

معلومات برای کسانی که در معرض COVID-19 قرار گرفتند

چطور می توانم بفهمم که در معرض COVID-19 قرار گرفته ام؟

COVID-19 در جامعه شایع است. ما از کسانی که COVID-19 دارند می خواهیم که به کسانی که از 2 روز قبل از شروع علائم یا 2 روز قبل از انجام تست شان (هر کدام اول رخ داد) با آنان وقت گذرانده اند بگویند که COVID-19 دارند.

اگر کسی به شما گفته که در تماس با یک شخص مبتلا به COVID-19 بوده اید، برای فهمیدن ریسک تان و اینکه برای محافظت از خود، فامیل و جامعه تان چه باید بکنید، از این مشوره استفاده کنید.

چه کسی در معرض ابتلا به عفونت است؟

ریسک عفونت با COVID-19 در موارد زیر افزایش می یابد:

- مدت زمانی که شما با کسی که COVID-19 داشته وقت گذرانده اید و اینکه تا چه حد ارتباطات متقابل شما در فاصله نزدیک با آن شخص بوده
- وقتی در یک جای سقف دار باشید (اگر در فضای آزاد باشید ریسک کمتر است)
- وقتی ماسک نپوشیده باشید (ریسک هنگامی که فردی که با او هستید ماسک داشته باشد بسیار کمتر است).
- واکسیناسیون ریسک گرفتن COVID-19 را بسیار کمتر می کند، ولی این محافظت با زمان کمتر شده و کارائی آن بر علیه برخی از انواع COVID-19، مانند امیکرون کم می شود. واکسین دوز یادآور (بوستر) این محافظت را، به شمول نوع امیکرون بسیار بیشتر می نماید. واکسیناسیون همچنین در محافظت بر علیه مریضی سخت نیز حائز اهمیت می باشد. هر شخص باید به محض اینکه شرایط استحقاق آن را داشت واکسین یادآور (بوستر) شود.
- برای معین کردن وقت برای واکسین شدن با COVID-19 از [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (یابنده کلینیک واکسین COVID-19) دیدن کنید.

برای چه مدت من در معرض ریسک هستم؟

پس از اینکه در معرض شخصی واقع شدید که COVID-19 دارد، برای ظرف 14 روز در معرض گرفتن این مرض هستید. اغلب مردم که به COVID-19 مبتلا می شوند در 7 روز اول آن را می گیرند و بنا بر این در این مدت ریسک ابتلای شما بیشتر است. ولی، نزدیک به 25% از موارد بین 7 تا 14 روز به ابتلا به COVID-19 مبتلا می شوند.

اگر من در معرض شخصی قرار گرفته ام که COVID-19 داشته چه کار باید انجام دهم؟

ریسک ابتلا به COVID-19 بر اساس نوع تماسی است که شما با یک فرد مبتلا به COVID-19 داشتید. وقتی که در باره مکلفیت های خود برای معاینات و انزوای خود فکر می کنید، به وضعیت خود فکر کنید، به شمول ریسک ابتلای افراد آسیب پذیری که شما با آنان زندگی و کار می کنید.

همه مردمانی که در معرض شخص مبتلا به COVID-19 هستند، باید به [symptoms](#) (علائم) خود با دقت بنگرند. اگر علائمی پیدا شد، عاجل تست شوید. برای معلومات بیشتر در باره اینکه بعد چه کار بکنید به معلومات زیر مراجعه نمایید.

مکلفیت های قانونی من چیست؟

اگر با کسی زندگی می کنید که COVID-19 دارد در این صورت باید از [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (مقررات خود انزوایی صحت نیوساوت ولز) پیروی کرده و به مدت 7 روز خود انزوایی کنید. همچنین باید مقررات خود انزوایی صحت نیوساوت ولز را برای مدت 7 روز پیروی کنید اگر انجام این کار را صحت نیوساوت ولز با دادن خطاری از شما درخواست کند.

اگر شما در معرض فردی بوده اید که COVID-19 دارد ولی جزء خانوار شما نباشد، لطفاً با استفاده از جدول زیر ریسک خودتان را ارزیابی نمایید. ماهیت تماس خود با این شخص مبتلا به COVID-19 و وضعیت شخصی خودتان، مانند ریسک امکان سرایت عفونت از شما به افرادی که با شما زندگی یا کار می کنند، بخصوص اگر شرایطی دارند که آنان را بیشتر آسیب پذیر می سازد (مانند مرض مزمن داشتن یا تحت مداوی کیمیای بودن) را در نظر بگیرید.

