بزنید
آیا مقدار ادرارم خیلی کمتر از معمول است؟	خود را هیدراته نگهدارید	بیشتر آب، هیدرالیته یا گاسترولیت بنوشید. اگر بهتر نشدید به شماره <b>1800 960 933</b> یا دکتر عمومی خودتان تلفن بزنید
آیا وقتی در اتاق راه میروم کمی احساس سرگیجه یا سبکی سر دارم؟	به پیروی از توصیه های NSW Health برای مدیریت COVID-19 ادامه دهید.	بیشتر آب، هیدرالیته یا گاسترولیت بنوشید. اگر بهتر نشدید به شماره <b>1800 960 933</b> یا دکتر عمومی خودتان تلفن بزنید
آیا به شدت احساس سرگیجه، خواب آلودگی یا گیجی می کنم؟	به پیروی از توصیه های NSW Health برای مدیریت COVID-19 ادامه دهید.	بلافاصله به سه صفر (000) تلفن کنید و به کارکنان آمبولانس بگویید که COVID-19 دارید.
آیا در تنفس مشکل دارم یا بیش از 10 دقیقه در قفسه سینه احساس فشار یا درد می کنم؟	به پیروی از توصیه های NSW Health برای مدیریت COVID-19 ادامه دهید.	بلافاصله به سه صفر (000) تلفن کنید و به کارکنان آمبولانس بگویید که COVID-19 دارید.
آیا احساس می کنم ممکن است وقتی می ایستم غش کنم؟	به پیروی از توصیه های NSW Health برای مدیریت COVID-19 ادامه دهید.	بلافاصله به سه صفر (000) تلفن کنید و به کارکنان آمبولانس بگویید که COVID-19 دارید.

اگر به حمایت بالینی دیگری نیاز دارید یا سؤالات غیر فوری مرتبط با سلامتی در مدت ایزوله بودن دارید، به خط پشتیبانی مراقبت در خانه COVID-19 اداره بهداشت نیو ساوت ویلز) به شماره **1800 960 933** تلفن بزنید.

## چه کار باید بکنم؟

### شما و طرفهای تماس در خانوارتان باید در خانه ایزوله شوید

شما باید به مدت 7 روز از تاریخ انجام آزمایش در خانه ایزوله شوید، حتی اگر به طور کامل واکسینه شده باشید. ایزوله کردن خود به معنای ماندن در خانه یا محل اقامت و جدا ماندن از دیگران است. لطفاً به [Self-Isolation Guideline](#) (رهنمود ایزوله کردن خود) مراجعه کنید تا در مورد نحوه ایزوله سازی و اینکه در صورت نیاز چه حمایت هایی در دسترس شماست، اطلاعات بیشتری به دست آورید.

باید به افرادی که با آنها زندگی می کنید بگویید که مبتلا به COVID-19 هستید. اعضای خانوارتان که با شما تماس دارند نیز باید به مدت 7 روز خود را ایزوله کنند و در اسرع وقت و دوباره در روز 6 تست آنتی ژن سریع (RAT) را انجام دهند [Information for people exposed to COVID-19](#) (اطلاعات برای کسانی که در معرض COVID-19 قرار داشته اند) و [Get tested for COVID-19](#) (برای COVID-19 آزمایش بدهید) را ببینید.

برای کمکهای عملی در مدت ایزوله بودن، خط پشتیبانی ایزوله اداره بهداشت نیو ساوت ویلز به شماره 1899 943 553 در اختیار شما است.

## به کسانی که با شما تماس اجتماعی دارند بگویید که نتیجه آزمایشتان مثبت بوده است

مثبت بودن تست COVID-19 به این معنی است که شما ممکن است COVID-19 را به دیگران منتقل کرده باشید. ممکن است از دو روز قبل از بروز علائم، یا دو روز قبل از مثبت شدن آزمایش در صورت نداشتن علائم، مسری بوده باشید.

باید به هر یک از کسانی که در حالی که عفونی بوده‌اید با آنها تماس اجتماعی داشته و زمانی را با آنها گذرانده‌اید بگویید که آزمایش شما مثبت شده است. این شامل دوستان و سایر افرادی است که از نظر اجتماعی با آنها ملاقات کرده‌اید، مانند دوستانی که با آنها شام خورده‌اید، افرادی که با آنها در بار، کلوپ یا مراسم اجتماعی ملاقات کرده‌اید، دوستان یا خانواده‌ای که به خانه شما آمده‌اند.

