

# تیسٹ مثبت بلدی COVID-19 و مدیریت کیدون محفوظ COVID-19 د خانہ

اگہ شمو قد تیسٹ سریع انتی جن مثبت امدین، شمو باید:

1. نتیجہ مثبت تیسٹ خوره د [Service NSW website](#) راجسٹرکنین (ویبسایت خدمت نیوسوتویلز) شموره قد کمک سرپرستی مهم وصل کنه و شموره مشوره مطابق خطر COVID-19 بیدیه. اگہ شمو یا اوگو کس د فامیل شیم آنلاین راجسٹر نمیتنه، لطفا بلدی خدمت نیوسوتویلز د شماره 13 77 88 زنگ بزنین.

اگہ شمو تیسٹ مثبت قد PCR یا تیسٹ سریع انتی جن گرفتین، شمو باید:

1. چابوک بلدی 7 روز قرنطینه کنین. آیال خانہ شیم هم باید بلدی 7 روز قرنطینه کنه. اگہ شمو کتوک دردی، اوبنگگ، سلفه یا نفس تنگی باد از 7 روز دیرین، لطفا د قرنطین بلدی 24 سات دیگه باشین تا وقتیکه علایم شیم خلاص نشده.
2. بلدی کسایکه دو روز پیش ازیکه شمو علایم دیشته باشین یا پیش ازیکه تیسٹ مثبت دیده باشین(هرکدم شی اول استه) بوگین که شمو تیسٹ مثبت COVID-19 استین. ای شامل تماس اجتماعی از شمو، جای کار و/یا مکتب موشه.
3. علایم خو تای نظر دیشته باشین. اگہ شمو نگران استین شمو باید بلدی داکترجی پی خو، NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (صحت نیوسوتویلز خط کمکی سرپرستی از COVID-19 د خانہ) د شماره 1800 960 933 یا National Coronavirus Helpline (خط ملی کمکی وایرس کرونا) د شماره 1800 020 080 زنگ بزنین. اگہ علایم شیم بدتر شد بلدی 000 زنگ بزنین.

## چطور COVID-19 از مه مدیریت موشه؟

وقتیکه شمو نتیجه مثبت RAT خو راجسٹر کدین، از شمو خواسته موشه که سوالی ره جواب بیدین که کمک مونه تا ارزیابی کنه که آیا شمو د خطر ازیکه مریضی شدید بیگرین استین. اگہ شمو یک نتیجه مثبت PCR گرفتین، یک لینک بلدی عین سوالا از طریق پیام بلدی شیم ری موشه. لطفا ای سوالا ره هر قدرزود که موشه جواب بیدین. همچنان بلدی از شمو مشوره بلدی قرنطینه کیدو و چطوو اوش شیم طرف مریضی شیم د خانہ باشه ری موشه. اگہ شمو د خطر شدید مریضی باشین NSW Health از شیم سوالی اضافه مونه. ای بلدی ازی استه که توخ کنه اگہ شمو مستحق دواي ضد وایرس یا کدم تداوی اولی بلدی COVID-19 باشین. شمو باید نام جی پی خو ره یا کلینیک ره که تا تیم کلینیکی NSW Health's بیتنه قد ازونا د باره مراقبت از شمو د تماس شونه.

اگہ شمو زیر 65 سال استین، دو دوز واکسین COVID-19 تزریق کیدین، کدم مشکل صحتی شدید ندیرین و حامله نیستین، شمو میتین که از خود خو محفوظ د خانہ مراقبت کنین. اکثریت مردم که COVID-19 میگره مریضی خفیف دیره و د بین چند روز جور موشه، و باضی کسا اصلا کدم علایم ندیره. شمو میتین که قد NSW Health's هر وقت د دوران مریضی خو بلدی مراقبت و کدم مشوره د تماس شونین.

اکثریت علایم ره میتنه قد اینی چیزا مدیریت کنین:

- استراحت د خانہ
- بلدی درد و تاو دایم پراسیتامول و نروفین
- گولی کتوک دردی بلدی کتوک دردی
- او خوردون زیاد تا خود خو هایدیریت نیگا کنی.

