Informazzjoni għal nies esposti għal COVID-19

Kif inkun naf jekk ġejtx espost għal COVID-19?

Il-COVID-19 huwa komuni fil-komunità. Nitolbu lin-nies bil-COVID-19 biex jgħidu lil dawk li jkunu qattgħu żmien magħhom li għandhom COVID-19, mill-jumejn qabel ma bdew ikollhom sintomi jew jumejn qabel ma rriżultaw pożittivi (liema minnhom ġie l-ewwel).

Jekk xi ħadd qallek li kont f'kuntatt ma' persuna bil-COVID-19, uża dan il-parir biex tifhem ir-riskju tiegħek u x'tista' tagħmel biex tipproteġi lilek innifsek, lill-familja tiegħek u lill-komunità tiegħek.

Min hu f'riskju li jiġi infettat?

Ir-riskju ta' infezzjoni bil-COVID-19 jiżdied:

- bl-ammont ta' ħin li tqatta' ma' xi ħadd li għandu l-COVID-19 u kemm komplejt magħhom mill-qrib
- meta tkun ġewwa (ir-riskju huwa inqas jekk tkun fuq barra)
- meta ma tilbisx maskra (ir-riskju huwa inqas jekk il-persuna li tkun magħha tilbes maskra wkoll).

It-tilqim inaqqas ir-riskju li wieħed ikollu l-COVID-19, iżda din il-protezzjoni tonqos maż-żmien u tista' tkun inqas effettiva kontra ċerti varjanti ta' COVID-19, bħal Omicron. Dożi tal-booster jgħinu b'mod sinifikanti biex tiżdied din il-protezzjoni, inkluż dak tal-varjant Omicron. It-tilqim huwa importanti wkoll għal kontra mard sever. Kulħadd għandu jieħu l-booster tiegħu hekk kif ikun eliġibbli.

Biex tibbukkja t-tilqim tiegħek kontra l-COVID-19 jekk jogħġbok żur COVID-19 Vaccine Clinic Finder (Fejn issib Kliniċi tal-COVID-19).

Għal kemm żmien indum f'riskju?

Wara li tkun espost għal xi ħadd bil-COVID-19 inti tkun qiegħed f'riskju li jista' jaqbdek fiż-żmien 14-il jum. Il-biċċa l-kbira tan-nies li jaqbadhom il-COVID-19 se jiksbuh fl-ewwel 7 jiem u għalhekk dan huwa meta tkun fl-ogħla riskju. Madankollu, madwar 25% tal-każijiet se jiżviluppaw il-COVID-19 bejn is-7 u l-14 jum.

X'għandi nagħmel jekk ġejt espost għal xi ħadd li għandu l-COVID-19?

Ir-riskju tiegħek li tieħu l-COVID-19 se jkun ibbażat fuq it-tip ta' kuntatt li kellek ma' persuna li għandha l-COVID-19. Meta taħseb dwar il-bżonnijiet għal ittestjar u l-iżolament tiegħek, aħseb dwar iċ-ċirkostanzi tiegħek, inkluż ir-riskju li tista' tinfetta nies vulnerabbli li tgħix jew taħdem magħhom.

In-nies kollha esposti għal xi ħadd bil-COVID-19 għandhom jaraw bir-reqqa għal symptoms (sintomi). Jekk iseħħu s-sintomi, agħmel test immedjatament. Ara t-tabella t'hawn taħt għal aktar informazzjoni dwar x'għandek tagħmel li jmiss.

X'inhuma l-bżonnijiet legali tiegħi?

Jekk tgħix ma' xi ħadd li għandu l-COVID-19 allura trid issegwi in-NSW Health Self Isolation Guidelines (il-Linji Gwida ta' NSW Health dwar l-iżolament tiegħek innifsek) u tiżola lilek innifsek għal 7 ijiem. Trid issegwi wkoll il-Linji Gwida ta' NSW Health dwar l-iżolament tiegħek innifsek għal 7 ijiem jekk ġejt innotifikat biex tagħmel dan minn NSW Health.

© NSW Ministry of Health. 2 March 2022

Jekk kont espost għal xi ħadd bil-COVID-19 barra mid-dar tiegħek, jekk jogħġbok evalwa r-riskju tiegħek billi tuża t-tabella t'hawn taħt. Ikkunsidra n-natura tal-kuntatt tiegħek mal-persuna bil-COVID-19 u ċ-ċirkostanzi personali tiegħek stess, bħar-riskju li tista' tinfetta n-nies li tgħix jew taħdem magħhom, speċjalment jekk ikollhom kundizzjonijiet li jagħmluhom aktar suxxettibbli (pereżempju, mard kroniku, jew qegħdin fuq kimoterapija).

X'inhuma xi eżempji ta' espożizzjoni ta' riskju għoli u baxx?