به طرفهای تماس‌تان بگویید که با استفاده از [Information for people exposed to COVID-19](#) (اطلاعات برای کسانی که در معرض COVID-19 قرار داشته‌اند) میزان ریسک خود را ارزیابی کنند و یک تست آنتی ژن سریع انجام دهند.

## به محل کار یا مرکز آموزشی تان بگویید که نتیجه آزمایشتان مثبت بوده است

همچنین اگر در مدت عفونی بودن در محل کار بوده‌اید باید به مدیر کار یا رئیس مرکز آموزشی/کارمندان مربوطه بگویید که آزمایش COVID-19 شما مثبت بوده است.

تاریخ آزمایش، تاریخی که بیمار شدید (در صورت داشتن علائم) و روزهایی که در محل کار/مدرسه در حین عفونت بودید را به آنها بگویید. آنها از این اطلاعات برای ارزیابی خطر برای همکاران یا همکلاسی‌های شما استفاده خواهند کرد. محل کار یا مدرسه شما ممکن است به آنها اطلاع دهد که در معرض COVID-19 قرار گرفته اند و چه اقداماتی باید انجام دهند.

می‌توانید از طریق تلفن یا پیامک به مدیر خود بگویید یا از یکی از دوستان کاری خود بخواهید که به او بگوید. اگر در یک مرکز آموزشی حضور داشته‌اید، می‌توانید با شماره تلفن اصلی پردیسی که در آن هستید تماس بگیرید.

## اگر باردار باشم و COVID-19 داشته باشم چه می‌شود؟

زنان باردار، 14 هفته یا بیشتر، در معرض خطر بالاتری برای پیچیدگی‌های ناشی از COVID-19 هستند.

اگر تست COVID-19 شما مثبت است و بیش از 14 هفته باردار هستید، مهم است که به ارائه دهنده مراقبت های زایمان خود اطلاع دهید. این ممکن است پزشک عمومی، ماما، دکتر متخصص زنان و زایمان یا خدمات زایمان محلی شما باشد.

اکثر زنان باردار می‌توانند در مدتی که مبتلا به COVID-19 هستند، با ایمنی در خانه بمانند. در این مدت، مهم است که:

- مایعات زیادی بخورید، مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزای معمولی. اگر احساس ناخوشی می‌کنید، پاراستامول نیز می‌تواند برای کمک به علائم مصرف شود. مصرف ایبوپروفن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. برای کاهش خطر ابتلا به لخته شدن خون، تحرک داشتن مرتب ضروری است.
- مهم است که مراقب حرکات جنین خود باشید. اگر حرکات جنین تان تغییر کرد یا اگر یکی از موارد زیر را تجربه کردید فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:
  - خونریزی از واژن
  - درد شکم
  - ترشح دائمی مایع آبکی شفاف از واژن
  - انقباضات در هر زمان قبل از 37 هفتگی
  - تب مداوم
  - سر درد
  - ورم ناگهانی صورت و دست‌هایتان
  - درد زایمان
- نگرانی شدیدی در مورد بارداری خود دارید.
- اگر مشکل تنفس دارید، دچار فشار یا درد قفسه سینه شدید، سردرد شدید هستید یا سرگیجه دارید، باید فوراً با شماره 000 تماس بگیرید. مطمئن شوید که به آنها بگویید مبتلا به COVID-19 هستید و باردار هستید.
- پس از بهبودی از COVID-19، مهم است که مراقبت‌های دوران بارداری خود را به طور منظم ادامه دهید. اگر در طول ایزوله بودن، برای یک قرار ملاقات مراقبت‌های دوران بارداری مراجعه نکرده‌اید، هر چه زودتر وقت دیگری برای آن بگیرید.

## یک نوزاد یا کودک مبتلا به COVID-19 را چگونه مدیریت کنم؟

اکثر کودکانی که تست COVID-19 مثبت دارند، می‌توانند با ایمنی در خانه توسط مراقبان معمولی خود مراقبت شوند، حتی اگر واکسینه نشده باشند. افراد کووید مثبت باید تا جایی که می‌توانند از سایر اعضای خانوار خود جدا شوند. اعضای خانوار که قادر به جدا شدن از فرد کووید مثبت نیستند، باید تا زمان رهایی از ایزوله خوشان را با او ایزوله کنند و الزامات آزمایش مشروح در [Information for people exposed to COVID-19](#) (اطلاعات مربوط به افراد در معرض COVID-19) را انجام دهند.