دوای که بلدی شیم ازی پیش تجویز شده ره ادامه دیده بوخرین. اگه شمو مطمئن نیستین که دوا یا تداوی فعلی خو ادامه بیدین، یا نگرانی د باره صحت خو دیرین، بلدی داکتر خو زنگ بزنین.

لطفاً قد جی پی خو یا **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** د شماره **1800 960 933** د تماس شونین اگه نگران استین که د خطر شدید مریضی استین. کسایکه د خطر شدید مریضی شامل موشه اینی کسا استه:

- زناى حامله (توخ کنین [What if I am pregnant and have COVID-19](#)؟ (چی کار خاد شد اگه مه حامله استوم و COVID-19 دیروم؟))
- مردم بومی و مردم جزیره توریس (مخصوصاً کسایکه مشکل صحتی دیگه دیره)
- مردم جزیره پی سیفیک
- کسایکه واکسین نشده (16 ساله و کلانتر)
- کسایکه سیستم دفاعی بدن شی سرکوب شده
- سن بال یک از دلایل خطر بلدی غدر مریض شدو استه، مخصوصاً وقتیکه دیگه وضعیت جدی صحتی دیشته باشین. تداوی تاثیر گذاراسته بلدی کسایکه د خطر مریض شدید از COVID-19 استن.

## علامه خو مدیریت کنین

از خود خو هر روز سه بار اینی سوالا ره کنین (صبح، باد از چاشت و شاو):

سوال	جواب نه	جواب اری
آیا مه مشکل د خوردو و اوچی کیدو دیروم؟	نان و اوو خوره مثل دایم بوخرین.	دایم قرت اوو بوخرین، هایدرولایت یا گازترولایت بوخرین. اگه بهتر نشدین، د شماره <b>1800 960 933</b> یا بلدی جی پی خو زنگ بزنین.
آیا مه خیلی کمتر از دیگه وقتا شاش مونوم؟	مثل همیشه هایدریرت باشین.	آوو غدرتر بوخرین، هایدرولایت یا گازترولایت بوخرین. اگه بهتر نشدین، د شماره <b>1800 960 933</b> یا بلدی جی پی خو زنگ بزنین.
آیا مه احساس کم گیجی مونوم یا سر مه سبک استه وقتیکه د روی خانه راه میگردوم؟	مثل همیشه مشوره NSW Health ره بلدی مدیریت از COVID-19 د خانه پیگری کنین	آوو غدرتر بوخرین، هایدرولایت یا گازترولایت بوخرین. اگه بهتر نشدین، د شماره <b>1800 960 933</b> یا بلدی جی پی خو زنگ بزنین.
آیا مه خیلی زیاد احساس گیجی مونوم، خوو آلود یا نا مطمینی دیروم؟	مثل همیشه مشوره NSW Health ره بلدی مدیریت از COVID-19 د خانه پیگری کنین	بلدی سه صفر (000) عاجل زنگ بزنین و بلدی امبولانسیس بوگین که شمو COVID-19 دیرین.
آیا مه مشکل د نفس کشیدو دیروم یا فشار و درد د سینه خودیروم که بیشتر از 10 دقه موره؟	مثل همیشه مشوره NSW Health ره بلدی مدیریت از COVID-19 د خانه پیگری کنین	بلدی سه صفر (000) عاجل زنگ بزنین و بلدی امبولانسیس بوگین که شمو COVID-19 دیرین.
آیا مه احساس مونوم که شاید تا بوپروم وقتیکه ایستاد موشوم؟	مثل همیشه مشوره NSW Health ره بلدی مدیریت از COVID-19 د خانه پیگری کنین	بلدی سه صفر (000) عاجل زنگ بزنین و بلدی امبولانسیس بوگین که شمو COVID-19 دیرین.

اگه شمو نیاز د دیگه کمک کلینکی دیرین یا سوال غیر از صحتی د دوارن قرنطین خو دیرین، بلدی خط کمکی COVID-19 صحت نیوسوتوبلز سرپرستی د خانه د شماره **1800 960 933** زنگ بزنین.

