

# قواعد العزل الذاتي الخاصة بـ COVID-19

٩ أيلول/سبتمبر ٢٠٢٢

ابتداءً من الجمعة في ٩ أيلول/سبتمبر، سوف تتغير قواعد العزل الذاتي الخاصة بـ COVID-19.

إذا حصلت على نتيجة إيجابية في فحص الكشف عن COVID-19، عليك ما يلي:

١. تسجيل نتيجة فحص المستضد السريع الذي أجرته على موقع **Service NSW**. إذا لم يكن باستطاعتك تسجيل النتيجة على الإنترنت، اتصل بـ Service NSW على الرقم 13 77 88. أما إذا حصلت على نتيجة إيجابية بواسطة فحص PCR، فلا يتعين عليك تسجيل نتيجتك.
٢. اعزل نفسك على الفور لمدة ٥ أيام ابتداءً من اليوم الذي أجريت فيه فحصك. وإذا ظللت تعاني من أعراض حادة، كالتهاب الحلق أو الرشح أو السعال أو ضيق التنفس، فابق في العزل لمدة ٧ أيام ابتداءً من اليوم الذي أجريت فيه فحصك.
٣. لا تدخل أية أماكن عالية الخطورة لمدة ٧ أيام ابتداءً من اليوم الذي أجريت فيه فحصك. يشمل ذلك المرافق الصحية ودور رعاية كبار السن وذوي الإعاقة.
٤. أخبر الأشخاص الذين تسكن معهم بحالتك واعزل نفسك بعيداً عنهم. وعلى مخالطيك الساكنين معك أن يتبعوا "توجيهات NSW Health للساكنين مع مصاب بالفيروس والمخالطين اللصيقين لمصاب بالفيروس" [NSW Health Household and Close Contact Guidelines](#) لمدة ٧ أيام بعد حصولك على نتيجة إيجابية.
٥. أخبر الأشخاص الذين أمضيت وقتاً معهم في الفترة التي تغطي يومين من بدء أعراضك أو يومين من حصولك على نتيجة إيجابية (أيهما حصل أولاً). يشمل ذلك أفراد عائلتك وأصدقائك وزملاءك في العمل ومدرستك. وعلى هؤلاء الأشخاص اتباع الإرشادات في نشرة "معلومات للذين يتعرّضون لحالات إصابة بـ COVID-19" ([information for people exposed to COVID-19 fact sheet](#)).

يمكن أن تنتقل COVID-19 إلى الآخرين لمدة تصل إلى ١٠ أيام من حصولك على نتيجة إيجابية.

لحماية الذين من حولك ننصحك بشدة القيام بما يلي لمدة ١٠ أيام من اليوم الذي أجريت فيه فحصك:

- ارتدِ كمامة عندما تكون في مكان داخلي عدا عن منزلك الخاص.
- تجنّب الذهاب إلى المرافق الصحية ودور رعاية المسنين وذوي الإعاقة والإصلاحات (السجون)، إلا إذا احتجت إلى رعاية طبية عاجلة.
- تجنّب المخالطة بالأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد. يشمل ذلك الأشخاص بسن ٦٠ عاماً وما فوق والنساء الحوامل والأشخاص الذين لديهم ضعف في جهاز المناعة.
- تجنّب التجمعات الكبيرة أو المكتظة في الأماكن الداخلية.
- اجر فحص المستضد السريع إذا كنت تنوي الذهاب إلى مكان داخلي يتجمّع فيه أشخاص لا تسكن معهم. لا تذهب إلى هذا المكان إذا حصلت على نتيجة إيجابية.
- تحدّث مع ربّ عملك قبل الرجوع إلى العمل.
- اعمل أو ادرس من المنزل.

راقب أعراضك. إذا شعرت بقلق فينغي أن تتصل بطبيبك العام أو بـ "خط NSW Health Flu و COVID-19 لدعم العناية من المنزل" على الرقم 1800 960 933 أو National Coronavirus Helpline على الرقم 1800 020 080. للحصول على مساعدة بلغتك، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS National) على الرقم 13 14 50. وإذا اشتدت الأعراض اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) فوراً. قد يتأهل بعض الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد للحصول على أدوية مضادة للفيروس (eligible for antivirals).