هنگام مراقبت از کودک مبتلا به COVID-19 در خانه:

- لباس مناسب به فرزندتان بپوشانید تا راحت باشد - عرق نکند یا نلرزد
- مایعات زیادی به فرزندتان بدهید که بنوشد. ممکن است میل زیادی به نوشیدن نداشته باشد بنا بر این به کمک و تشویق شما نیاز خواهد داشت.
- اگر شیر مادر یا شیر خشک می‌دهید، ممکن است کودک شما دفعات بیشتری شیر بخواند. اگر شما و/یا کودک‌تان مبتلا به COVID-19 هستید، دادن شیر مادر بی‌خطر است.

- تشویقش کنید که استراحت کند و زیاده روی نکند
  - فقط در صورتی که فکر می کنید کودکتان درد دارد یا با تب ناراحت به نظر می رسد از پاراستامول یا ایبوپروفن استفاده کنید. دستورالعمل های روی برچسب را دنبال کنید و از مصرف این داروها بیشتر از مقدار توصیه شده در یک دوره 24 ساعته خودداری کنید، زیرا ممکن است برای کودکان مضر باشد.
  - مراقب علائمی باشید که نشان می دهد بیماری او دارد بدتر می شود.
- وضعیت فرزندان را تحت نظر بگیرید و اگر متوجه موارد زیر شدید به دکتر عمومی خود یا NSW Health یا COVID-19 Care at Home Support Line (به شماره 1800 960 933 صبح تا 8:30 بعد از ظهر) یا National Coronavirus Helpline (به شماره 24/7 1800 020 080) تلفن کنید:**
- تب مداوم (بیش از 39 درجه سانتی گراد) که به درمان پاسخ نمی دهد
  - تنگی نفس خفیف
  - نوشیدن کمتر از نیمی از چیزی که به طور معمول می نوشد
  - مقدار ادرار کمتر از نیمی از حجم معمولی و رنگ تیره ادرار
  - استفراغ یا اسهال متوسط
  - نمی تواند به ایستد یا راه برود
- اگر نگران این هستید که کودکتان به طور جدی ناخوش است، با اشکال تنفس می کند، به شدت کم آب است یا غش می کند، لطفاً فوراً با سه صفر (000) تماس بگیرید و اپراتور را مطلع کنید که فرزندان COVID-19 دارد.

## کی می توانم از ایزوله بودن بیرون بیایم؟

### در صورتی که در روز 7 هیچ علائمی ندارید

از روزی که آزمایش دادید باید به مدت 7 روز خود را ایزوله کنید. فقط در صورتی می توانید پس از 7 روز ایزوله بودن خود را تمام کنید که گلودرد، آبریزش بینی، سرفه یا تنگی نفس نداشته باشید. اگر آزمایش PCR انجام داده اید یا آزمایش آنتی ژن سریع مثبت خود را ثبت کرده اید، پیامکی از اداره بهداشت نیو ساوت ویلز دریافت خواهید کرد، اما اگر 7 روز از تاریخ آزمایشتان گذشته است، لازم نیست منتظر این پیامک بمانید تا از ایزوله بودن خارج شوید. به عنوان مثال، اگر در ساعت 10 صبح روز سه شنبه آزمایش شده اید، می توانید در ساعت 10 صبح روز سه شنبه بعد اگر هیچ یک از این علائم را ندارید، ایزوله بودن را ترک کنید. در نیو ساوت ویلز لازم نیست که قبل از ترک ایزوله آزمایش بدهید.

هنگام نزدیکی یا صحبت با افراد دیگر از ماسک استفاده کنید و تا 3 روز دیگر از مراجعه به محیط های پرخطر (تسهیلات مراقبت بهداشتی، مراقبت از سالمندان، مراقبت از معلولین یا مراکز اصلاحی) خودداری کنید. اگر در یکی از این مراکز کار می کنید قبل از بازگشت با کارفرمای خود صحبت کنید. اگر ضعف شدید سیستم ایمنی دارید (مثلاً اگر دریافت کننده پیوند بافت هستید یا تحت شیمی درمانی قرار دارید) باید این اقدامات احتیاطی اضافی را برای 4 روز دیگر (در مجموع 7 روز پس از رهایی از ایزوله) انجام دهید.



