

# برگه اطلاعاتی COVID-19 برای تماسهای نزدیک



- اگر در محل کارتان مدتی را بدون ماسک گذرانید، لطفاً از همه کسانی که در مدتی که ماسک نداشتید با آنها صحبت کردید یا نزدیکشان بودید خواهش کنید که آزمایش بدهند و ایزوله شوند. این به ویژه برای کسانی مهم است که وقتی چیزی می‌خورید یا می‌نوشیدید نزدیک شما بودند.
  - اگر با یکی از کارکنان مراقبت بهداشتی تماس داشته‌اید لطفاً از او خواهش کنید که قبل از بازگشت به محل کارش با مدیرش در باره ارزیابی ریسک صحبت کند.
  - طبق قانون، تماسهای نزدیک باید ایزوله شوند؛ خود انزوایی به موجب [حکم بهداشت عمومی](#) (خود انزوایی COVID-19) اجباری است و عدم پیروی از حکم ممکن است مشمول جریمه شود.
  - این برگه اطلاعاتی حاوی اطلاعاتی بیشتر از [رهنمود خود انزوایی NSW Health COVID-19](#) می‌باشد.
- ## چه کار باید بکنم؟
- ### بلافاصله ایزوله شوید
- همه تماسهای نزدیک باید ایزوله شوند، حتی اگر احساس می‌کنید که حالتان خوب است.
  - شما باید برای حد اقل 14 روز از آخرین باری که با شخص عفونی تماس داشتید ایزوله باشید.
  - یک ردیاب تماس مجاز NSW Health کتباً به شما اطلاع خواهد داد که چه مدت باید ایزوله باشید (این ممکن است بصورت پیامک باشد).
  - یک ردیاب با شما تماس خواهد گرفت - شما باید آدرس محلی را که در آن ایزوله خواهید شد به ردیاب بدهید و شماره تلفن تان را تایید کنید.
- یک تماس نزدیک کسی است که نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 عفونی بوده و ممکن است به ویروس COVID-19 آلوده شده باشد.
  - برای اینکه بدانید یک تماس نزدیک هستید یا نه دو راه وجود دارد:
    1. NSW Health به شما یک پیام خواهد فرستاد یا تلفن خواهد زد تا به اطلاعاتتان برساند که یک تماس نزدیک هستید
    2. در سایت [نقاط و مکانهای قابل نگرانی COVID-19](#) می‌بینید که در روز و ساعتی که یک فرد عفونی در یک مکان تماس نزدیک بوده شما هم آنجا بوده‌اید. اگر این مورد برای شما پیش بیاید، لطفاً به NSW Health شماره 1800 943 553 تلفن بزنید.
  - اگر شما تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 هستید باید در خانه یا یک محل مناسب دیگر به مدت 14 روز از تاریخی که در معرض قرار داشتید ایزوله شوید. در اولین فرصت باید آزمایش COVID-19 بدهید، حتی اگر هیچ عارضه‌ای نداشته باشید. ایزوله شدن یعنی دور ماندن از همه اشخاص دیگر، شامل کسانی که با شما در یک محل زندگی می‌کنند.
  - اگر شما یک تماس نزدیک هستید، لطفاً از افراد زیر خواهش کنید آزمایش بدهند و تا دریافت نتیجه منفی ایزوله شوند:
    - هر کسی که با شما در یک خانه زندگی می‌کند
    - هر کسی که بعد از زمانی که شما در موقعیت تماس نزدیک قرار گرفتید برای دیدن به خانه شما آمده است
    - هر کسی که بعد از زمانی که شما در موقعیت تماس نزدیک قرار گرفتید با شما به محل کار سفر کرده است، به ویژه کسانی که با آنها در یک ماشین همسفر بودید

## برای COVID-19 آزمایش بدهید

حتی اگر عارضه‌ای ندارید باید در نزدیکترین محل آزمایش، آزمایش بدهید:

1. در اولین فرصت ممکن بعد از اطلاع از اینکه یک تماس نزدیک هستید، و

2. روز 7 بعد از زمانی که در معرض ویروس قرار داشتید در صورتیکه بتوانید به یک کلینیک آزمایش با ماشین بروید یا کلینیک آزمایشی که پیاده یا با دوچرخه به آن بروید، و

3. بین روزهای 12 و 14 بعد از زمانی که در معرض بودید

شما باید با ماشین شخصی سفر کنید، یا پیاده یا با دوچرخه برای آزمایش بروید. نباید با وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا سرویسهای همسفری برای آزمایش COVID-19 بروید. ماسک صورتی بزنید که در همه مواقع بینی و دهانتان را پوشاند و بلافاصله به کارکنان بگویید که شما تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 هستید.

