

# اطلاعات برای کسانی که در معرض COVID-19 قرار داشته‌اند

## از کجا بدانم که در معرض COVID-19 قرار داشته‌ام؟

COVID-19 در جامعه رایج است. ما از افراد مبتلا به COVID-19 می‌خواهیم به افرادی که از ۲ روز قبل از شروع علائم یا ۲ روز قبل از مثبت شدن آزمایششان (هر کدام که اول آمد) با آنها وقت گذرانده‌اند اطلاع دهند که مبتلا به COVID-19 هستند.

اگر شخصی به شما گفت که با یک فرد مبتلا به COVID-19 در تماس بوده‌اید، از این آگاهی برای درک ریسک برای خودتان و آنچه می‌توانید برای محافظت از خود، خانواده و جامعه‌تان انجام دهید، استفاده کنید.

## چه کسانی در خطر ابتلا هستند؟

خطر ابتلا به نسبت موارد زیر افزایش می‌یابد:

- مدت زمانی که با یک شخص مبتلا به COVID-19 می‌گذرانید و تا چه حد از نزدیک با او تعامل داشته‌اید
- وقتی در فضای داخلی هستید (در فضای بیرونی ریسک کمتر است)
- وقتی ماسک نمی‌زنید (وقتی کسی که با او هستید نیز ماسک بزند، ریسک به مراتب کمتر است).
- واکسیناسیون خطر ابتلا به COVID-19 را کاهش می‌دهد، اما این محافظت به مرور زمان کاهش می‌یابد و می‌تواند در برابر انواع خاصی از COVID-19 مانند امیکرون کمتر موثر باشد. دوزهای بوستر به طور قابل توجهی به افزایش این محافظت کمک می‌کند، از جمله برای نوع امیکرون. واکسیناسیون برای محافظت در برابر بیماری شدید نیز مهم است. همه باید به محض اینکه واجد شرایط هستند، دوز واکسن بوستر خود را بزنند.
- برای گرفتن نوبت واکسیناسیون خود از سایت [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (یابنده کلینیک واکسن COVID-19) دیدن کنید.

## برای چه مدت در معرض خطر هستم؟

پس از قرار گرفتن در معرض یک فرد مبتلا به COVID-19، برای 14 روز در خطر ابتلا به آن هستید. اکثر افرادی که COVID-19 می‌گیرند در 7 روز اول به آن مبتلا می‌شوند و بنابراین این زمانی است که شما در معرض بالاترین خطر قرار دارید. با این حال، تقریباً در 25 درصد موارد افراد بین روز 7 تا 14 به COVID-19 مبتلا می‌شوند.

## اگر در معرض شخصی که COVID-19 دارد قرار داشته‌ام چه کار باید بکنم؟

ریسک ابتلای شما به COVID-19 به نوع تماسی که با شخص مبتلا به COVID-19 داشته‌اید بستگی دارد. وقتی به ملزومات آزمایش دادن و ایزوله شدن فکر می‌کنید، وضعیت خود را در نظر بگیرید، از جمله ریسک اینکه ممکن است شما افراد آسیب پذیر را که با آنها زندگی یا کار می‌کنید مبتلا کنید.

همه افرادی که در معرض یک فرد مبتلا به COVID-19 قرار دارند باید به دقت مراقب [symptoms](#) (علائم) باشند. در صورت بروز علائم، فوراً آزمایش دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد کارهای بعدی به جدول زیر مراجعه کنید.

## ملزومات قانونی من چیستند؟

اگر با شخصی که COVID-19 دارد زندگی می‌کنید باید از [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (دستورالعمل‌های اداره بهداشت نیو ساوت ویلز برای ایزوله شدن) پیروی کرده و خود را برای 7 روز ایزوله کنید. همچنین اگر اداره بهداشت نیو ساوت ویلز به شما اطلاع داده است که این کار را انجام دهید، باید به مدت 7 روز از دستورالعمل‌های اداره بهداشت نیو ساوت ویلز برای ایزوله شدن پیروی کنید.

اگر خارج از خانواده خود در معرض فردی مبتلا به COVID-19 قرار گرفتید، لطفاً میزان ریسک خود را با استفاده از جدول زیر ارزیابی کنید. ماهیت تماس‌تان با فرد مبتلا به COVID-19 و شرایط شخصی خود را در نظر بگیرید، مانند خطر مبتلا کردن افرادی که با آنها زندگی یا کار می‌کنید، به خصوص اگر شرایطی داشته باشند که آنها را مستعد تر می‌کند (به عنوان مثال، بیماری مزمن یا تحت شیمی درمانی).

## چند نمونه از قرار گرفتن در معرض ریسک بالا و پایین چیست؟

اگر به شما گفته شود با فردی مبتلا به COVID-19 در تماس هستید، برای ارزیابی خطر ابتلا به COVID-19، و اینکه چه کاری باید انجام دهید از این جدول استفاده کنید.

