

# ورق معلوماتی برای تماس های نزدیک با COVID-19



- بوده اید بخواهید که تست شده و در انزوا شوند. این بخصوص برای کسانی مهم است که هنگام خوردن و آشامیدن در کنار شما بوده اند.
- اگر یا یک فرد تماس داشته اید که مصروف مواظبت صحتی بوده، از او بخواهید با آمر خود به تماس شود تا قبل از بازگشت او به سر کار خود، خطر احتمالی آن را ارزیابی نمایند.
- بر طبق قانون، خود-انزوایی طبق دستور (خود انزوایی COVID-19) وزارت صحت عامه تماس های نزدیک باید خود را منزوی نمایند، و اگر به این دستور عمل نکنند ممکن است جریمه هایی اعمال شود.
- این ورق معلوماتی دارای معلومات اضافه بر رهنمود خود-انزوایی COVID-19 NSW Health است.

## من چه کار باید بکنم؟

### عاجل منزوی شوید

- همه تماس های نزدیک باید منزوی شوند، ولو اینکه در حال حاضر احساس جانجوری می کنید.
- شما باید برای مدت دست کم 14 روز پس از اینکه آخرین تماس را با شخص مریض داشته اید در انزوا بمانید.
- ردیاب تماس با صلاحیت از NSW Health به صورت تحریری به شما خواهد گفت که چه مدت باید منزوی بمانید (این ممکن است به صورت پیامک یا تکست باشد).
- یک ردیاب تماس با شما تماس خواهد گرفت - باید آدرس محل هایی را که شما خود را منزوی می کنید را به ردیاب تماس بگویید و شماره تلفن خود را نیز تأیید نمایید.

### برای COVID-19 تست شوید

حتی اگر علائمی هم نداشته باشید، باید در نزدیک ترین محل انجام تست تان، تست شوید:

- 1- به محض اینکه برای نخستین مرتبه دانستید که تماس نزدیک داشته اید، و

- یک تماس نزدیک وقتی است که شخصی نزدیک نفر دیگری بوده که مرض COVID-19 داشته و ممکن است به ویروس COVID-19 آلوده شده باشد.
- از دو طریق می توانید بفهمید که آیا تماس نزدیک داشته اید یا خیر:
  - 1- شما یک تکست (پیامک) یا تلفون از NSW Health دریافت می کنید که به شما می گوید تماس نزدیک بوده اید
  - 2- از روی ویبسایت می بینید که نشان می دهد محل ها و جاهایی که موردی از COVID-19 بوده است و در روز و ساعتی که شخص دارای این مرض در آنجا بوده، شما هم در محل تماس نزدیک حضور داشته اید. اگر چنین چیزی در مورد شما رخ داده، لطفاً به NSW Health با شماره 1800 943 553 در تماس شوید.
- اگر شما با نفری که COVID-19 داشته تماس نزدیک داشته اید باید در خانه یا در جای مناسب دیگری خود را برای مدت 14 روز منزوی کنید، چون شما در معرض ویروس قرار گرفته اید. همچنین شما باید در عاجل ترین وقت برای COVID-19 تست شوید، ولو اینکه هیچیک از علائم هم نداشته باشید. منزوی بودن یعنی جدای از همه افراد دیگر بمانید، به شمول افرادی که شما با آنان همخانه هستید.
- اگر شما یک تماس نزدیک هستید، از اشخاص زیر بخواهید که تست شده و در انزوا بمانند تا اینکه نتیجه منفی از تست خود به دست آورند:
  - همه کسانی که در خانه با شما زندگی می کنند
  - همه کسانی که از تاریخ در معرض تماس نزدیک قرار گرفتن شما برای دیدار، به خانه تان آمده اند
  - همه کسانی که از تاریخ در معرض تماس نزدیک قرار گرفتن شما همراه با شما به سر کار رفته اند، بخصوص کسانی که در یک موتر با شما بوده اند
  - اگر یک دوره زمانی بوده که شما در محل کارتان بوده اید و ماسک نزنده اید، لطفاً از همه همکاران خود که با آنها صحبت کرده اید یا در تماس نزدیک

کارگران مهاجر، جوامع دور افتاده، کشتارگاه ها)، باید به مدیریت آنجا اطلاع دهید یا از تیم ردیابی تماس NSW Health بخواهید به شما در انجام این کار کمک نمایند. همکاران شما ممکن است الزام قانونی داشته باشند که تست و منزوی شوند تا اینکه یک نتیجه تست منفی دریافت نمایند.