## چیز کار مه باید کنوم؟

### شمو و تمام شریک خانه شیم باید د خانه قرنطین کنین

شمو باید بلدی 7 روز د خانه از روز که شمو تیست کیدین قرنطین کنین، حتی اگر شمو واکسین مکمل شدین. قرنطین به معنی ازی د خانه خو از دیگر دور بومنین. لطفاً [Self-Isolation Guideline](#) (رهنمایی بلدی) [قرنطین](#) ره توخ کین بلدی مالومات گذرتر د باره ازیکه چطور قرنطین کنین و چی کمکای د دسترس استه اگه شمو نیاز دیشته باشین.

شمو باید بلدی کسایکه قد شی زنده گی مومنین بوگین که شمو COVID-19 دیرین. آیال خانه از شمو باید بلدی 7 روز قرنطین کنه، و تیست سریع انتی جن (RAT) هر قدرزود که امکان شی استه انجام بیدیه و یک تیست ره د روز 6 ([Information for people exposed to COVID-19](#)) (مالومات بلدی کسایکه د معرض کوید قرار گرفته) و [Get tested for COVID-19](#) (بلدی COVID-19 معاینه شومنین).

خط کمکی قرنطین صحت نیوسوتویلز، بلدی کمک اجرایی د دوران قرنطین د شماره 533 943 1800 د دسترس استه.

### بلدی تماسای اجتماعی خو بوگین که شمو تیست مثبت کیدین

تیست مثبت بلدی COVID-19 به معنی ازی استه که شمو شاید COVID-19 ره بلدی دیگر تیت کیده باشین. شمو شاید عفونی بوده باشین دو روز پیش ازیکه علایم پیدا کنین، یا دو روز پیش ازیکه شمو تیست مثبت کیده بودین اگه شمو علایم ندیرین.

شمو باید بلدی هر تماس اجتماعی که قد ازو وقت تیر کیدین د وقتیکه عفونی بودین بوگین که شمو تیست مثبت گرفتین. ای شامل دوستا و دیگه نفرای که شمو قد شی تماس اجتماعی دیشتین، مثل دوستا که قد شی نان شاو خوردین، کسایکه شمو د پپ، کلب یا محفل اجتماعی ملاقات کیدین، دوستا و فامیل که شمو ره د خانه ملاقات کیده.

بلدی تماسای خو بوگین که خطر خو ارزیابی کیده قدم بعدی ره استفاده کنه با استفاده از [Information for people exposed to COVID-19](#) (مالومات که معرض COVID-19 قرار گرفته) و تیست سریع انتی جن کنن.

### بلدی جای کار یا جای درس خوبوگین که شمو تیست شیم مثبت امده

همچنان شمو باید مدیر کار خو یا سرمعلم/کارمند مربوط ره بلدی شی بوگین که شمو تیست شیم بلدی COVID-19 مثبت امده اگه شمو د اوجای بودین د وقتیکه عفونی بودین.

بلدی ازوا تاریخ که تیست کیدین، تاریخ که شمو مریض شودین (اگه علایم دیرین)، و روزای که شمو د کار/مکتب بودین د وقتیکه عفونی بودین. اونا با استفاده ازی مالومات خطر بلدی دیگه همکارا و همصنفی شیم ره ارزیابی مونه. جای کار شیم یا مکتب شیم شاید اونا ره خبر بیدین که اونا د معرض COVID-19 قرار گرفتین، و اونا چی اقدام کنن.

شمو میتنین بلدی مدیر خو از طریق تیلفون یا پیام بوگین یا از دوست خو بخواین که از طرف از شمو بوگیه. اگر شمو د درس رفتین، شمو میتنین که د خود کمپس که شمو د اونجی رفتین زنگ بزنین.

## چی کار شونه اگه مه حامله استوم و COVID-19 مه ره گرفته؟

زناى حامله، کسایکه 14 هفته استن یا زیادتر، خطر غدرتر پیچیده گی از COVID-19 دیرن.