برخی از مثال های در معرض ریسک زیاد و کم بودن چیست؟

از این جدول برای ارزیابی ریسک خود برای COVID-19، و اینکه اگر به شما گفتند که شما یک فرد تماس یافته با شخص مبتلا به COVID-19 هستید، چه باید کرد.

در باره شما	ریسک COVID-19	من چه کار باید بکنم؟
من با نفری زندگی می کنم که COVID-19 دارد (من یک تماس خانواری هستم)	شدید	<p>همه تماس های خانواری باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> مقررات خود انزوایی را پیروی کرده و از زمان اعلام اولیه مثبت بودن نتیجه ی تست یک شخص در خانوار شما برای مدت 7 روز خود-انزوایی کنید. در عاجل ترین وقت ممکن، یک تست آنتی جن سریع (RAT) انجام دهید و در روز 6 آن را تکرار کنید. اگر علائم داشتید یک RAT دیگر هم داشته باشید. اگر علائم داشتید و از at risk of severe disease COVID-19 ریسک مریضی شدید داشتید، لطفاً یک تست PCR داشته باشید چون دقیق تر است و به این معنی است که شما را می توانند عاجل تر برای مداوی ارزیابی نمایند. اگر همه تست ها منفی بود، پس از 7 روز می توانید از انزوا بیرون شوید. ریسک گرفتن COVID-19 برای 14 روز پس از در معرض قرار گرفتن زیاد است، بنا بر این، برای 7 روز پس از ترک انزوا باید شما: <ul style="list-style-type: none"> از رفتن به محل های پر ریسک (مراکز صحتی، سالمندان، معیوبین و بندی خانه ها) پرهیز کنید در محل های غیر مسکونی سقف دار ماسک بپوشید علائم را زیر نظر داشته باشید و اگر علائمی پیدا کردید عاجل تست PCR شوید. از محل های پر جمعیت پرهیز کنید و تا آنجا که بتوانید، از خانه کار کنید

من چه کار باید بکنم؟	ریسک COVID-19	در باره شما
<p>• اگر تست COVID-19 شخص دیگری در خانوار شما بیش از 14 روز پس از پایان دوران انزوای شما مثبت شد، شما دو مرتبه باید منزوی شده و دستورات مخصوص تماس های خانواری افراد مبتلا به COVID-19 را پیروی کنید.</p> <p>اگر در هر زمان تست شما مثبت شد، باید به انزوای خود ادامه داده و از دستورات و مشوره Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (تست COVID-19 شما مثبت است و مدیریت COVID-19 با رعایت ایمنی در خانه) پیروی کنید. برای معلومات بیشتر، به Get tested for COVID-19، برای COVID-19 تست شوید.</p>		
<p>خود-انزوایی برای 7 روز از آخرین وقتی که تماس با شخص مبتلا به COVID-19 داشتید مؤثر ترین راه برای محافظت از سایرین است.</p> <p>هرچه عاجل تر، یک تست سریع آنتی جن (RAT) و دو مرتبه در روز 6 داشته باشید. اگر علائمی پیدا کردید دومرتبه تست RAT داشته باشید یا یک تست PCR، اگر شما at risk of severe disease* باشید. برای یک دوره 7 روزه پس از ترک انزوا، می توانید با پیروی از توصیه های تحت عنوان How can we all help slow the spread of COVID-19? (چگونه می توانیم پخش شدن مریضی COVID-19 را کاهش دهیم) می توانید از پخش شدن COVID-19 مانع شوید.</p> <p>اگر تست شما مثبت شد، باید به مدت 7 روز پس از اعلام نتیجه تست مثبت تان، از مشوره Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home پیروی کنید.</p> <p>برای معلومات بیشتر، از Get tested for COVID-19 دیدن کنید.</p>	شدید	<p>من مدت مدیدی با کسی بودم که COVID-19 دارد (مثلا، من شب را در خانه اش خوابیده ام یا شب را با او در اتاقی سپری کرده ام که COVID-19 داشته است و ماسک هم نپوشیده بودیم (بطور مثال، ما مدت مدیدی در یک موتر با هم درایو کردیم، یا من مراقب اطفالی بوده ام که اکنون تست آنها مثبت شده است).</p>

در باره شما	ریسک COVID-19	من چه کار باید بکنم؟
من برای مدتی با شخصی وقت صرف کردم که COVID-19 دارد (مانند خوردن نان شام با هم یا ملاقات در یک میخانه، باشگاه (کلب) یا سایر مراسم اجتماعی).	متوسط	توصیه می شود که در عاجل ترین وقت تست آنتی جن سریع داشته باشید و از مشوره برای تست سریع آنتی جن در Getting tested for COVID-19 factsheet (ورق معلوماتی تست شدن برای COVID-19) پیروی کنید. اگر تست شما منفی است و علائمی ندارید، لزومی به انزوای شما نیست. در روز 6 باید یک تست سریع آنتی جن داشته باشید. همچنین اگر علائم بروز کرد عاجل تست سریع آنتی جن شوید (یا یک تست اگر at risk of severe disease* هستید).
من یک تماس کوتاه مدت یا با فاصله با شخصی داشتم که COVID-19 دارد (مثال، من خریدها را تحویل دادم، یا رفتیم باهم در فضای آزاد پیاده گردی کردیم)، یا از Service NSW App یک هشدار مورد دریافت کردم.	خفیف	علائم را زیر نظر داشته باشید. اگر علائم بروز کرد، عاجل یک تست سریع آنتی جن (RAT) داشته باشید. اگر نتیجه RAT منفی است، خود-انزوا شوید و در 24 ساعت بعد هم یک تست RAT دیگر داشته باشید، یا یک تست PCR شده و تا گرفتن نتیجه تان خود-انزوا شوید. اگر تست دوم منفی بود، در انزوا بمانید تا اینکه علائم رفع شوند. اگر نتیجه مثبت بود، باید به انزوای خود ادامه دهید و از مشوره Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home پیروی کنید. اگر علائمی دارید و at risk of severe disease* هستید، یک تست PCR شوید.

* افرادی که با ریسک بالا برای مریضی شدید در نظر گرفته می شوند به شمول زنان حامله، بومیان و جزیره نشینان تنگه ی تورز (بخصوص آن دسته که دارای زمینه مریضی دارند)، افراد ساکن جزایر بحر آرام، افراد واکسین نشده (16 ساله به بالا) و مردمانی هستند که مصونیت بدن آنان تقلیل داده شده است (*immunosuppressed*).

اگر ضرورت دارید تست شوید و نمی توانید به تست سریع آنتی جن دست یابید، می توانید در یک [testing clinic](#) (کلینیک تست کننده) تست شوید. برای معلومات بیشتر در باره در معرض قرار گرفتن در محیط کار به [NSW NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (دولت نیوساوت ولز - رهنمود کسب و کارهایی که کارگری دارند که تست او برای COVID-19 مثبت است) مراجعه کنید.

همه ما چگونه می توانیم به آهسته نمودن پخش COVID-19 کمک نماییم؟

- قدم های ساده ای وجود دارند که ما همگی می توانیم برداریم تا پخش COVID-19 را کاهش دهیم.
- اگر مریض هستید جایی نروید. عاجل تست شوید و منزوی شوید تا اینکه نتیجه تست شما منفی شود.
- اگر طبقه بندی در معرض قرار گرفتن شما شدید یا متوسط است، به محل های پر ریسک (مراکز صحتی، سالمندان، معیوبین و بندی خانه ها) نروید؛ اگر در طبقه بندی در معرض خفیف هستید و ضرورت به مراجعه به هریک از این محل ها دارید، ما شما را تشویق می کنیم که قبل از مراجعه به آنجا یک تست سریع آنتی جن داشته باشید و در هنگام دیدار ماسک بپوشید.
- اگر امکان دارد 1.5 متر از افراد دیگر فاصله بگیرید و از محل اجتماعات پرهیز کنید.
- ماسک بپوشید

- دستان خود را مرتب یا با ضدعفونی کننده های دست یا با صابون و آب شیر دهن (نل) برای مدت 20 ثانیه بشویید.
- گردهمایی ها را در فضای باز و با تعداد کم برگزار کنید.
- ورود خود را با استفاده از کد QR در جاهایی که موجود باشد، ثبت کنید.

هنگامی که در خود-انزوایی هستیم در کجا می توانم مشوره و حمایت های موجود را پیدا کنم؟

برای معلومات در باره حمایت های موجود، از [Self-Isolation Guideline](#) (رهنمود خود-انزوایی) دیدن کنید.

کمک به زبان شما

اگر به خدمات ترجمانی تحریری یا شفاهی ضرورت دارید، به خط مستقیم ملی ویروس کرونا شماره 1800 020 080 تلفون کرده (و گزینه 8 را انتخاب کنید). این خدمت رایگان و محرمانه است.