## من چطور منزوی می شوم؟

- انزوا به معنی در خانه یا محل سکونت خود ماندن و کاملاً جدا ماندن از دیگران است. شما حق ندارید خانه یا محل سکونت خود را ترک کنید، مگر برای مواظبت صحتی (به شمول تست COVID-19)، یا در یک مورد عاجل. شما نمی توانید اجازه دهید سایر مردمان به خانه یا محل سکونت شما بیایند، مگر اینکه محل زندگی معمول آنان باشد، یا برای منظور طبی یا مورد عاجل وارد شوند.
  - انزوا با دستورات ماندن-در-خانه (منع رفت و آمد) متفاوت می باشد. وقتی شما در انزوا هستید، مجاز نیستید که خانه را برای ورزش در بیرون، خرید، کار یا تحصیل ترک کنید.
- برای منزوی شدن شما باید:
- مستقیم به محل انزوای خود (مانند خانه، هتل، یا سایر محل های سکونت) بروید
  - آنجا را ترک نکنید، مگر برای تست COVID-19، مواظبت طبی عاجل، یا در موارد عاجل (به شمول پرهیز از افکار شدن یا فرار از خشونت خانگی). اگر به هر یک از این دلایل خانه را ترک می کنید باید ماسک صورت بپوشید، 1.5 متر از افراد دیگر فاصله داشته باشید، و مستقیم به محلی بروید یا از آنجا بیایید.
  - با موتر شخصی خودتان، پیاده یا با بایسکل بروید. شما تنها وقتی می توانید با افراد دیگر بروید که با شما قرار است منزوی شوند. شما حق ندارید از ترانسپورت عمومی، تاکسی یا موتوری که متعلق به شخص دیگری است بروید.
  - نباید محل انزوا را ترک کنید تا واکسین COVID-19 شوید. اگر وقت ملاقات دارید، باید به وقت دیگری موکول شود تا اینکه انزوای شما به سر آید.
  - در تمام مدت انزوا، در محل انزوا بمانید. می توانید به باغچه، بالکنی، یا حویلی خصوصی خودتان اگر داشته باشید بروید.

- 2- در روز 7 پس از تماس نزدیک اگر می توانید با موتر یا پیاده یا بایسکل به یک کلینیک تست کردن بروید، و
- 3- بین 12 روز یا 14 روز پس از تماس نزدیک.

شما باید با موتر شخصی، پیاده یا با بایسکل به محل تست خود بروید. نباید از ترانسپورت عمومی، تاکسی یا در موتر شخص دیگری برای تست COVID-19 بروید. ماسک صورت بپوشید که بینی و دهان شما را همیشه پوشش دهد، و عاجل به کارکنان بگویید که شما در تماس نزدیک با نفری بودید که COVID-19 داشته است.

اگر تست شما منفی باشد، هنوز هم نیاز خواهید داشت در انزوا باشید تا اینکه دوران انزوا ختم شود. این بدان علت است که می تواند تا 14 روز طول بکشد تا پس از اینکه در معرض COVID-19 واقع شدید، تست شما مثبت شود.

اگر شما **علائمی** در هر مرحله از دوران انزوای خود داشتید، باید عاجل تست شوید.

شما تنها وقتی مجاز به خاتمه دادن به انزوا هستید که بین 12 روز تا 14 روز از انزوای خود تست شده و نتیجه آن منفی باشد. اگر معاینه ای (تستی) در روز 12 یا پس از آن نداشته اید، از شما خواهند خواست تا 24 روز پس از آخرین تماس با فرد مریض مسری در انزوا بمانید.

## به کسانی که نزدیک شما بوده اند خبر دهید

از همه کسانی که:

- در محل شما زندگی می کنند، و
- در دو روز گذشته در نزدیکی شما از نظر فیزیکی قرار داشته اند (مانند دوستان و همکاران)

بخواهید که تست شوند و خود را تا دریافت نتیجه منفی منزوی نمایند. شما باید همیشه اوقات از این افراد کاملاً جدا باشید. ضرورت است که به آنها بگویید که تماس نزدیک هستید، و بخواهید که **مشوره برای تماس های نزدیک ثانوی** را بخوانند و ضروریات قانونی را اطاعت کنند.

