

مالومات بلدی کسایکه آلوده قد COVID-19 شده

چطور مه میتنوم بوفاموم که مه آلوده قد COVID-19 شدوم؟

COVID-19 د بین اجتماع معمول استه. مو از کسایکه COVID-19 دیره میخوایی که بلدی کسایکه اونا قد شی وخت تیر کیده دو روز پیش ازیکه اونا علایم پیدا کیدن یا 2 روز پیش ازیکه اونا نتیجه معاینه شی مثبت امده (هر کدم شی اول باشه) بوگیه که اونا COVID-19 دیرن.

اگه اوگو کس بلدی از شمو بوگیه که شمو قد یک نفر که COVID-19 دیشه د تماس بودین، ازی مشوره استفاده کنین که خطر خو بوفامین و چطور از خود خو، فامیل و اجتماع خو محافظت کنین.

کیها د خطر ازی استه که عفونی شون؟

خطر عفونیت قد COVID-19 زیاد تر موشه:

- مدت وقت که شمو قد نفر که COVID-19 دیره تیر کیده باشین و ازچیکس نزدیک شمو قد شی د ارتباط بودین
- وقتیکه شمو د داخل استین (خطرشی کمتر ازیکه استه که د بورو باشین)
- وقتیکه شمو ماسک نموپشین (خطر خیلی کم استه اگه نفر که شمو قد شی استین و ماسک بوپشه).
- واکسین کیدو خطر COVID-19 ره کمتر مونه، مگر ای محافظت د طول وقت تغیر مونه و میتنه که د سر باضی از رقم COVID-19 کمزور تر باشه، مثلا اومیکرون. واکسین تقویتی (بوستر) خوب غدر کمک مونه که میزان محافظت ره بال بوبره، بشمول مثل رقمی اومی کرون. واکسین همچنان مهم استه د مقابل مریض شدون شدید. هرکس باید واکسین تقویتی (بوستر) خو هرقدر زود که مستحق شدون بزنین.
- بلدی ازیکه وقت بلدی واکسین COVID-19 خو بیگرین بورین د [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) پیدا کیدون کلینیک واکسین).

تا چقدر دیره مه د خطر استوم؟

باد ازیکه قد یک نفرکه آلوده قد COVID-19 استه د تماس بودین شمو د خطر گرفتون COVID-19 بلدی 14 روز استین. اکثریت مردم که COVID-19 میگره د بین 7 روز میگره و ای وقتی استه که شمو د خطر غدرتر استین. به هرحال تقریباً 25 فیصد کیسا د بین 7 تا 14 COVID-19 میگره.

چیز کار کنوم اگه مه قد یک نفر که COVID-19 گرفته آلوده شنوم؟

خطر ازیکه شموره COVID-19 بیگره بستگی دیره د رقم تماس که شمو قد نفر COVID-19 دیره دیشه بودین. وقتی د باره معاینه و مقررات قرنطین فکر مونین، د باره وضعیت خو فکر کنین، بشمول خطریکه شمو بلدی نفرای که آسیب پذیراستن که شمو قد شی کار مونین یا زنده گی مونین و اونا ره عفونی کنین.

تمام کسایکه قد یک نفر که COVID-19 دیره عفونی شده باشه خوب دقت [symptoms](#) (علایم) خو ره توخ کین. اگه علایم شیم مالوم شد، چابوک معاینه کنین. جدول تیلو ره توخ کنین بلدی مالومات اضافه که ازو باد شی چیز کار کنین.

مقررات قانونی بلدی از مه چیز استه؟

اگه شمو قد یک نفر زنده گی مونین که COVID-19 دیره شمو باید [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (رهنمایی بلدی قرنطین صحت نیوسوتویلز) ره توخ کنین و بلدی 7 روز خود خو قرنطین کنین. همچنان شمو باید رهنمایی بلدی قرنطین صحت نیوسوتویلز ره بلدی 7 روز پیگیری کنین اگه از طرف صحت نیوسوتویلز بلدی از شمو گفته شده.

اگه شمو قد یک نفر که COVID-19 دیره آلوده شدین که بورو از آیال خانه از شمو استه، لطفا از جدول تیلو استفاده کنین که خطر خو ارزیابی کنین. رقم تماس خو قد نفر که آلوده قد COVID-19 استه و وضعیت شخصی خو ره برسی کنین، مثلا خطر ازیکه شمو نفرای دیگه که قد ازو زنده گی مونین یا کار مونین مخصوصا اگه اونا وضعیت حساس دیرین (بلدی مثال، مریضی دایمی، یا کیمو تراپی مونن) ره آلوده کنین.

باضی از مثالی آلوده گی کم و غدرتر چیز استه؟

ازی جدول استفاده کنین که خطر COVID-19 ره، و چیز کار کنین ره بررسی کنین، اگه بلدی از شمو گفته شونه که شمو د تماس قد یک نفر آلوده به COVID-19 استین.

د باره از شمو	خطر COVID-19	مه چیز کار کنوم؟
مه قد یک نفر زنده گی مونوم که COVID-19 دیره (مه یک تماس از آیال خانه استوم)	غدر	<p>تمام تماسای آیال خانه باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> از رهنمایی قرنطین شخصی پیگیری کنین و بلدی 7 روز از وقتی که نفر د خانه شیم استه معاینه خو ره کیده و نتیجه مثبت کوید گرفته. یک معاینه سریع انتی جن (RAT) هر قدر زود که امکان شی استه و RAT دوباره د روز 6 انجام بیدین. یک معاینه اضافه کنین اگه شمو کدم علایم پیدا کدین. اگه شمو علایم دیرین و د at risk of severe disease* (خطر مریضی شدید) بخاطر COVID-19 استین، لطفا یک معاینه PCR کنین چونکه ای معاینه دقیق تر استه به ای معنی استه که شمو بلدی تداوی زودتر بررسی موشین. اگه تمام معاینه منفی استه، شمو میتنین که از قرنطین باد از 7 روز بور شونین. خطریکه COVID-19 بیگرین غدر استه بلدی 14 روز از وقتیکه شمو آلوده شدین، به او خاطر، بلدی 7 روز باد ازیکه از قرنطین بور شدین شمو باید: <ul style="list-style-type: none"> - جاهای که خطر زیاد دیره نرین (جایای صحنی، خانه سالمندا، سرپرستی معیوبین، و جاهای بازسازی زندان) - د داخل و جایای غیر رهایشی ماسک بوپشین - علایم خو توخ کنین و یک معاینه PCR چابوک انجام بیدین اگه شمو علایم پیدا کدین - د جایای شلوغ نرین و د جایکه امکان شی استه از خانه کار کنین

مه چیز کار کنوم؟	خطر COVID-19	د باره از شمو
<ul style="list-style-type: none"> • شمو نیاز نیه که دوباره قرنطین کنین اگه یک آیال خانه از شمو نتیجه مثبت گرفته باد از 14 روز که شمو از قرنطین بورشدین • اگه نفر دیگه از خانه از شمو نتیجه مثبت بلدی COVID-19 گرفته و از 14 روز تیر شده از وقتیکه که شمو از قرنطین بور شدین، شمو باید دوباره قرنطین کنین واز رهنمایی که بلدی تماسای آیال خانه بلدی کسایکه COVID-19 میگره استه پیگیری کنین. <p>اگه نتیجه شمو د هر وقت مثبت امد، شمو باید قرنطین خو ادامه بیدین و از مشوره Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (معاینه مثبت بلدی COVID-19 و مدیریت محفوظ از COVID-19 د خانه) پیگیری کنین. بلدی مالومات غدرتر، Get tested for COVID-19 (معاینه بلدی COVID-19 معاینه کنین) ره توخ کنین.</p>		
<p>قرنطین بلدی 7 روز از آخرین بار که شمو د تماس بودین قد یک نفر آلوده به COVID-19 یک رای خیلی تاثیرگذار بلدی ازیکه دیگر ره محفوظ نیگا کنی استه.</p> <p>یک معاینه سریع انتی جن (RAT) هر قدر زود که امکان شی استه و RAT دوباره د روز 6 انجام بیدین. یک معاینه اضافه کنین اگه شمو کدم علایم پیدا کدین (یا یک معاینه PCR اگه شمو د at risk of severe disease استین). اگه تمام معاینه شیم منفی استه، شمو میتنین که باد از 7 روز از قرنطین بور شدین، شمو میتنین که کمک کنین تا از تیت شدن COVID-19 جلوگیری کنین با استفاده از مشورای تیلو How can we all help slow the spread of COVID-19 (چطور مو تمام میتنی کمک کنی که تیت شدن COVID-19 ره کند کنی؟)</p> <p>اگه نتیجه از شمو مثبت امد، شمو باید بلدی 7 روز قرنطین کنین باد ازیکه شمو معاینه مثبت شدین و از مشوره Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home پیگیری کنین. بلدی مالومات غدرتر، توخ کنین Get tested for COVID-19.</p>	غدر	<p>مه وقت غدر قد یک نفر که COVID-19 دیشته تیر کیدوم (مثلا، مه شاو خانه شی شیشته بودوم یا مه شام ره د داخل خانه تیر کیدوم) یا مه از نزدیک قد یک نفر که COVID-19 دیشته د تماس بودوم و مو ماسک نپوشیده بودی (مثلا، مو یک مسافه دراز یکجای د موتر بودی، یا مه از زوستو سرپرستی کیدوم که حال اونا تمام مثبت استن.</p>

د باره از شمو	خطر COVID-19	مه چیز کار کنوم؟
مه کم وقت قد نفر که آلوده به COVID-19 بوده تیرکیدوم (مثلا. مونان شاو ره یکجای خوردی یا د یک پپ، کلپ یا دیگه مراسم اجتماعی ملاقات کدی).	متوسط	ای پیشنهاد موشه که شمو یک معاینه سریع انتی جن ره هر قدر زود که امکان شی استه انجام بیدین و مشوره که بلدی معاینه سریع انتی جن ره د Getting tested for COVID-19 factsheet دیده (ورق مالوماتی بلدی معاینه COVID-19) ره توخ کنین. اگه معاینه از شمو منفی استه و شمو کدم علایم ندیرین، شمو نیاز نیه که قرنطین کنین. شمو باید معاینه دوم سریع انتی جن ره د روز 6 انجام بیدین. همچنان یک معاینه سریع انتی جن ره چابوک انجام بیدین اگه علایم پیدا کدین (یا یک معاینه PCR اگه شمو د at risk of severe disease استین.)
یک تماس خلاصه از دور قد یک نفر که آلوده به COVID-19 بوده دشتوم (مثلا. مه سودای خانه بلدی شی رسندوم، یا مو بلدی پیده گشتی د بورو رفته بودیم)، یا مه یک هشدار د Service NSW App گرفتوم.	کم	علایم خو توخ کنین. اگه علایم دیرین، یک معاینه سریع انتی جن (RAT) هر قدر زود که امکان شی استه. اگه نتیجه معاینه RAT شیم منفی استه، قرنطین کنین و یک معاینه RAT ره د 24 سات انجام بیدین، یا معاینه PCR کنین و قرنطین کنین تاوقتیکه شمو منتظر نتیجه خو استین. اگه معاینه دوم از شمو منفی استه، د قرنطین باشین تا تمام علایم از شمو خلاص نشده. اگه شمو نتیجه شیم مثبت امد شمو باید د قرنطین بومنین و مشوره Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 تیلو ره safely at home پیگیری کنین اگه شمو علایم دیرین و د at risk of severe disease استین، یک معاینه PCR انجام بیدین.

*کسایکه از جمله خطر غدرتر استن شامل موشه د زنای حامله، مردم بومی و جزیره توریس (مخصوصا اونای که مشکل صحنی دیگه دیرین)، مردم جزیره پیسفیک که واکسین نشدن (16 ساله و بالتر) و کسایکه سیستم دفاعی بدن شی کمزور استه.

اگه شمو نیاز دیرین که معاینه شونین و دسترسی د معاینه سریع انتجی ندیرین، شمو میتینن که د [testing clinic](#) (کلینک معاینه) معاینه شونین. بلدی مالومات اضافه بلدی آلوده گی د سر کار بورین د [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) دولت نیوسوتویلز - رهنمایی بلدی بیزنیسای که کارگردیرن که نتیجه مثبت از COVID-19 دیرین).

چطور مو تمام میتنی کمک کنی تا از تیت شدن COVID-19 جلوگیری کنی؟

قدمای ساده استه که مو تمام میتنی بیگری که از تیت شدن COVID-19 جلوگیری کنی.

- هیچ جای نرین اگه شمو مریض استین. چابوک معاینه کنین و قرنطین کنین تا وقتیکه شمو یک نتیجه منفی بیگرین.
- اگه شمو د کتوگوری متوسط یا غدراستین، از جایای که خطر زیاد دیره (جایای صحی، خانه سالمندا، سرپرستی معیوبین، و جاهای بازسازی زندان) نرین؛ اگه شمو د کتوگوری کم استین و شمو باید از یک ازی جایا دیدن کنین، مو شموره تشویق مونی که یک معاینه سریع انتی جن انجام بیدین پیش ازیکه بورین و د وقت ملاقات ماسک بوپشین.
- به فاصله 1.5 متر از دیگر و دور باشین د جای که امکان شی استه و د جایای شلوغ نرین
- ماسک بوپشین
- دستای خو دایم قد مواد ضد عفونی دست پاک کنین یا قد صابو و اوو جاری بلدی 20 ثانیه بوشین
- مراسم اجتماعی خو د بورو قدنفر کم بیگرین،
- از کود QR استفاده کنین تا د جای که مورین ثبت نام کنین د هر جای که د دسترس استه.

د کجا مه مشوره بلدی کمکای که د دسترس استه پیدا کنوم د وقتی که مه د قرنطین استوم؟

بلدی مالومات غدرتر د باره کمک که د دسترس استه، [Self-Isolation Guideline](#) (رهنامای قرنطین شخصی) ره توخ کنین.

کمک د زیبون از شمو

اگه شمو نیاز د خدمات ترجمانی کتبی و شفایی دیرین، بلدی خط عاجل ملی وایرس کرونا د شماره 1800 020 080 زنگ بزنین (و انتخاب 8 ره بزنین). ای خدمات مفت و رمزی استه.