Uża din it-tabella biex tevalwa r-riskju tiegħek ta' COVID-19, u x'għandek tagħmel, jekk jgħidulek li int kuntatt ta' xi ħadd bil-COVID-19.

Dwari	Riskju ta' COVID-19	X'għandi bżonn nagħmel?

Jien ngħix ma' xi ħadd li għandu l-COVID-19 (Jien kuntatt tad-dar)	Għoli	**Il-kuntatti kollha tad-dar għandhom:**
		• Isegwu l-linja gwida ta' kif tiżola Lilek Innifsek għal 7 ijiem minn meta l-ewwel persuna pożittiva għall-COVID fid-dar tiegħek għamlet it-test tagħha.
		• Jieħdu test rapidu tal-anitġenu (RAT) kemm jista' jkun malajr fis-6 Jum. Jieħdu test RAT addizzjonali jekk jiżviluppaw xi sintomi.
		• Jekk għandek sintomi u inti at risk of severe disease* (f'riskju ta' mard sever) mill-COVID-19, jekk jogħġbok agħmel test tal-PCR peress li huwa aktar preċiż u jfisser li tista' tiġi evalwat għat-trattament aktar malajr. Jekk it-testijiet kollha jkunu negattivi, tista' tħalli l-iżolament wara 7 ijiem.
		• Ir-riskju li tiżviluppa l-COVID-19 huwa għoli għal 14-il jum wara l-espożizzjoni, għalhekk, għal 7 ijiem wara li titlaq mill-iżolament għandek:
		  – tevita ambjent ta' riskju għoli (kura tas-saħħa, kura tal-anzjani, kura tad-diżabilità, faċilitajiet korrettivi)
		  – ilbes maskra f'ambjenti ta' ġewwa li mhumiex residenzjali
		  – issorvelja għas-sintomi u agħmel test tal-PCR immedjatament jekk tiżviluppa xi sintomi
		  – evita postijiet iffullati u aħdem mid-dar fejn possibbli
		• M'għandekx bżonn tirrepeti l-iżolament jekk persuna oħra fid-dar tiegħek tirrizulta pożittiva fl-14-il jum wara li jkun intemm il-perjodu tal-iżolament tiegħek
		• jekk persuna oħra fid-dar tiegħek tirriżulta pożittiva għal COVID-19 aktar minn 14-il jum wara li jintemm il-perjodu ta' iżolament tiegħek, ikollok terġa' tiżola u ssegwi l-istruzzjonijiet għall-kuntatt fid-dar ta' nies bil-COVID-19.
		Jekk ikollok riżultat pożittiv għall-COVID-19 f'kwalunkwe ħin, għandek tkompli l-iżolament tiegħek u ssegwi t-Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Tittestja pożittiv għall-COVID-19 u kif timmaniġġja l-COVID-19 b'mod sikur fid-dar) Għal aktar informazzjoni, ara Get tested for COVID-19 (Ittestja għal COVID-19).