اگر نتیجه آزمایشتان منفی باشد هنوز باید ایزوله بمانید تا مدت ایزوله بودن شما تمام شود. دلیل این امر این است که بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس ممکن است تا 14 روز طول بکشد تا شما برای COVID-19 مثبت بشوید.

هر گاه در طول مدت ایزوله بودن عوارض در شما ایجاد شد، باید بلافاصله آزمایش بدهید.

فقط در صورتی به شما اجازه داده خواهد شد که ایزوله بودن را تمام کنید که بین روزهای 12 و 14 آزمایش بدهید و نتیجه آن منفی باشد. اگر در روز 12 یا بعد از آن آزمایش ندهید، مجبور خواهید بود که تا 24 روز بعد از آخرین تماس با شخص عفونی ایزوله بمانید.

## به کسانی که نزدیک شما بوده‌اند اطلاع بدهید

از هر کسی که:

با شما در یک جا زندگی می‌کند، و

• در دو روز گذشته در فاصله فیزیکی نزدیکی به شما قرار داشته (مثلاً دوستان، همکاران)

• خواهش کنید که آزمایش بدهد و تا دریافت یک نتیجه منفی ایزوله شود. شما باید در همه مواقع از این اشخاص دور بمانید. باید به آنها بگویید که شما یک تماس نزدیک هستید، و از آنها بخواهید که توصیه برای تماسهای نزدیک ثانوی را بخوانند و از ملزومات آن پیروی کنند.

اگر در محلی کار می‌کنید که ریسک در آن زیاد است (مثل خانه سالمندان، تاسیسات نظامی، مراکز مسکونی یا مراکز روزانه معلولین، مدارس شبانه روزی، پناهگاه افراد بی خانمان، تاسیسات اصلاحی، محل صنعتی دور افتاده با سکونتگاه، سکونتگاه کارگران مهاجر، جامعه دور افتاده، کشتارگاه)، باید به مدیریت آن محل اطلاع بدهید یا از تیم ردیابی تماس NSW Health بخواهید که برای انجام این کار کمک‌تان کنند. ممکن است لازم باشد که همکارانتان آزمایش بدهند و تا دریافت یک نتیجه منفی ایزوله شوند.

## چگونه ایزوله شوم؟

- خودانزوایی یعنی اینکه شما باید در خانه یا سکونتگاهتان بمانید و کاملاً از دیگران جدا باشید. شما نمی‌توانید از خانه یا سکونتگاهتان خارج شوید، مگر برای مراقبت پزشکی (شامل آزمایش COVID-19 دادن)، یا در یک موقعیت اضطراری. شما نمی‌توانید اجازه بدهید که دیگران وارد خانه یا سکونتگاه شما شوند مگر معمولاً در آنجا زندگی می‌کنند یا به دلایل پزشکی یا اضطراری وارد شوند.
- خود انزوایی با حکم در خانه بمانید (لاک داون) فرق دارد. وقتی خود انزوایی می‌کنید، اجازه ندارید برای ورزش در فضای بیرونی، خرید، کار یا تحصیل از خانه خارج شوید.

برای ایزوله شدن شما باید:

- مستقیماً به محلی که در آن ایزوله خواهید شد بروید (خانه، هتل یا سکونتگاه دیگر)
- آنجا را ترک نکنید مگر برای دادن آزمایش COVID-19، مراقبت پزشکی فوری، یا در یک موقعیت اضطراری (از جمله برای اجتناب از جراحی یا فرار از خشونت خانگی). اگر خانه را برای هر یک از این دلایل ترک کنید باید ماسک بزنید، از هر کس دیگر 1.5 متر فاصله بگیرید و مستقیماً به محلی که عازم آن هستید رفت و آمد کنید.