اگر در یک محیط با ریسک بالا کار می کنید (مانند خانه های سالمندان، امکانات عسکری، خانه های مسکونی یا پروگرام روزانه معیوبیت، مکتب های شبانه روزی، اتاق های کرایه ای همراه با تأمین خوراک، پناهگاه بی خانه ها، امکانات تأدیبی، جایگاه های صنعتی دور افتاده دارای خوابگاه، محل سکونت

هوتل، موتل، یا سایر شکل های سکونتی باشد، مشروط بر اینکه بتوانید در عین امنیت و جدای از دیگران در آنجا بمانید.

اگر فعلاً در یک محل سکونت موقت هستید که قبل از ختم دوران انزوا پایان می یابد، یا اینکه مدیر یا صاحب آنجا از شما خواسته باشد که این محل سکونت را ترک کنید، NSW Health به شما کمک می کند. در موارد استثنایی، ممکن است به شما اجازه داده شود که به محل سکونت معمول خود بازگردید و دوران خود-انزوایی را در آنجا تکمیل نمایید. لطفاً برای گرفتن کمک با واحد صحت عمومی محلی تان با شماره 1300 066 055 تلفون کنید.

معلومات بیشتر در [مشوره برای تماس های نزدیک با COVID-19 که به دنبال معافیت برای مسافرت به خانه برای گذراندن دوران خود-انزوایی هستند](#) یافت می شود.

## چطور می توانم از کسانی که با من در یک خانه زندگی می کنند منزوی شوم؟

اگر با سایرین همخانه هستید و می خواهید برای دوران انزوای خود در خانه پلان ریزی کنید، باید به طور کامل از سایر همخانه ها جدا باشید. این کار به آنان کمک می کند از مریض شدن در امان باشند. شما ضرورت خواهید داشت که:

- همیشه اوقات از سایرین جدا باشید
- در یک اتاق دیگر بمانید و بخوابید
- از تشناب جداگانه (اگر دارید) استفاده کنید (در غیر این صورت شما باید پس از استفاده از تشناب به شمول همه شیردهن ها، دستگیره ها، دکمه ها و هر چیزی دیگری که شما به آن دست می زنید را هر روز ضد عفونی کنید)
- نباید اشیاء و ظروف خانگی مانند دوری ها، پیاله ها، جان پاک و دست پاک، ملافه ها، و سایر چیزها را به اشتراک مصرف کنید. پس از استفاده از این چیزها، باید آن ها را با آب و صابون خوب بشوید یا از ماشین ظرفشویی یا کالا شویی استفاده کنید.
- از محل های مشترک و عمومی خانه (مانند آشپزخانه و سالون) تا آنجا که می توانید دوری کنید. اگر چنین کاری ممکن نباشد، اطمینان یابید که یک ماسک در هنگام استفاده از آنها بپوشید.

- به سر کار، مکتب، مرکز مواظبت از طفل یا محل های عمومی نروید.
- مهمان نداشته باشید
- نظافت و صحت شخصی خوبی را رعایت کنید
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید
- دستان خود را با آب و صابون برای دست کم 20 ثانیه و به دفعات بشوید. می توانید از ماده ضد عفونی کننده الکولی دست هم استفاده کنید. دستان خود را بشوید.
- قبل از ورود به محلی که سایر افراد ممکن است بروند
- قبل از تماس با چیزی که دیگران از آن استفاده کرده اند
- بعد از رفتن به تشناب
- بعد از سرفه و عطسه کردن
- قبل از دستکش و ماسک پوشیدن و پس از بیرون آوردن آنها

- تمام سطوحی را که به دفعات دست می زنید (پیشخوان ها، دستگیره دروازه ها، وسایل حمام، تشناب، صفحه کلید کامپیوتر، تابلت ها، و میزهای خُرد کنار تختخواب) را دست کم روزی یک مرتبه با استفاده از دستکش یکبار مصرف تمیز کنید. پس از نظافت از یک ضد عفونی کننده خانگی یا محلول bleach (سفید کننده) رقیق شده استفاده نمایید.
- از خانواده و دوستان تان بخواهید که خرید مواد خوراکی و دوا را برای شما خریداری و تحویل دهند و یا آنلاین یا تلفونی دستور دهید. اطمینان یابید که هنگام تحویل خریدشان، به هیچوجه نزدیک این افراد نشوید. اگر هنوز هم به کمک در خرید مواد خوراکی و چیزهای لازم ضرورت دارید، با واحد صحت عمومی شماره 1300 066 055 تلفون کنید.

## اگر به من گفتند که تماس نزدیک داشتم و دور از خانه بودم چی؟

اگر هنگامی که به شما می گویند تماس نزدیک داشته اید، دور از خانه هستید، باید عاجل تست شوید، و به محل سکونت خود بازگشته و منزوی شوید.

ممکن است بخواهید که 14 روز انزوای خود را در محل سکونت فعلی خودتان سپری کنید. این ممکن است

سایر علائم COVID-19 می تواند به شمول قید شدن بینی (بند آمدن بینی)، ماندگی، درد مفصل، سر دردی، اسهال، دل بدی/استفراغ، از دست دادن اشتها، درد غیر منتظره قفسه سینه، و سوزش چشم.

اگر به شدت ناجور شدید و مورد عاجل طبی بود، باید به شماره سه صفر (000) تلفون کنید. به کارکنان آمبولانس بگویید که شما تماس نزدیک با شخصی بوده اید که COVID-19 داشته است.

## چطور می توانم از عهده انزوا برایم؟

- در باره COVID-19 با سایر اعضای خانواده صحبت کنید تا از تشویش آنان کم کنید. می توانید معلومات دقیق، و جدید را در [COVID-19 - پرسش های معمول](#) پیدا کنید.
- به اطفال خردسال اطمینان دهید.
- کارهای روزانه را در حد امکان به شیوه عادی انجام دهید.
- با اعضای خانواده و دوستان تلفونی، ایمیلی و با رسانه های اجتماعی ارتباط خود را حفظ کنید.
- در خانه به طور مرتب ورزش کنید. انتخاب های شما می تواند به شمول دی وی های ورزشی، رقص، ورزش های خوابیده، یوگا، پیاده روی در حویلی خانه، یا استفاده از تجهیزات ورزشی مانند بایسکل- اگر دارید، باشند. ورزش یک تداوی ثابت شده برای استرس و افسردگی است.
- با صاحبکار خود ترتیبی بدهید که در صورت امکان در خانه کار کنید.
- در باره شیوه از عهده بر آمدن در وضعیت های دشوار در گذشته فکر کنید و به خود اطمینان دهید که از عهده این وضعیت نیز بر خواهید آمد. یادتان باشد که این دوران انزوا برای همیشه نیست.

## چه موقع می توانم به انزوا خاتمه دهم؟

- هنگامی که دوران انزوای اعلام شده به شما تکمیل شد، و نتیجه تست منفی هم در آخرین تست خود گرفتید، علائمی هم نداشتید و مأمور با صلاحیت ردیاب تماس به شما گفت که می توانید انزوای خود را پایان دهید، آن وقت می توانید از خود-انزوایی بیرون آید.
- اگر مطمئن نیستید که آیا می توانید به انزوای خود پایان دهید، به [واحد صحت عمومی](#) محل تان با شماره 1300 066 055 در تماس شوید.

اگر اطمینان ندارید که می توانید به طور کامل از سایر اعضای خانواده تان دوری کنید، لطفاً به [واحد صحت عمومی](#) محل تان تلفون کنید و آنان به شما در یافتن محل دیگری کمک می کنند که بتوانید برای دوران انزوا در آنجا بمانید. لطفاً با شماره 1300 066 055 در تماس شوید.

اگر با کسان دیگری زندگی می کنید که نمی توانید از آنان جدا شوید (مانند وقتی که وی طفل شما هست یا شخص مواظبی و ترتیب دیگری هم نمی توان داد)، آنها نیز باید در تمام دوران قرنطینه (14 روز از تاریخ قرار گرفتن در معرض COVID-19) با شما در انزوا بمانند، و تست های بعدی را مکمل انجام دهند.

اگر تست COVID-19 شما مثبت شد، و شما با فرد/ افراد دیگری در انزوا هستید، آنها نیز به حیث تماس نزدیک تلقی شده و باید برای 14 روز دیگر، یا بیشتر اگر نتوانید از آنان دوری کنید، پس از اینکه شما از آنان جدا می شوید در قرنطینه بمانند.

اگر فرزند شما دارای علائمی است یا به انزوا ضرورت دارد، لطفاً به [مشوره برای والدین و مواظبین](#) مراجعه کنید.

## اگر من علائم COVID-19 داشتم یا احساس کردم ناجورم چی؟

اگر علائم پیدا کردید باید عاجل تست شوید. شما حق ندارید با ترانسپورت عمومی، تاکسی، یا در موتر شخص دیگری رفت و آمد کنید. باید همیشه اوقات ماسک صورت بپوشید که همیشه بینی و دهان شما را بپوشاند، و به کارکنان عاجل بگویید که شما در تماس نزدیک با شخصی بوده اید که COVID-19 داشته است. علائمی که باید به دقت زیر نظر داشته باشید عبارتند از:

- تب یا سابقه تب (عرق شبانه، لرز)
- سرفه
- ریزش از بینی
- نفس تنگی (تکلیف تنفسی)
- گلو درد
- از دست دادن حس بویایی
- از دست دادن حس چشایی
- درد های عضلانی

## معلومات بیشتر و حمایت

### حمایت مالی برای افراد و خانوارها

اگر تحت تأثیر COVID-19 قرار گرفته اید و دچار سختی معیشت مالی شده اید، لطفاً برای معلومات در باره حمایت مالی موجود از [ویسایت دولت NSW](#) دیدن کنید.

### برای معلومات و حمایت در دورانی که در انزوا هستید:

• [Lifeline Australia: 13 11 14](#)

یک خدمت حمایت در زمان بحران 24/7 که حمایت های کوتاه مدت در هر زمان در اختیار افرادی قرار می دهد که برای تحمل یا مصون ماندن مشکل دارند.

• [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing](#)

[Support Service: 1800 512 348](#)

[Kids Helpline: 1800 551 800](#)

یک خدمت رایگان، خصوصی و محرمانه تلفونی و آنلاین مشاوره 24/7 برای اطفال و جوانان سنین 5 تا 25 ساله.

• NSW Mental Health Line: 1800 011 511

خدمت تلفونی بحران صحت روحی و روانی در NSW (نیوساوت ولز).

• National Coronavirus Health

Information line: 1800 020 080

• از [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) دیدن کنید.

## اگر من مقررات انزوا را رعایت نکنم چی خواهد شد؟

مراعات نکردن مقررات خانواده، دوستان و جامعه را در معرض خطر مریضی جدی قرار می دهد. مراعات نکردن این مقررات یک جرم جنایی نیز هست و به آن جزای سنگینی هم تعلق می گیرد. برای افراد حد اکثر جریمه 11,000 دالر، 6 ماه بندی شدن، یا هر دو به علاوه 5,500 دالر جریمه برای هر روزی است که این کار خلاف قانون ادامه یابد.

## پس از اینکه انزوا را ترک کردم چی خواهد شد؟

می توانید به فعالیت های روزانه خود در راستای مشوره صحت عمومی بازگردید.

باید همچنان به صحت و نظافت شخصی خوب خودتان ادامه دهید و فاصله فیزیکی را رعایت نمایید تا از پخش شدن همه امراض مسری کم کنید.

- 1.5 متر از کسانی که با آنان زندگی نمی کنید فاصله بگیرید
- دستان خود را برای مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، یا از ضدعفونی کننده بر مبنای الکل استفاده کنید
- از دست زدن به صورت، بخصوص چشم ها و دهان خود پرهیز کنید
- هنگام سرفه و عطسه کردن، دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید.
- اگر علائمی داشتید، تست شده و دو مرتبه منزوی شوید تا زمانی که نتیجه تست شما منفی شود.
- آخرین خبر ها را از مقررات COVID-19 دولت نیوساوت ولز با مراجعه به ویسایت زیر بگیرید:  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>