Dwari	Riskju ta' COVID-19	X'għandi bżonn nagħmel?
Qattajt żmien twil ma' xi ħadd li għandu l-COVID-19 (eż. Bqajt il-lejl fid-dar tiegħu/tagħha jew qattajt il-lejla ġewwa d-dar) jew komplejt mill-qrib ma' xi ħadd li għandu l-COVID-19 u ma konniex libsin maskri (eż. aħna soqna distanza twila flimkien, jew ħadt ħsieb xi tfal li issa huma pożittivi.)	Għoli	L-iżolament personali għal 7 ijiem mill-aħħar darba li kont f'kuntatt mal-persuna bil-COVID-19 huwa l-aktar mod effettiv kif tipproteġi lil ħaddieħor. Agħmel test rapidu tal-antiġen (RAT) kemm jista' jkun malajr u għal darb'oħra fis-6 Jum. Agħmel test RAT ieħor jekk tiżviluppa xi sintomi (jew agħmel test tal-PCR jekk tkun at risk of severe disease* f'riskju ta' mard sever). Jekk it-testijiet kollha jkunu negattivi, tista' tħalli l-iżolament wara 7 ijiem. Għal 7 ijiem oħra wara li titlaq mill-iżolament, tista' tgħin biex tipprevjeni t-tixrid tal-COVID-19 billi ssegwi r-rakkomandazzjonijet taħt How can we all help slow the spread of COVID-19? (Kif nistgħu lkoll ngħinu biex innaqqsu t-tixrid tal-COVID-19?) Jekk ikollok riżultat pożittiv, għandek tiżola għal 7 ijiem wara li tkun ħadt it-test pożittiv u segwi l-parir dwar Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Tittestja pożittiv għal COVID-19 u kif timmaniġġja l-COVID-19 b'mod sigur fid-dar). Għal aktar informazzjoni, ara Get tested for COVID-19 (ittestja għall-COVID-19)
Għamilt xi żmien ma' persuna li għandha l-COVID-19 (eż. kilna flimkien jew iltqajna ġo pub, klabb jew f'funzjoni soċjali oħra.)	Moderat	Huwa rrakkomandat li jkollok test rapidu tal-antiġen mill-aktar fis possibbli u li ssegwi l-parir għall-ittestjar rapidu tal-antiġeni Getting tested for COVID-19 factsheet (fuljett informattiv kif tittestja għall-COVID-19). Jekk it-test tiegħek ikun negattiv u m'għandekx sintomi, m'għandekx bżonn tiżola. Għandu jkollok it-tieni test rapidu tal-antiġen fis-6 Jum. Agħmel test rapidu tal-antiġen immedjatament jekk iseħħu xi sintomi (jew test tal-PCR jekk inti at risk of severe disease* f'riskju ta' mard sever).
Kelli kuntatt qasir jew mill-bogħod ma' persuna bil-COVID-19 (eż. Wassaltilhom ix-xirja, jew morna mixja barra), jew irċevejt twissija ta' każ permezz tas-Service NSW App.	Baxx	Issorvelja għas-sintomi. Jekk iseħħu xi sintomi, agħmel test rapidu tal-antiġenu (RAT) immedjatament. Jekk ir-RAT tiegħek huwa negattiv, iżola lilek innifsek u agħmel RAT ieħor f'24 siegħa, jew agħmel test tal-PCR u iżola ruħek waqt li tistenna r-riżultat tiegħek. Jekk it-tieni test tiegħek ikun negattiv, żomm ruħek iżolat sakemm is-sintomi tiegħek ikunu marru. Jekk ikollok riżultat pożittiv, għandek tkompli l-iżolament tiegħek u ssegwi l-parir dwar Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (l-Ittestjar pożittiv għal COVID-19 u l-immaniġġjar tal-COVID-19 b'mod sikur fid-dar). Jekk għandek sintomi u inti at risk of severe disease* (għandek riskju ta' mard sever), agħmel test tal-PCR.

** Nies meqjusa f'riskju għoli ta' mard sever jinkludu nisa tqal, nies Aboriġinali u tal-Gżira ta' Torres Strait (partikolarment dawk b'kundizzjonijiet tas-saħħa sottostanti), nies tal-Gżejjer tal-Paċifiku, nies mhux imlaqqma (16-il sena 'l fuq) u nies li huma immunosoppressi.*

© NSW Ministry of Health. 2 March 2022

Jekk għandek bżonn tagħmel it-test u ma tistax taċċessa test rapidu tal-antiġen, tista' tagħmel it-test fit-testing clinic (klinika tal-ittestjar). Għal aktar informazzjoni dwar esponimenti bbażati fuq il-post tax-xogħol irreferi għall-NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19 (Gwida tal-Gvern ta' NSW għan-negozji b'ħaddiem li jirriżulta pożittiv għal COVID-19).

Kif nistgħu lkoll ngħinu biex innaqqsu t-tixrid tal-COVID-19?

Hemm passi sempliċi li lkoll nistgħu nieħdu biex ngħinu nnaqqsu t-tixrid tal-COVID-19.

- Tmur imkien jekk tkun marid. Ittestja immedjatament u iżola sakemm tirċievi riżultat negattiv.
- Jekk inti fil-kategorija ta' espożizzjoni moderata jew għolja, iżżurx ambjenti ta' riskju għoli (kura tas-saħħa, kura tal-anzjani, kura tad-diżabilità, faċilitajiet korrettivi); jekk inti fil-kategorija ta' esponiment baxx u għandek bżonn iżżur wieħed minn dawn is-settings, inħeġġuk tagħmel test rapidu ta' l-antiġenu eżatt qabel u tilbes maskra waqt li tkun qed iżżur.
- Oqgħod 1.5 metri 'l bogħod minn nies oħra fejn possibbli u evita l-folol
- Ilbes maskra
- Naddaf idejk regolarment b'sanitizzatur tal-idejn jew sapun u ilma ġieri għal 20 sekonda
- Żomm fuq barra l-laqgħat soċjali, b'numri limitati
- Iċċekkja f'postijiet billi tuża kodiċijiet QR fejn dawn ikunu disponibbli.

Fejn nista' nsib pariri dwar is-sapporti disponibbli waqt li nkun f'iżolament?

Għal aktar informazzjoni dwar is-sapporti disponibbli, ara s-Self-Isolation Guideline (Linja Gwida għall-Iżolament tiegħek innifsek).

Għajnuna fil-lingwa tiegħek

Jekk għandek bżonn servizzi ta' traduzzjoni jew interpretazzjoni, ċempel lill-Hotline Nazzjonali tal-Coronavirus fuq 1800 020 080 (u agħżel in-numru 8). Dan is-servizz huwa b'xejn u kunfidenzjali.