غذا و وسایل ضروری به کمک نیاز دارید به واحد بهداشت عمومی، شماره 055 066 1300 تلفن کنید.

## اگر به من اطلاع داده شود که یک تماس نزدیک هستم و من در آن هنگام دور از خانه باشم چه می‌شود؟

اگر وقتی به شما اطلاع داده می‌شود که یک تماس نزدیک هستید دور از خانه تان باشید، باید بلافاصله آزمایش بدهید، به سکونتگاهتان برگردید و ایزوله شوید.

ممکن است تصمیم بگیرید که 14 روز مدت ایزوله را در همان سکونتگاه بگذرانید. این ممکن است یک هتل، متل یا سکونتگاه دیگری باشد، مشروط بر اینکه بتوانید با ایمنی در آنجا بمانید و از همه افراد دیگر جدا باشید.

اگر در حال حاضر در مسکن موقتی هستید که زمان آن پیش از پایان دوره ایزوله تمام می‌شود، یا مالک یا مدیر آن سکونتگاه از شما خواسته است که آن محل را ترک کنید، NSW Health شما را کمک خواهد کرد. در موارد استثنائی ممکن است به شما اجازه داده شود که برای تمام کردن مدت خود انزوایی به محل اقامت معمولتان سفر کنید. برای دریافت کمک در چنین موقعیتی لطفاً به Public Health Unit شماره 055 066 1300 تلفن بزنید.

اطلاعات بیشتری در [راهنمای COVID-19 برای تماسهای نزدیک که خواستار معافیت هستند تا بتوانند برای مدت خود انزوایی به خانه خود سفر کنند](#) موجود است.

## چگونه باید از افرادی که با آنها زندگی می‌کنم ایزوله شوم؟

اگر در خانه‌ای با دیگران مشترکاً زندگی می‌کنید و قصد دارید مدت ایزوله بودن‌تان را در خانه بگذرانید، باید کاملاً از افراد دیگر در خانوار جدا باشید. این کار کمک می‌کند که آنها مریض نشوند. شما باید:

- در همه مواقع از دیگران جدا بمانید
- در اتاق جداگانه‌ای بمانید و بخوابید
- از حمام جداگانه‌ای، اگر وجود دارد، استفاده کنید (در غیر اینصورت، باید بعد از هر بار استفاده،

- با ماشین شخصی سفر کنید یا پیاده یا با دوچرخه بروید. فقط در صورتی می‌توانید با اشخاص دیگر سفر کنید که آنها با شما ایزوله باشند. نباید از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا سرویسهای همسفری استفاده کنید.
- برای زدن واکسن COVID-19 از ایزوله خارج نشوید. اگر وقت ملاقاتی دارید باید آن را تا بعد از پایان مدت ایزوله تان به تعویق بیندازید.
- برای تمام مدت ایزوله تان در محل ایزوله بمانید. اگر باغچه، بالکن یا حیاط خصوصی داشته باشید می‌توانید به آنجا بروید.
- به محل کار، مدرسه، مهد کودک یا جاهای عمومی نروید.
- دیدار کننده نداشته باشید.
- بهداشت خوب را رعایت کنید:
- سرفه و عطسه‌ها را پوشانید
- دستهایتان را به دفعات برای حد اقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. از ماده ضد عفونی کننده الکلی نیز می‌توانید استفاده کنید. دستهایتان را بشویید:
- قبل از ورود به جایی که دیگران ممکن است بروند
- قبل از لمس کردن چیزهایی که دیگران استفاده می‌کنند
- بعد از استفاده از توالت
- بعد از سرفه یا عطسه
- قبل از پوشیدن و بعد از در آوردن دستکشها و ماسک.