اگه شمو تیسٹ شیم بلدی COVID-19 مثبت آمده و شمو بیشتر از 14 هفته حامله استین، ای مهم استه که شمو بلدی احیا کننده سرپرست صحنی خو بوگین. ای شاید جی پی شیم، قابله، داکترزانه یا خدمات محلی زایمان باشه.

اکثریت زنا میتنه که د خانه محفوظ بیشین وقتیکه اونا COVID-19 دیرین. د ای دوارن ای مهم استه که:

- خیلی غدر مایعات بوخرین، مثل که شمو قد دیگه زکام مومین. اگه شمو ناجور استین پراسیتامول کمک مونه قد علایم شیم. نوروفین پیشنهاد نموشه بلدی کسایکه حامله استن. ای مهم استه که شور بوخرین تا خطر لخته شدن خون ره کمتر کنین.
- ای مهم استه که چیم شیم طرف شور خوردون نلغه شیم باشه. چابوک بلدی خدمات زایمان خو زنگ بزنین اگه شور خوردون نلغه شیم تغییر کیده یا اگه شمو تجربه دیرین:

• خونریزی دامن

• شکم دردی

• اوپاک از دامن شیم دایم میه

• درد زایمان هر وقت که پیش از 37 هفته باشه

• تاو دوامدار

• سردردی

• یک دغه دست و روی شیم آماس کنه

• شمو د حال زایمان استین

• کدم نگرانی د باره حامله گی خو دیرین.

• اگه شمو مشکل نفس کشیدو ره دیرین، درد یا فشار د سینه شیم پیدا شده، سردردی شدید دیرین یا گیج اسین شمو باید بلدی 000 زنگ بزنین. د یاد شیم باشه که بلدی از وا بوگین که شمو COVID-19 گرفتین و شمو حامله استین.

• باد ازیکه از COVID-19 جور شدین ای مهم استه که مراقبت دایمی پیش از زایمان دیشته باشین. اگه شمو یک وقت ملاقات پیش از زایمان خو ره د دوران قرنطین خو رفته نته نیستین، دوباره وقت بیگرین هر قدر زود که امکان شی استه.

## چطور مه یک نلغه یا زوزاد ره که COVID-19 دیره مدیریت کنوم؟

اکثریت زوستون که نتیجه تیسٹ شی مثبت از COVID-19 آمده میتینه د خانه از شی سرپرستی شونه حتی اگه اونا واکسین نشده باشن. کسایکه قد COVID مثبت استن هر قدر امکان شی استه از باقی آیال خانه جدا بیشین.

آیال خانه که نمیتنه از نفر که قد COVID مثبت استه جدا بیشیه، باید قد از وا قرنطین کنن تا وقتیکه اونا از

قرنطین خلاص نشدن و از مقررات معاینه که د اینجی استه [Information for people exposed to COVID-19](#)

(مالومات بلدی کسایکه د معرض COVID-19 استن) پیگیری کنن. وقتیکه از زوزاد شیم که COVID-19 دیره د

خانه سرپرستی مومین:

• زوزاد خو کالای مناسب د جان شی بیدین، که اونا راحت باشه - عرق نکنه یا یخ نگره

• بلدی زوزاد خو غدر مایعات بیدین که اوچی کنه. اونا شاید اشتیا ندیشته باشه که زیاد اوچی کنه شمو باید کمک و تشویق کنین.

- اگه شمو نلغه خو شیر سینه میدین یا شیر خشک شاید بخواین که زودتر شیر بیدین. شیر سینه محفوظ استه که بلدی نلغه خو بیدین اگه شمو/یا نلغه شیم COVID-19 گرفتین.
- تشویق کنین زوزاد خوب استراحت کنه و غدر خود خو منده نکنه
- پراسیتامول یا نروفین استفاده کنین، تا نا د صورتیکه شمو فکر مومین که زوزاد شیم درد میکشه یا از دست تاو ناراحت استه. رهنمایی که د روی قوطی استه ره پیگیری کنین، بیشتر از مقدار که د 24 سات پیشنهاد شده بلدی شی ندین، چون ای ممکن بلدی زوستو مضر باشه.
- زوزاد خو ره توخ کین قد نشانای که ناجوری شی بدتر موشه.