## اگر در روز 7 علائم دارید

اگر در 24 ساعت آخر ایزوله بودنتان، گلودرد، آبریزش بینی، سرفه یا تنگی نفس دارید، لطفاً تا 24 ساعت پس از رفع علائم در ایزوله بمانید. اگر نگران هستید، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

هنگام نزدیکی یا صحبت با افراد دیگر از ماسک استفاده کنید و تا 3 روز بعد از ترک ایزوله از مراجعه به محیط‌های پرخطر (تسهیلات مراقبت بهداشتی، مراقبت از سالمندان، مراقبت از معلولین یا مراکز اصلاحی) خودداری کنید. اگر در یکی از این مراکز کار می‌کنید قبل از بازگشت با کارفرمای خود صحبت کنید. اگر ضعف شدید سیستم ایمنی دارید (مثلاً اگر دریافت کننده پیوند بافت هستید یا تحت شیمی درمانی قرار دارید) باید این اقدامات احتیاطی اضافی را برای 4 روز دیگر (در مجموع 7 روز پس از رهایی از ایزوله) انجام دهید.

اگر بعد از 7 روز علائم دیگری (مثلاً تب، سردرد) دارید که بهبود نمی‌یابند، می‌توانید ایزوله بودن را ترک کنید اما باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

اگر تحت مراقبت یک تیم بالینی هستید، تیم تان به شما خواهد گفت که کی می‌توانید از ایزوله خارج شوید.

## آیا پس از رهایی از ایزوله همچنان نیاز به انجام آزمایش دارم؟

آزمایش مرتب COVID-19 (مانند آزمایش نظارت در محل کار و مدرسه) به مدت 8 هفته پس از رهایی از ایزوله توصیه نمی‌شود. با مدیرتان چک کنید.

## اگر مجدداً در معرض کسی که COVID-19 دارد قرار بگیرم چه می‌شود؟

برای افرادی که از COVID-19 بهبود یافته‌اند، در 8 هفته پس از ترخیص، خطر ابتلای مجدد به آن کم است، زیرا اکثر افراد تا حدی مصونیت (توانایی مبارزه با بیماری) دارند.

اگر ظرف 8 هفته پس از ترخیص با فردی که مبتلا به COVID-19 است تماس داشته باشید، به طور کلی نیازی به ایزوله شدن یا انجام آزمایش نخواهید داشت. اگر بیشتر از 8 هفته پس از ترخیص با فردی که مبتلا به COVID-19 است تماس داشته باشید، باید خود را ایزوله کنید، آزمایش بدهید و از راهنمایی‌های موجود در برگه‌های اطلاعاتی [Information for people exposed to COVID-19 \(اطلاعات برای کسانی که در معرض COVID-19 قرار داشته‌اند\)](#) و [Get tested for COVID-19 \(برای COVID-19 آزمایش بدهید\)](#) پیروی کنید.

## چقدر زود باید واکسن بزنم؟

یک معافیت موقت از واکسیناسیون به مدت شش هفته از تاریخ اعلام مجوز پزشکی شما اعمال می‌شود. این معافیت فقط در NSW معتبر است. اگر برای اشتغال، تحصیل یا سایر فعالیت‌ها در حوزه قضایی دیگری نیاز به واکسینه شدن دارید، لطفاً قوانینی را که در آن ایالت یا خطه اعمال می‌شود بررسی کنید.

اگر واجد شرایط واکسن بوستر هستید، می‌توانید پس از بهبودی کامل از عفونت تایید شده، آن را بزنید، برای اکثر افراد این حدود 4 تا 6 هفته پس از شروع عفونت است. برای آگاهی بیشتر

[COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(واکسنهای COVID-19: پرسشهای متداول\)](#) و

[NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#)

[\(واکسیناسیون بوستر NSW Health: پرسشهای متداول\)](#) را ببینید.



## در مدتی که من ایزوله هستم، چه حمایتی در دسترس است؟

### حمایت بهداشت روانی

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

### حمایت خشونت خانگی

- خط کمک ملی حمله جنسی و خشونت خانگی، شماره 1800 RESPECT (1800 737 732)
- NSW Health با [Sonder](#) که خدمات تندرستی شخصی را با دسترسی 24/7 به چت چندزبانه و دسترسی تلفنی به طیف وسیعی از خدمات پشتیبانی بهداشت روان، پزشکی و رفاه ارائه می‌کند هم پیمان شده است.

### کمک به زبان خودتان

- اگر به مترجم نیاز دارید، لطفاً با خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS National) به شماره 131 450 تماس بگیرید. این سرویس رایگان و محرمانه است.