- همه سطح هایی را که زیاد لمس می‌کنید (پیشخوانها، بالای میزها، دستگیره‌های در، وسایل حمام، تابلت‌ها و میزهای کنار تخت) حد اقل یکبار در روز با پوشیدن دستکشهای یکبار مصرف تمیز کنید. بعد از تمیز کردن یک ماده ضد عفونی کننده خانگی یا محلول رقیق شده سفید کننده به آن بزنید.
- از اعضای خانواده، دوستانتان خواهش کنید که مواد غذایی و داروها را برای شما بیاورند یا آن را آنلاین یا تلفنی سفارش دهید. مطمئن شوید که وقتی این افراد چیزهایی را برای شما می‌آورند به هیچ وجه به آنها نزدیک نشوید. اگر هنوز برای تهیه

بزئید که در همه مواقع بینی و دهانتان را بپوشاند و بلافاصله به کارکنان بگوئید که شما تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 هستید.

عوارضی که باید با دقت متوجهشان باشید عبارتند از:

- تب یا سابقه تب (عرق شبانه، لرز)
- سرفه
- آبریزش بینی
- تنگی نفس (اشکال در تنفس)
- گلو درد
- از دست دادن حس بویایی
- از دست دادن حس چشایی
- درد عضله

سایر عوارض COVID-19 می‌توانند شامل گرفتگی حاد بینی (احتقان بینی)، خستگی، درد مفاصل، سر درد، اسهال، تهوع / استفراغ، بی‌اشتهایی، درد سینه بدون دلیل و ورم ملتحمه باشد.

اگر به شدت ناخوش شوید و یک موقعیت اضطراری باشد، باید به سه صفر (000) تلفن کنید. به کارکنان آمبولانس بگوئید که شما تماس نزدیک یک شخص مبتلا به COVID-19 هستید.

## ایزوله بودن را چگونه تحمل کنم؟

- به منظور کم کردن اضطراب با سایر افراد خانواده در باره COVID-19 صحبت کنید. اطلاعات دقیق و به روز را می‌توانید در سایت [COVID-19 - سوالات متداول](#) بیابید.
- به کودکان کم سال اطمینان خاطر بدهید.
- تا آنجا که ممکن است یک برنامه عادی روزمره را حفظ کنید.
- با تلفن، ایمیل یا رسانه‌های اجتماعی با خانواده و دوستان در ارتباط بمانید.
- در خانه مرتب ورزش کنید. گزینه‌ها از جمله عبارتند از DVDهای ورزشی، رقصیدن، نرمش‌های کف اتاق، یوگا، راه رفتن در حیاط یا استفاده از وسایل ورزش در خانه مثل دوچرخه ثابت، اگر دارید. ورزش یک درمان ثابت شده برای استرس و افسردگی است.

حمام، شیرهای آب، دستگیره‌های در، کلیدها و هر چیز دیگری که ممکن است لمس کرده باشید را با ماده ضد عفونی کننده تمیز کنید)

- از اشیاء خانگی مثل بشقاب، فنجان، حوله، ملافه یا چیزهای دیگر اشتراکی استفاده نکنید. بعد از استفاده از این اشیاء باید آنها را کاملاً با آب و صابون بشوئید یا از ماشین ظرفشویی / رختشویی استفاده کنید.
- تا آنجا که ممکن است از فضاهای مشترک/عمومی پرهیز کنید. اگر اجتناب ناپذیر است، مطمئن شوید که هر وقت باید از آن فضا استفاده کنید (مثلاً آشپزخانه، راهرو) ماسک بزئید

اگر مطمئن نیستید که می‌توانید کاملاً از سایر اعضای خانوار جدا بمانید، لطفاً به [واحد بهداشت محلی](#) خود تلفن بزئید تا محل دیگری را پیدا کنید که در آن مدت ایزوله بودن‌تان را بگذرانید. لطفاً به شماره 1300 066 055 تلفن بزئید.

اگر با اشخاص دیگری زندگی می‌کنید که نمی‌توانید جد از آنها ایزوله شوید (مثلاً اگر فرزند یا مراقب شما است و ترتیبات دیگری ممکن نیست)، آنها مجبور خواهند بود که با شما در تمام مدت قرنطینه (14 روز) از قرار گرفتن شما در معرض COVID-19 ایزوله شوند و آزمایشهای بیشتری انجام دهند.

اگر شما برای COVID-19 مثبت بشوید و با شخص یا اشخاص دیگری ایزوله شده‌اید، آن شخص یا اشخاص تماس نزدیک خواهند شد و باید برای 14 روز دیگر بعد از جدا شدن از شما در حالت ایزوله بمانند، یا بیشتر اگر نتوانند از شما جدا شوند.

