

# COVID-19-н шинжилгээгээр эерэг хариу авах болон ийм тохиолдолд хэрхэн гэртээ COVID-19-ийн эсрэг аюулгүйгээр арга хэмжээ авах тухай

## Хэрвээ та эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээгээр эерэг хариу авсан тохиолдолд та доорх арга хэмжээг авах ёстой:

1. Шинжилгээний эерэг хариугаа [Service NSW website \(Service NSW-ийн вэб хуудас\)](#) дээр бүртгүүлэх хэрэгтэй ба ингэснээр таны COVID-19-н эрсдлээс хамааран чухал шаардлагатай эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээ болон зөвлөмжүүд авахад таныг холбож өгөх болно. Хэрвээ та эсвэл таны гэр бүлийн гишүүн онлайнаар бүртгүүлэх боломжгүй бол Service NSW-н 13 77 88 дугаараар холбогдоорой.

## Хэрвээ та PCR эсвэл эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээгээр эерэг гарсан тохиолдолд та доорх арга хэмжээг авах ёстой:

1. Өөрийгөө нэн даруй 7 хоногийн турш тусгаарлана уу. Таны гэр бүлийнхэн мөн адил 7 хоног тусгаарлах ёстой. Хэрвээ 7 хоногийн дараа танд хоолой хөндүүрлэх, нусгайрах, ханиалгах эсвэл амьсгал давчдах шинжүүд илэрч байвал уг шинж тэмдгүүд бүрэн арилснаас хойш 24 цагийн турш мөн өөрийгөө тусгаарласан хэвээр байхыг зөвлөж байна.
2. Шинж тэмдэг илэрснээс өмнөх 2 өдөрт эсвэл шинжилгээгээр эерэг гарснаас өмнөх 2 өдөрт (аль эхэлж тохиолдсон нь) уулзсан хүмүүстээ та COVID-19 туссанаа мэдэгдээрэй. Үүнд нийгмийн харилцаанд орсон хүмүүс, ажлын байр эсвэл сургууль дээрх хавьтлууд орно.
3. Шинж тэмдгүүдээ ажиглан хянаарай. Хэрвээ танд санаа зовнисон зүйлс байвал GP буюу өрхийн эмч, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW Health COVID-19-н Гэрээр Тусламж Үзүүлэх Шугам) болох 1800 960 933 дугаараар эсвэл National Coronavirus Helpline (Үндэсний Коронавирусийн Туслах Шугам) болох 1800 020 080 дугаараар холбогдоорой. Хэрвээ шинж тэмдгүүд хүндэрвэл 000-руу залгаарай.

## Миний COVID-19-н халдварыг хэрхэн арга хэмжээ авч зохицуулах вэ?

Та RAT шинжилгээний эерэг хариугаа онлайнаар эсвэл утсаар бүртгүүлэх үед таныг хүнд өвчинд өртөх эрсдэлтэй эсэхийг тодорхойлох зорилгоор бид хэд хэдэн асуултууд таниас асуух болно. Хэрвээ та PCR шинжилгээгээр эерэг хариу авсан бол танд мессежээр төстэй асуултууд бүхий линк илгээх болно. Та тухайн асуултуудад аль болох хурдан хариулаарай.

Мөн өөрийгөө тусгаарлах болон гэртээ хэрхэн арга хэмжээ авах тухай зөвлөмжийг танд илгээх болно. Хэрвээ таныг хүнд өвчинд өртөх эрсдэлтэй гэж үзвэл NSW Health байгууллага таниас нэмэлт асуултууд асууна. Энэ нь танд вирусын эсрэг эсвэл COVID-19 халдварын бусад эрт үеийн эмчилгээ хийх боломжтой эсэхийг шалгах зорилготой юм. Та өөрийн үзүүлдэг өрхийн эмчийн (GP) эсвэл өрхийн эмнэлгийн нэрийг хэлж өгснөөр NSW Health эмнэлгийн баг таны эрүүл мэндийн талаар тэдэнтэй холбогдох болно.

Хэрвээ та 65-аас доош настай, COVID-19-н хоёр тун вакцинд хамрагдсан, ямар нэгэн архаг өвчингүй, мөн жирэмсэн биш бол гэртээ аюулгүйгээр арга хэмжээ авах боломжтой. COVID-19-н халдвар авсан ихэнх хүмүүст өвчлөл хөнгөн илэрч, хэдэн өдрийн дараагаар бүрэн эдгэрдэг ба зарим хүмүүст ямар ч шинж тэмдэг илрэхгүй байх тохиолдол байдаг. Та өвдсөн байх үедээ хэдийд ч NSW Health байгууллагад хандан тусламж, зөвлөгөө авах боломжтой.

Дараах арга хэмжээнүүдийг авснаар уг өвчний ихэнх шинж тэмдгүүд арилдаг:

- хэвтрийн дэглэм
- халууралт болон өвчин намдаах зорилгоор парацетамол болон ибупрофен тогтмол хэрэглэх
- хоолой хөндүүрлэх үед хоолойн хүлхмэл хэрэглэх
- тогтмол ус балгаж шингэнээ нөхөх хэрэгтэй.

Тогтмол хэрэглэдэг эмнүүдээ үргэлжлүүлэн хэрэглээрэй. Хэрвээ та одоо ууж буй эм болон эмчилгээгээ үргэлжлүүлж болох эсэхээ мэдэхгүй байх, эсвэл өөрийн эрүүл мэнддээ санаа зовниж байвал эмчтэйгээ утсаар холбогдоорой.

Хэрвээ та хүнд өвчинд өртөх өндөр эрсдэлтэй гэж үнэлэгдсэн бол GP буюу өрхийн эмч эсвэл **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** болох 1800 960 933 дугаараар холбогдоорой. Дараах хүмүүс хүнд өвчинд өртөх өндөр эрсдэлтэй гэж тооцогдоно:

- Жирэмсэн эмэгтэйчүүд ([Хэрвээ би жирэмсэн бөгөөд COVID-19-н халдвар авсан бол яах вэ? \(What if I am pregnant and have COVID-19?\)](#) гэсэн мэдээллийг харна уу)
- Уугуул болон Торрес Стрэйт Арлаас гаралтай хүмүүс (ялангуяа суурь өвчтэй хүмүүс)
- Номхон далайн арлаас гаралтай хүмүүс
- Вакцинд хамрагдаагүй хүмүүс (16 болон түүнээс дээш настай)
- Дархлаа дарангуйлагдсан хүмүүс

Өндөр настай бөгөөд тэр нь ялангуяа архаг хууч өвчинтэй хавсарсан тохиолдолд тухайн өвчтөн хүндээр өвчлөх өндөр эрсдэлтэй байдаг. COVID-19-с шалтгаалан хүнд өвчинд өртөх өндөр эрсдэлтэй хүмүүст зориулсан үр дүнтэй эмчилгээнүүд байдаг.

## Шинж тэмдгүүдээ хянах

Дараах асуултуудыг өдөр бүр 3 удаа өөрөөсөө асуугаарай. (өглөө, өдөр, орой):

Асуулт	Үгүй гэж хариулсан бол	Тийм гэж хариулсан бол
Би хоол, ундандаа муу байна уу?	Хоол, ундаа хэвийн үргэлжлүүлнэ.	Ойр ойрхон ус балгана. Hydralyte эсвэл Gastrolyte гэсэн шингэн нөхөх уусмал ууна.  <b>Хэрвээ сайжрахгүй бол 1800 960 933 дугаарт эсвэл өрхийн эмч (GP) рүүгээ залгаарай.</b>

Асуулт	Үгүй гэж хариулсан бол	Тийм гэж хариулсан бол
Миний шээсний гарц хэвийн үеийнхээс маш бага байна уу?	Шингэн юм үргэлжлүүлэн сайн ууна.	Илүү их ус ууна. Hydralyte эсвэл Gastrolyte гэсэн шингэн нөхөх уусмал ууна. <b>Хэрвээ сайжрахгүй бол 1800 960 933 дугаарт эсвэл өрхийн эмч (GP) рүүгээ залгаарай.</b>
Би өрөөгөө тойрон алхахад толгой эргэх эсвэл муужирмаар санагдаж байна уу?	COVID-19 халдварын үед гэртээ арга хэмжээ авах NSW Health байгууллагын зөвлөмжийг үргэлжлүүлэн дагана.	Илүү их ус ууна. Hydralyte эсвэл Gastrolyte гэсэн шингэн нөхөх уусмал ууна. <b>Хэрвээ сайжрахгүй бол 1800 960 933 дугаарт эсвэл өрхийн эмч (GP) рүүгээ залгаарай.</b>
Би хүчтэй толгой эргэлт мэдрэх, нозоорсон байдалтай байх эсвэл будилсан байдалтай байна уу?	COVID-19 халдварын үед гэртээ арга хэмжээ авах NSW Health байгууллагын зөвлөмжийг үргэлжлүүлэн дагана.	<b>Гурван Тэг (000) рүү нэн даруй залган, яаралтай тусламжийн ажилтанд COVID-19 халдвар авсан гэдгээ мэдэгдээрэй.</b>
Надад амьсгалахад хүнд, цээжээр хүнд оргих эсвэл өвдөх мэдрэмж 10 минутаас урт хугацаанд үргэлжилж байна уу?	COVID-19 халдварын үед гэртээ арга хэмжээ авах NSW Health байгууллагын зөвлөмжийг үргэлжлүүлэн дагана.	<b>Гурван Тэг (000) рүү нэн даруй залган, яаралтай тусламжийн ажилтанд COVID-19 халдвар авсан гэдгээ мэдэгдээрэй.</b>
Надад босоод зогсоход ухаан алдмаар санагдаж байна уу?	COVID-19 халдварын үед гэртээ арга хэмжээ авах NSW Health байгууллагын зөвлөмжийг үргэлжлүүлэн дагана.	<b>Гурван Тэг (000) рүү нэн даруй залган, яаралтай тусламжийн ажилтанд COVID-19 халдвар авсан гэдгээ мэдэгдээрэй.</b>

Хэрвээ тусгаарлалтын үеэр танд бусад эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээ эсвэл нэн яаралтай биш өвчин эмгэгтэй холбоотой асуултууд байвал **NSW Health COVID-19 Гэрээр Тусламж Үзүүлэх Шугамын 1800 960 933 дугаараар холбоно уу.**

## Би юу хийх хэрэгтэй вэ?

### Та болон таны гэр бүлийнхэн гэртээ тусгаарлах ёстой

Та вакцинд бүрэн хамрагдсан байсан ч шинжилгээний хариу авсан өдрөөс хойш 7 хоногийн турш гэртээ тусгаарлах ёстой. Өөрийгөө тусгаарлах гэдэг нь гэртээ эсвэл байрлаж буй байрнаасаа гарахгүй байж бусдаас хол байхыг хэлнэ. Хэрхэн өөрийгөө тусгаарлах болон шаардлагатай үед ямар тусламж, үйлчилгээ авч болох тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг [Self-Isolation Guideline \(Өөрийгөө Тусгаарлах Тухай Удирдамж\)](#) хэсгээс авна уу.

Та хамт амьдардаг хүмүүстээ COVID-19-н халдвар авсан тухайгаа мэдэгдэх ёстой. Таны гэр бүлийнхэн мөн адил 7 хоногийн турш тусгаарлагдах ёстой бөгөөд аль болох хурдан эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээг өгч мөн 6 дахь өдөр нь дахин шинжилгээ өгөх ёстой ([Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19-н хавьтал болсон хүмүүст зориулсан мэдээлэл\)](#) болон [Get tested for COVID-19 \(COVID-19-н шинжилгээ өгөх тухай\)](#) мэдээллийг харна уу).

Өөрийгөө тусгаарлах хугацаанд NSW Health Тусгаарлалтанд Туслах Шугам болох 1800 943 553 дугаараар холбогдон мэдээлэл, зөвлөгөө авах боломжтой.

## Халдвар авсан тухайгаа тантай хавьтал болсон хүмүүст мэдэгдээрэй

COVID-19-н шинжилгээгээр эерэг гарна гэдэг нь та COVID-19-н халдварыг бусдад тараасан байх магадлалтай гэсэн үг. Танд шинж тэмдэг илэрснээс өмнөх хоёр өдөрт, эсвэл шинж тэмдэг илрээгүй бол шинжилгээний хариу авснаас өмнөх хоёр өдрийн турш та халдвар тараах идэвхтэй байсан байх магадлалтай.

Таны халдвар тараах идэвхитэй байсан үед өөртэй тань хавьтал болсон хүмүүст эерэг хариу авсан тухайгаа та мэдэгдэх ёстой. Үүнд найз нөхөд болон бусад уулзсан хүмүүс, тухайлбал хамт хоол идсэн найзууд, баар, клуб эсвэл олон нийтийн арга хэмжээнд хамт байсан хүмүүс, гэрт тань зочилж ирсэн гэр бүл эсвэл найз нөхөд орно.

Та өөртэйгөө хавьталд орсон хүмүүстээ [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19-н хавьтал болсон хүмүүст зориулсан мэдээлэл\)](#) гэсэн мэдээллийг ашиглан эдгээр хүмүүс өөрсдийн эрсдлийг тодорхойлох, мөн дараагийн алхмуудыг авч, эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээ хийлгэх тухай хэлж өгөөрэй.

## Халдвар авсан тухайгаа ажлын байр эсвэл боловсролын байгууллагадаа мэдэгдээрэй

Хэрвээ та халдварын идэвхитэй байх үедээ сургууль эсвэл ажлын байран дээрээ байсан бол өөрийн менежертээ эсвэл боловсролын байгууллагын дарга/холбогдох ажилтанд COVID-19-н халдвар авсан тухайгаа мөн мэдэгдэх ёстой.

Тэдэнд шинжилгээ өгсөн он сар өдөр, өвчилсөн он сар өдөр (хэрвээ шинж тэмдэг илэрсэн бол), мөн халдварын идэвхитэй байх хугацаандаа хэдэн өдөр нь ажил/сургууль дээрээ байсан тухай мэдэгдээрэй. Таны өгсөн энэхүү мэдээлэл нь бусад ажилтнууд эсвэл суралцагчдын эрсдлийг үнэлэхэд туслах болно. Таны ажлын байр эсвэл сургууль тэдэнд COVID-19-н хавьтал болсон тухай болон цаашид ямар арга хэмжээ авах ёстойг мэдээлэх болно.

Та менежертээ утсаар, мессежээр эсвэл хамт ажилладаг хүнээр дамжуулах мэдэгдэх боломжтой. Хэрвээ та боловсролын байгууллагад ажилладаг бол өөрийн харьяалагддаг кампусын утасны дугаараар холбогдон мэдэгдэж болно.

## Хэрвээ би жирэмсэн бөгөөд COVID-19-н халдвар авсан бол яах вэ?

14 болон түүнээс дээш долоо хоногтой жирэмсэн эмэгтэйчүүд COVID-19-н хүндрэлд өртөх өндөр эрсдэлтэй.

Хэрвээ та COVID-19-н шинжилгээгээр эерэг хариу авсан бөгөөд 14 болон түүнээс дээш долоо хоногтой жирэмсэн бол жирэмсний хяналтанд байдаг өөрийн эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгч мэргэжилтэндээ мэдэгдэх нь чухал юм. Үүнд GP буюу өрхийн эмч, эх баригч, эмэгтэйчүүдийн эмч эсвэл харьяа амаржих газар байж болно.

Ихэнх жирэмсэн эмэгтэйчүүд COVID-19-н халдвар авсан үедээ гэртээ аюулгүй байх боломжтой байдаг. Энэ үедээ анхаарах зүйлсийг хийх нь чухал юм:

- Энгийн ханиад эсвэл томуугийн үетэй адил шингэн юм хангалттай уух хэрэгтэй. Хэрвээ таны бие тавгүй байвал шинж тэмдгүүдийг намдаах зорилгоор парацетамол мөн хэрэглэж болно. Жирэмсэн үед ибупрофен хэрэглэхийг зөвлөхгүй. Цус бүлэгнэлт үүсэх эрсдлээс сэргийлэн тогтмол хөдөлгөөнтэй байх нь чухал.
- Хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг анзаарч байх нь чухал. **Хэрвээ таны хүүхдийн хөдөлгөөн өөрчлөгдөх** эсвэл дараах шинжүүд илэрсэн тохиолдолд нэн даруй амаржих үйлчилгээ үзүүлэгч байгууллага руугаа залгаарай. Үүнд:
  - үтрээгээр цус алдах
  - хэвлийгээр өвдөх
  - үтрээнээс тогтмол усан ялгадас гарах
  - 37 долоо хоногоос өмнө базлалт өгөх
  - үргэлжилсэн халууралт
  - Толгой өвдөх
  - нүүр болон гар гэнэт хөөх
  - Төрөхийн өвдөлт явагдах
  - жирэмслэлттэй холбоотой танд санаа зовнисон зүйлс байх тохиолдлууд орно.
- Хэрвээ танд амьсгалахад бэрхшээлтэй, цээж хүндрэх эсвэл хөндүүрлэх, хүндээр толгой өвдөх юм уу толгой эргэх шинжүүд илэрвэл нэн даруй 000 руу залгаарай. Та тэдэнд COVID-19-н халдвар авсан мөн жирэмсэн гэдгээ хэлэх ёстой.
- COVID-19-н халдвар аваад эдгэрсний дараа жирэмсний тогтмол үзлэг, хяналтандаа та үргэлжлүүлэн хамрагдах нь чухал юм. Хэрвээ та тусгаарлалтанд байх хугацаандаа товлосон жирэмсний үзлэгтээ хамрагдаж чадаагүй бол нэн даруй дахин цаг товлоорой.

## COVID-19-н халдвар авсан нярай эсвэл хүүхдэд хэрхэн арга хэмээ авах вэ?

COVID-19-н халдвар авсан ихэнх хүүхдүүд вакцинд хамрагдаагүй байсан ч гэсэн гэртээ өөрийн гэр бүлийнхнийхээ асаргаанд аюулгүйгээр арга хэмжээ авах боломжтой байдаг. КОВИД эерэг гарсан хүмүүс гэр бүлийн бусад гишүүдээсээ аль болох зай барин тусгаарлах ёстой. КОВИД эерэг гарсан хүнээс хол байх боломжгүй гэр бүлийн гишүүд тусгаарлалтаас гарах хүртэл өөрсдийгөө тусгаарлан, [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19-н хавьтал болсон хүмүүст зориулсан мэдээлэл\)](#). дээрх шинжилгээ өгөх журмуудыг даган мөрдөх ёстой.

COVID-19-н халдвар авсан хүүхдээ гэртээ асрахдаа:

- хүүхдэдээ тохирсон хувцас өмсүүлэх хэрэгтэй ба ингэснээр хүүхэд хөлрөх эсвэл чичрэхгүйгээр тав тухтай байх болно.
- хүүхдэдээ хангалттай шингэн уулгах хэрэгтэй. Тэд ус уухыг хүсэхгүй байж болох тул таны тусламж болон дэмжлэг хэрэгтэй.
- Хэрвээ та хүүхдээ хөхүүлдэг эсвэл угжаар хооллодог бол ойр ойрхон хооллох хэрэгтэй. Та болон таны хүүхэд COVID-19-н халдвар авсан үед үргэлжлүүлэн хөхүүлэх нь аюулгүй юм.



- тэдэнд хэт ядрахгүй, амарч байхыг зөвлөн дэмжлэг үзүүлээрэй.
- таны хүүхэд өвдөлт мэдэрсэн эсвэл халуурснаас болж тавгүй байгаа тохиолдолд л зөвхөн парацетамол эсвэл ибупрофен хэрэглэнэ. Эмийн шошгон дээрх зааврыг даган уулгана. 24 цагийн дотор зааснаас илүү тунгаар уулгаж болохгүй ба учир нь хүүхдэд хортой нөлөө үзүүлэх магадлалтай.
- Хүүхдийн тань өвчин хүндэрч байгааг харуулах шинж тэмдгүүдийг анзаарч байгаарай.

Хүүхдийнхээ биеийн байдлыг анзааран хянаж, хэрвээ дараах шинж тэмдгүүд илэрвэл **GP буюу өрхийн эмч, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line болох 1800 960 933 (8:30am to 8:30pm) дугаараар, эсвэл National Coronavirus Helpline-н 1800 020 080 (24/7) дугаараар холбогдоорой.** Үүнд:

- эмчилгээ үр дүнд хүрэхгүй хүүхэд байнга халуурах ( $>39^{\circ}\text{C}$ )
- хөнгөн амьсгал давчдах
- энгийн үед уудаг шингэний талаас бага хэмжээтэй тэнцэх шингэн уух
- энгийн үеийн шээсний гаралтын талаас бага хэмжээгээр шээх мөн шээс бараан өнгөтэй гарах
- дунд зэргийн бөөлжилт эсвэл суулгалт
- хөл дээрээ зогсох эсвэл алхаж чадахгүй байх шинжүүд орно.

**Хэрвээ таны хүүхдийн биеийн байдал ноцтой хүндрэн амьсгалахад нь хүндрэлтэй болж, шингэний дутагдалд орох эсвэл ухаан алдсан бол нэн даруй Гурван Тэг (000) руу залган операторт таны хүүхэд COVID-19-н халдвар авсан тухай мэдэгдээрэй.**

## **Өөрийгөө тусгаарлахаа хэзээ зогсоож болох вэ?**

### **7 дахь өдөрт танд ямар нэгэн шинж тэмдэг байхгүй болсон тохиолдолд**

Та шинжилгээ өгсөн өдрөөс хойш 7 өдөр өөрийгөө тусгаарлах ёстой. Та зөвхөн 7 өдрийн дараа, хэрвээ танд хоолой хөндүүрлэх, нусгайрах, ханиалгах, эсвэл амьсгал давчдах шинж тэмдгүүд илрээгүй тохиолдолд өөрийгөө тусгаарлахаа зогсоож болно. Хэрвээ та PCR шинжилгээ өгсөн, эсвэл эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээний хариугаа бүртгүүлсэн тохиолдолд та NSW Health байгууллагаас мессеж хүлээн авах ба хэрвээ таны шинжилгээ өгсөн өдрөөс хойш аль хэдийн 7 хоног өнгөрсөн бол тусгаарлалтаа зогсооход та заавал мессеж хүлээх шаардлагагүй. Тухайлбал та мягмар гаригийн өглөө 10 цагт оношлогдсон бол дээрх шинж тэмдгүүдээс илрээгүй тохиолдолд дараагийн мягмар гаригийн өглөөний 10 цагт тусгаарлалтаа зогсоож болно. NSW мужид та тусгаарлалтаа зогсоохын өмнө заавал шинжилгээ өгөх шаардлагагүй.

Бусадтай ярилцах, эсвэл ойр байх үедээ маск зүүн, 3 өдрийн турш өндөр эрсдэлтэй (эрүүл мэндийн байгууллагууд, өндөр настны асаргаа, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн асрах газар эсвэл хорих газрууд) газруудаар явахаас зайлсхийгээрэй. Хэрвээ та эдгээр газруудад ажилладаг бол ажилдаа буцаж орохын өмнө ажил олгогчтойгоо ярилцаарай. Хэрвээ таны дархлалын систем ноцтой хямарсан (тухайлбал та эрхтэн шилжүүлэн суулгуулсан эсвэл химийн эмчилгээ хийлгэж байгаа) бол эдгээр нэмэлт анхааруулгыг цаашид 4 өдрийн турш үргэлжлүүлэн хэрэгжүүлээрэй (тусгаарлалтаа зогсоосноос хойш нийт 7 хоног).

## Хэрвээ танд 7 дахь өдөрт шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд

Хэрвээ тусгаарлалтын сүүлийн 24 цагт танд хоолой хөндүүрлэх, нусгайрах, ханиалгах, эсвэл амьсгал давчдах шинж тэмдгүүд илэрсэн тохиолдолд уг шинж тэмдгүүд арилаад 24 цаг болох хүртэл тусгаарлалтаа үргэлжлүүлээрэй. Хэрвээ танд санаа зовнисон зүйлс байвал GP буюу өрхийн эмчдээ хандаарай.

Бусадтай ярилцах эсвэл ойр байх үедээ маск зүүн, 3 өдрийн турш өндөр эрсдэлтэй (эрүүл мэндийн байгууллагууд, өндөр настны асаргаа, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн асрах газар эсвэл хорих газрууд зэрэг) газруудаар явахаас зайлсхийгээрэй. Хэрвээ та эдгээр газруудад ажилладаг бол ажилдаа буцаж орохын өмнө ажил олгогчтойгоо ярилцаарай. Хэрвээ таны дархлалын систем ноцтой хямарсан (тухайлбал та эрхтэн шилжүүлэн суулгуулсан эсвэл химийн эмчилгээ хийлгэж байгаа) бол эдгээр нэмэлт анхааруулгыг цаашид 4 өдрийн турш үргэлжлүүлэн хэрэгжүүлээрэй (тусгаарлалтаа зогсоосноос хойш нийт 7 хоног).

Хэрвээ 7 хоногийн дараа танд бусад шинж тэмдгүүд (халуурах, толгой өвдөх гэх мэт) илрэн сайжрахгүй байгаа тохиолдолд та тусгаарлалтаа зогсоож болох ч GP буюу өрхийн эмчдээ хандах хэрэгтэй.

Хэрвээ та эмнэлгийн багийн хяналтанд байдаг бол эмнэлгээс таныг хэзээ тусгаарлалтаа зогсоож болохыг хэлэх болно.

## Өөрийгөө тусгаарлахаа зогсоосны дараа би шинжилгээ өгөх шаардлагатай юу?

COVID-19-н ээлжит шинжилгээг (ажлын байран дэх болон сургууль дэх хяналтын шинжилгээ гэх мэт) тусгаарлалтаас гарсны дараах 8 долоо хоногт өгөхийг зөвлөхгүй. Та өөрийн удирдах ажилтангаасаа энэ талаар асууж шалгаарай.

## Хэрвээ би COVID-19-н халдвартай хэн нэгэнтэй дахин хавьтсан бол яах бол?

COVID-19-н халдвар аваад эдгэсэн хүмүүст тодорхой дархлаа (тухайн өвчинтэй тэмцэх чадвар) үүсдэг тул тусгаарлалтаас гарснаас хойш 8 долоо хоногийн дотор дахин халдварлах эрсдэл багатай байдаг.

Хэрвээ та тусгаарлалтаа зогсоосноос хойш 8 долоо хоногийн дотор COVID-19-н халдвартай хэн нэгэнтэй хавьтсан тохиолдолд өөрийгөө тусгаарлах эсвэл шинжилгээ өгөх шаардлагагүй. Хэрвээ та тусгаарлалтаа зогсоосноос хойш 8 долоо хоног өнгөрсний дараа COVID-19-н халдвартай хэн нэгэнтэй хавьтсан бол та өөрийгөө тусгаарлан, шинжилгээ өгч, мөн [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19-н хавьтал болсон хүмүүст зориулсан мэдээлэл\)](#) болон [Get tested for COVID-19 \(COVID-19-н шинжилгээ өгөх тухай\)](#) баримт хуудас дээрх зөвлөгөөг дагах хэрэгтэй.

## Би хэр хурдан хугацаанд вакцинд хамрагдах хэрэгтэй вэ?

Үзлэгт орсон эмнэлгийн магадлагаан дээрх он сар өдрөөс хойш 6 долоо хоногт дархлаажуулалтанд хамрагдахаас түр чөлөөлнө. Энэ чөлөө нь зөвхөн NSW мужид хүчинтэй. Хэрвээ та өөр хууль үйлчилдэг нутагт ажлын байр, сургууль эсвэл бусад үйл ажиллагаанд оролцох зорилгоор вакцин хийлгэх хэрэгтэй болсон бол тухайн муж эсвэл газар нутгийн дүрэм, журамтай нь танилцаарай.

Хэрвээ та вакцины нэмэлт тун хийлгэх боломжтой бол батлагдсан халдвараас бүрэн эдгэрсний дараа хийлгэх боломжтой ба энэ нь ихэнх хүмүүсийн хувьд халдвар авснаас хойш ойролцоогоор 4-6 долоо хоногийн дараа байдаг. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 вакцин: Түгээмэл асуултууд\)](#) болон [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health Нэмэлт Дархлаажуулалт: Түгээмэл асуултууд\)](#) гэсэн хэсгээс авна уу.

## Өөрийгөө тусгаарлах хугацаанд ямар тусламж, үйлчилгээ авах боломжтой вэ?

### Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж

- 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 \(сэтгэцийн сайн сайхан байдлын тухай мэдээллүүд\)](#)

### Гэр бүлийн хүчирхийллийн эсрэг тусламж

- Бэлгийн дарамт болон гэр бүлийн хүчирхийлэлд туслах үндэсний шугам 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health нь [Sonder](#) байгууллагатай хамтран ажилладаг бөгөөд энэ нь хувь хүний сайн сайхан байдалд туслах сэтгэцийн эрүүл мэнд, эрүүл мэндийн болон сайн сайхан байдлыг дэмжих өргөн хүрээтэй чиглэлээр 24/7 цагийн турш олон үндэстний хэл дээрх чат болон утсан үйлчилгээг санал болгодог.

### Өөрийн хэл дээр туслалцаа авах

Хэрвээ танд орчуулагч хэрэгтэй бол **Орчуулгын Үйлчилгээ (TIS National)-ний 131 450 дугаараар холбогдоорой**. Энэхүү үйлчилгээ нь үнэ төлбөргүй бөгөөд нууцлалын өндөр хамгаалалттай.