در باره وضعیت شما	ریسک COVID-19	چه کار باد بکنم؟
من با کسی که COVID-19 دارد زندگی می‌کنم (من یک طرف تماس خانواری هستم)	بالا	<p>همه طرفهای تماس خانواری باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>از دستورالعمل ایزوله کردن خود پیروی کرده و از زمانی که آزمایش مثبت کووید اولین فرد خانواده شما مشخص شد، خود را به مدت 7 روز ایزوله کنند.</li> <li>در اولین فرصت ممکن آزمایش انتی ژن سریع (RAT) انجام بدهند و در روز 6 تکرار کنند. در صورت بروز علائم، یک آزمایش RAT اضافی انجام دهید.</li> <li>اگر علائم دارید و <b>at risk of severe disease*</b> (در خطر بیماری شدید) هستید، لطفاً یک آزمایش PCR انجام دهید چون دقیق تر است و به این معنی است که می‌توانید سریع‌تر برای درمان ارزیابی شوید. اگر همه آزمایشها منفی باشند می‌توانید بعد از 7 روز از ایزوله بودن خارج شوید.</li> <li>ریسک ابتلا به COVID-19 برای 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض آن بالا است، بنابراین، برای 7 روز پس از خروج از ایزوله باید: <ul style="list-style-type: none"> <li>از محیط‌های با ریسک بالا اجتناب کنید (مراقبت بهداشتی، مراقبت سالمندان، مراقبت معلولین، مراکز تأدییی)</li> <li>در محیطهای فضای داخلی غیر مسکونی ماسک بزنید</li> <li>علائم را تحت نظر داشته باشید و در صورت بروز علائم بلافاصله یک آزمایش PCR بدهید</li> <li>از اماکن شلوغ دور بمانید و در صورت امکان از خانه کار کنید</li> </ul> </li> </ul>

چه کار باد بکنم؟	ریسک COVID-19	در باره وضعیت شما
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر آزمایش فرد دیگری از خانوار شما در 14 روز پس از پایان دوره ایزوله مثبت شد، نیازی به تکرار انزوا ندارید</li> <li>• اگر بیش از 14 روز پس از پایان دوره ایزوله، آزمایش COVID-19 فرد دیگری در خانوار شما مثبت شد، باید دوباره ایزوله شوید و دستورالعمل‌های مربوط به طرفهای تماس خانواری افراد مبتلا به COVID-19 را دنبال کنید.</li> </ul> <p>اگر هر زمانی نتیجه مثبت گرفتید، باید به ایزوله کردن خود ادامه دهید و <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19</a> و <a href="#">safely at home</a> (نتیجه مثبت از آزمایش COVID-19 و مدیریت ایمن COVID-19 در خانه) را دنبال کنید. برای اطلاعات بیشتر، <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (برای COVID-19 آزمایش بدهید) را ببینید.</p>		
<p>ایزوله کردن خود برای 7 روز از آخرین باری که با فرد مبتلا به COVID-19 در تماس بودید مؤثرترین راه برای محافظت از دیگران است.</p> <p>در اسرع وقت یک آزمایش آنتی ژن سریع (RAT) انجام بدهید و دوباره در روز 6 تکرار کنید. در صورت بروز علائم، یک RAT اضافی نیز انجام دهید (یا آزمایش PCR اگر <a href="#">at risk of severe disease*</a> هستید). اگر همه آزمایشها منفی باشد، می‌توانید پس از 7 روز از ایزوله خارج شوید. به مدت 7 روز دیگر پس از خروج از انزوا، می‌توانید با پیروی از توصیه‌های <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (چگونه همه ما می‌توانیم به کاهش سرعت انتشار COVID-19 کمک کنیم؟) به پیشگیری از شیوع کمک کنید</p> <p>اگر نتیجه مثبت گرفتید، باید به مدت 7 روز پس از آزمایش مثبت، ایزوله شوید و توصیه‌های <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19</a> را دنبال کنید.</p> <p>برای آگاهی بیشتر <a href="#">Get tested for COVID-19</a> را ببینید.</p>	بالا	<p>من مدت زیادی را با کسی گذراندم که COVID-19 دارد (مثلاً یک شب را در خانه او ماندم یا شب را در داخل خانه گذراندم) یا از نزدیک با کسی که COVID-19 دارد تعامل داشتم و ما ماسک نداشتیم (مثلاً ما مسافت زیادی را با هم رانندگی کردیم، یا از بچه‌هایی مراقبت کردم که اکنون مثبت هستند).</p>

چه کار باد بکنم؟	ریسک COVID-19	در باره وضعیت شما
<p>توصیه می‌شود در اسرع وقت آزمایش آنتی ژن سریع انجام دهید و توصیه‌های مربوط به آزمایش سریع آنتی‌ژن <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (برگه اطلاعاتی آزمایش دادن برای COVID-19) را دنبال کنید.</p> <p>اگر آزمایش شما منفی است و هیچ علائمی ندارید، نیازی به ایزوله شدن ندارید. شما باید دومین آزمایش آنتی ژن سریع را در روز 6 انجام دهید. همچنین در صورت بروز علائم فوراً آزمایش آنتی ژن سریع انجام دهید (یا اگر <a href="#">at risk of severe disease*</a> هستید، آزمایش PCR را انجام دهید).</p>	متوسط	مدتی را با فردی گذراندم که مبتلا به COVID-19 است (مثلاً با هم شام خوردیم یا در یک بار، کلوپ یا فعالیت‌های تفریحی دیگری ملاقات کردیم).
<p>علائم را تحت نظر بگیرید.</p> <p>در صورت بروز علائم، بلافاصله آزمایش آنتی ژن سریع (RAT) انجام دهید. اگر RAT شما منفی است، خود را ایزوله کنید و یک RAT دیگر 24 ساعت بعد انجام دهید، یا آزمایش PCR را انجام دهید و تا زمانی که منتظر نتیجه هستید، خود را ایزوله کنید. اگر آزمایش دوم شما منفی بود، تا زمانی که علائم شما از بین نرود، در ایزوله بمانید. اگر نتیجه مثبت دریافت کردید باید به ایزوله بودن ادامه دهید و توصیه‌های <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> را دنبال کنید.</p> <p>اگر علائم دارید و <a href="#">at risk of severe disease*</a> هستید، آزمایش PCR را انجام دهید</p>	کم	تماس کوتاه یا از راه دور با یک فرد مبتلا به COVID-19 داشتم (مثلاً چیزهایی را که خریده بود تحویل دادم، یا برای پیاده روی در فضای باز رفتیم)، یا یک هشدار موردی در Service NSW App دریافت کردم.

\* افرادی که در معرض خطر بالای بیماری شدید قرار دارند عبارتند از زنان باردار، مردم بومی و جزیره نشین تنگه تورس (به ویژه آنهایی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند)، مردم جزایر اقیانوس آرام، افراد واکسینه نشده (16 سال و بالاتر) و افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند.

اگر نیاز به آزمایش دارید و نمی‌توانید به آزمایش آنتی ژن سریع دسترسی پیدا کنید، می‌توانید آزمایش را در یک [testing clinic](#) (کلینیک آزمایش) انجام دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد در معرض بودن در محل کار به [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (دولت نیو ساوت ویلز - رهنمود برای بیزینس‌هایی که از مایش COVID-19 کارمندشان مثبت است) مراجعه کنید.

## چگونه همه ما می‌توانیم به کاهش سرعت انتشار COVID-19 کمک کنیم؟

- کارهای ساده‌ای وجود دارد که همه ما می‌توانیم برای کمک به کاهش سرعت انتشار COVID-19 انجام دهیم.
- اگر بیمار هستید هیچ‌جا نروید. بلافاصله آزمایش بدهید و تا دریافت نتیجه منفی خود را ایزوله کنید.
  - اگر در گروه ریسک متوسط یا بالا قرار دارید، به مراکز پرخطر (مراقبت‌های بهداشتی، مراقبت از سالمندان، مراقبت از معلولین، مراکز تأدیبی) نروید. اگر در رده ریسک کم قرار دارید و نیاز به مراجعه به یکی از این مراکز دارید، توصیه می‌کنیم قبل از رفتن آزمایش سریع آنتی ژن انجام دهید و هنگام دیدار از ماسک استفاده کنید.
  - در صورت امکان 1.5 متر از دیگران دور بمانید و از شلوغی پرهیز کنید
  - ماسک بزنید
  - دست‌های خود را به طور مرتب با ضدعفونی کننده دست یا صابون و آب جاری به مدت 20 ثانیه تمیز کنید
  - اجتماعات تفریحی را در فضای باز و با تعداد محدود برگزار کنید
  - از کد QR برای ثبت ورودتان به مکانهایی که تجهیزات آن را دارند استفاده کنید

## از کجا می‌توانم در مورد پشتیبانی‌های موجود در زمانی که در ایزوله هستم، راهنمایی پیدا کنم؟

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد پشتیبانی‌های موجود، به [Self-Isolation Guideline](#) (رهنمود ایزوله کردن خود) مراجعه کنید.

## کمک به زبان شما

اگر به خدمات ترجمه نوشتاری یا گفتاری نیاز دارید، به خط ملی ویروس کرونا، شماره 1800 020 080 تلفن بزنید (و گزینه 8 را انتخاب کنید). این سرویس رایگان و محرمانه است.