اگر فرزند شما دچار عوارض شده یا نیاز به ایزوله شدن دارد لطفاً به [راهنمایی برای والدین و مراقبین](#) مراجعه کنید.

## اگر عوارض COVID-19 در من ایجاد شود یا احساس ناخوشی کنم چه می‌شود؟

اگر [عوارض](#) در شما ایجاد شود باید بلافاصله آزمایش بدهید. نباید از وسایل نقلیه عمومی، تاکسی یا سرویسهای همسفری استفاده کنید. ماسک صورتی

- از لمس کردن صورتتان، به ویژه چشمها و دهان پرهیز کنید
- هنگام سرفه یا عطسه دهانتان را با یک دستمال کاغذی یا آرنج تا شده خود بپوشانید.
- اگر عوارض در شما ایجاد شد آزمایش بدهید و تا دریافت نتیجه منفی دوباره ایزوله شوید.
- خودتان را با مراجعه به وبسایت زیر با مقررات COVID-19 دولت نیو ساوت ولز به روز نگه دارید:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## اطلاعات و پشتیبانی بیشتر

### پشتیبانی مالی برای افراد و خانوارها

اگر تحت تاثیر COVID-19 هستید و مشکلات مالی تجربه می کنید، لطفاً برای آگاهی از پشتیبانی های مالی موجود از [وبسایت دولت نیو سات ویلز](#) دیدن کنید.

### برای اطلاعات بیشتر و پشتیبانی در مدت ایزوله بودن در خانه:

• Lifeline Australia: 13 11 14

یک سرویس پشتیبانی بحران 24/7 که پشتیبانی کوتاه مدت را در هر زمان برای افرادی که در تحمل کردن یا ایمن ماندن مشکل دارند فراهم می کند.

• [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348

• [Kids Helpline](#): 1800 551 800

یک سرویس مشاوره تلفنی و آنلاین 24/7 بصورت رایگان و خصوصی و محرمانه برای جوانان 5 تا 25 ساله.

• NSW Mental Health Line: 1800 011 511

خدمات تلفنی بحران سلامت روان در نیو ساوت ولز.

• خط National Coronavirus Health Information: 1800 020 080

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

- در صورت امکان با کارفرمایان ترتیبی بدهید که از خانه کار کنید.
- به این فکر کنید که در گذشته چگونه موقعیت های دشوار را تحمل کرده اید و به خودتان اطمینان بدهید که این موقعیت را نیز تحمل خواهید کرد. به یاد داشته باشید که ایزوله بودن تا ابد طول نخواهد کشید.

## کی می توانم از ایزوله بیرون بیایم؟

وقتی می توانید از خود انزوایی خارج شوید که مدت توصیه شده ایزوله بودن را تمام کنید، از آزمایش نهایی تان نتیجه منفی دریافت کنید، هیچ عارضه ای نداشته باشید و یک رد یاب مجاز به شما بگوید که می توانید از ایزوله بیرون بیایید.

اگر مطمئن نیستید که می توانید از ایزوله بیرون بیایید یا نه به [واحد بهداشت محلی](#) تان، شماره 1300 066 055 تلفن بزنید.

## اگر از مقررات ایزوله بودن پیروی نکنم چه می شود؟

پیروی نکردن از مقررات، خانواده، دوستان و جامعه را در معرض بیماری شدید قرار می دهد. پیروی نکردن از این مقررات یک جرم جنایی نیز هست و مجازات های سنگینی را به دنبال دارد. برای افراد، حد اکثر جریمه 11000 دلار، 6 ماه زندان یا هر دو است بعلاوه 5500 دلار بیشتر برای هر روزی که جرم ادامه می یابد.

## بعد از ترک ایزوله چه می شود؟

می توانید مطابق با توصیه های بهداشت عمومی به فعالیت های روزانه برگردید.

برای کاهش شیوع همه بیماری های مسری باید به رعایت بهداشت خوب و رعایت فاصله فیزیکی ادامه دهید:

- از افرادی که با آنها زندگی نمی کنید 1.5 متر فاصله بگیرید
- دستهایتان را به دفعات به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا از ماده ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید