



# COVID-19

## تغییر در خود-انزوایی

اگر تست COVID-19 شما مثبت بود ضرورت نیست که خود-انزوایی کنید ولی توصیه می شود شما در خانه بمانید تا علائم حاد مرض (ریزش از بینی، گلو درد، سرفه و تب) شما رفع شود.

اگر باید از خانه بربایید:

- وقتی در جاهای سرپوشیده یا در ترانسپورت عمومی هستید، ماسک بپوشید
- از گردهمایی های کلان و جاهایی که جمعیت زیادی در یک جای سرپوشیده جمع می شوند پرهیز کنید
- حد اقل به مدت 7 روز از دیدار با افرادی که در معرض مریضی سخت هستند، اشخاصی که در شفاخانه بستری شده اند، یا آنهایی که در محل نگهداری افراد مسن یا معیوب هستند پرهیز کنید.
- در باره اینکه چه وقت باید به محل کارتان بازگشت نمایید با صاحبکار تان صحبت کنید.

اگر علائم ریزش یا آنفلوآنزا (فلو) دارید، در خانه مانده و تست شوید. اگر مستحق دوای ضد ویروسی برای COVID-19 هستید، مهم است که به محض بروز علائم تست شوید. اگر حتی تست COVID-19 شما منفی هم بود، تا زمانی که ناجور هستید در خانه بمانید، تا اینکه این عفونت را به عزیزان و جامعه تان سرایت ندهید.

با آنکه دیگر الزامی برای ثبت نتیجه مثبت تست سریع آنتی جن ندارید، NSW Health از شما می خواهند که نتیجه را در Service NSW ثبت کنید، چون این ثبت می تواند به شما در دستیابی به خدمات صحتی و سایر حمایت ها کمک نماید.

اگر هر نوع نگرانی صحتی داشته و به کمک زبانی ضرورت دارید، با خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131450 تماس گرفته و درخواست کنید ارتباط شما را با Healthdirect شماره 1800 022 222 برقرار نمایند.