**وضعیت زوزاد خو توخ کنین و بلدی داکتر جی پی یا NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line**  
د شماره **1800 960 933** (صبح 8:30 تا 8:30 شام) یا بلدی **National Coronavirus Helpline** د شماره **1800 020 080** (24 سات د هفته زنگ بزین) اگه شمو متوجه موشین که:

- تاو دایمی (بالتر از 39 درجه) که دوا درشی کار نمیدیه
  - کم زوری خفیف د نفس کشیدو
  - نسبت د دیگه وقتا از نصف کمتر اوچی کنه
  - نسبت د دیگه وقتا کمتر از نصف گیمیز کنه، و رنگ گیمیز تیره تر باشه
  - کم استفراق یا پیچیش
  - نتنه که ایستاد شونه یا را بیگرده.
- اگه شمو نگران استین که زوزاد از شمو غدر مریض استه، مشکل د نفس کشیدو دیره، غدر او بدن شی کم استه یا ضوف مونه، لطفا چابوک بلدی سه صفر (000) زنگ بزین و بلدی کسیکه تیلفون ره بال مونه بوگین که زوزاد از شمو COVID-19 دیره.

## چی وقتا مه از قرنطین بور شده میتنوم

### اگه شمو کدم علایم ندیرین د روز هفتم (7)

شمو باید بلدی 7 روز از وقتیکه تیست کیدین قرنطین کنین. شمو تانا میتنن که باد از 7 روز از قرنطین بور شونین اگه شمو دیگه کتوک دردی، اوبنگگ، سلفه یا کمی د نفس کشیدو ندیرین. اگه شمو یک تیست PCR کیده بودین یا شمو نتیجه مثبت تیست انتی جن خو راجسترکیده بودین، شمو یک پیام از طرف صحت نیوسوتویلز باد از روز 7 میگرین، مگر شمو نیاز نیه که منتظر پیام بیشین که از قرنطین بور شونین اگه 7 روز مکمل شده از روز که شمو تیست کیدین. بلدی مثال، اگه شمو د روز سه شنبه سات 10 معاینه کیده بودین، د سه شنبه آینده سات 10 شمو میتنن که از قرنطین بورشونین اگه شمو هیچ کدم از علایم ره ندیرین. د نیوسوتویلز شمو نیاز نیه که تیست کنین پیش ازیکه از قرنطین بور شونین.

ماسک بوپیشین وقتیکه نزدیک دیگه نفر استین یا قد شی توره موگین و کوشش کنین که د جاهای که خطر زیاد دیره بلدی 3 روز دیگه نرین (سرپرستی صحی، خانه سالمندا، سرپرستی معیوبین یا مرکز اصلاحی). اگه شمو د یک از ای جایا کار مومین قد صائب کار خو پیش ازیکه د کار بورین توره بوگین. اگه سیستم دفاعی بدن از شمو غدر کمزور استه (مثل کسیکه گرفتنده پیوند باشه یا تداوی شیمی مومین) شمو باید احتیاط غدرتر بلدی 4 روز دیگه (درکل 7 روز باد ازیکه از قرنطین بور شودین) کنین.

## اگه شمو علایم دروز 7 دیرین

اگه شمو کتوک دردی، اوبنگگ، سلفه یا کمی نفس کشیدو د 24 سات دوران قرنطین خو دیرین، لطفا د قرنطین بلدی 24 سات دیگه بیشین تا علایم شیم خوب شونه. اگه شمو نگرانی دیرین، بلدی جی پی خو زنگ بزین. ماسک بوپیشین وقتیکه نزدیک دیگه نفر استین یا قد شی توره موگین و کوشش کنین که د جاهای که خطر زیاد دیره بلدی 3 روز دیگه نرین (سرپرستی صحی، خانه سالمندا، سرپرستی معیوبین یا مرکز اصلاحی). اگه شمو د یک ازی جایا کار مونین قد صائب کار خو پیش ازیکه د کار بورین توره بوگین. اگه سیستم دفاعی بدن از شمو غدر کمزور استه ( مثل کسبکه گرفتنده پیوند باشه یا تداوی شیمی مونن) شمو باید احتیاط غدرتر بلدی 4 روز دیگه (درکل 7 روز باد ازیکه از قرنطین بور شودین) بیگرین.

اگه شمو دیگه علایم باد از 7 روز دیرین (مثلا، تاو، سردردی) که بهتر نموشه شمو میتین که از قرنطین بور شونین مگر شمو باید قد جی پی خو د تماس شونین.

اگه شمو زیر سرپرستی یک تیم کلینکی استین، تیم از شمو بلدی شیم موگیه که چی وقت از قرنطین بورشونین.

## آیا مه بازهم معاینه کنوم وقتیکه از قرنطین بور شدوم؟

معاینه دایم COVID-19 (مثل سرکار و نظارت مکتب) بلدی 8 هفته باد ازیکه شمو از قرنطین بور شدین نیاز نیه. از مدیر خو پورسان کنین.

## چیز کار موشه اگه مه باز د معرض یک نفر که COVID-19 دیره قرار بیگروم؟

کسایکه تازه از COVID-19 جور شده شمو خطر ازیکه دوباره بیگره د 8 هفته ازوقت که از قرنطین آزاد شدین کم استه بخاطر اکثریت مردم یک دفاعی بدن جورمونه (توانایی که قد مریضی جنگ کنه).

اگه شمو قد یک نفر که COVID-19 دیره د تماس شونین د بین 8 هفته که شمو از قرنطین آزاد شدین، معمولا شمو نیاز نیه که خود خو قرنطین کنین یا معاینه شونین. اگه شمو قد یک نفر که COVID-19 دیره باد از 8 هفته که از قرنطین آزاد شدین د تماس شونین، شمو نیاز استه که قرنطین کنین، معاینه کنین و مشوره که د ورق حقیقت د باره [Information for people exposed to COVID-19](#) (مالومات بلدی کسایکه د معرض کوید قرار گرفته) و [Get tested for COVID-19](#) (بلدی COVID-19 معاینه شونین) ره پیگیری کنین.

## چقدر زود مه واکسین شونوم؟

یک معافیت موقتی از واکسین بلدی شش هفته استه باد از تاریخ که شمو بیانیه پاکی صحی خو گرفتین. ای معافیت فقط د نیوسوتویلزکار میدیه. اگه شمو بلدی کار، درس یا کدم کار دیگه د کدم جای دیگه باید واکسین شونین، لطفا قانون که د او ایالت و تریتری استه ره پیروی کنین.

اگه شمو مستحق واکسین بوستر استین، شمو میتین که واکسین کنین باد ازیکه خوب صیه از عفونت جور شدین، بلدی اکثریت مردم ای د بین 4 تا 6 هفته باد از دوران عفونت استه. بلدی مالومات غدرتر، [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (واکسین COVID-19 : سوالاتی که دایم پورسان موشه) و [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (واکسین بوسترصحت نیوسوتویلز: سوالاتی که دایم پورسان موشه) ره توخ کین.

## چی کمک د دسترس استه وقتیکه مه د قرنطین استوم؟

### کمک صحت 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](#)

### کمک منع خشونت خانگی

- خط ملی کمکی حمله جنسی و خشونت خانگی (1800 RESPECT (1800 737 732) صحت نیوسوتویلز قد [Sonder \(سوندر\)](#) یکجای شده خدمات شخصی تندرستی بلدی 24 سات و 7 روز د هفته د دسترس دیره د توره گفتو د زیبون از شمو و خدمات صحت روانی، فزیک و خدمات کمکی تندرستی از طریق تیلفون د دسترس استه.

### کمک د زیبون از شمو

- اگه شمو نیاز د ترجمان دیرین، لطفا قد خدمات ترجمان نوشتاری و گفتاری (TIS نیشنل) د شماره 131 450 د تماس شونین. ای خدمات مفت و محرمانه استه.