

# ورق حقیقت بلدی کسایکه تماس نزدیک COVID-19 استن

- و ماسک نپوشیده بوده د اووقت بوگین که لطفا معاینه کنن و جدا بومنن. ای مخصوصا مهم استه بلدی کسایکه قد از شمو د وقتی نان خوردو یا اوچی کیدو نزدیک بودن.
  - اگر شمو قد یک کارگر صحتی د تماس بودین، لطفا ازوا بخوایین که قد آمیر خو توره بوگیه بلدی ازیکه بخاطر خطر یک برسی شونن پیش ازیکه اونا پس د کار باین.
  - قانون از تماسای نزدیک میخوایه که باید خود خو جدا کنن؛ جدامندو مطابق دستور صحت مردمی (جدا مندون شخصی COVID-19)، اگر ای دستور پیگیری نشونه میتنه که نفر جریمه شونه.
- ای ورق حقیقت معلومات اضافه از [NSW Health COVID-19 رهنمایی جدا کیدون شخصی](#) دیره.

## مه چیز کار کنوم؟

### چابوک جدا شونین

- تمام تماسای نزدیک باید جدا شونن، حتی اگر اونا حالی خوب استن.
- شمو باید حداقل بلدی 14 روز خود خو جدا کنین باد از تماس قد نفر که عفونی بوده.
- بلدی از شمو تعقیب کننده قانونی NSW Health د نوشته (شاید ای از طریق یک پیام باشه) موگیه که شمو تا چند دیر ره خود خو جدا کنین.
- یک نفر تعقیب کننده قد از شمو د تماس موشه - شمو بلدی نفر تعقیب کننده آدرس که د اونجی خود خو جدا مونین موگین و شماره تلفون خو قد شی تایید مونین.

### بلدی COVID-19 معاینه کنین

حتی اگر شمو علایم ندیرین، شمو باید د نزدیکترین جای معاینه کنین:

1. هرقدرزود که امکان شی استه وقتی که شمو

- یک تماس نزدیک کسی استه که قد یک نفر که قد COVID-19 عفونی بوده نزدیک بوده وشاید هم قد وایرس COVID-19 عفونی شده باشه.
- دو راه استه بلدی ازیکه بوفامین اگر شمو تماس نزدیک استین:
- 1. NSW Health بلدی شیم مسیج رایمی مونه یا زنگ میزنه که بوگیه شمو یک تماس نزدیک استین
- 2. شمو د ویسایت توخ کیدین کیس COVID-19 ره و منطقه و جایای که قابل نگرانی استه و شمو د تماس نزدیک بودین د او روز قد نفر عفونی وقتی او نفر د اونجی بوده. اگر ای قد از شمو روخ میدیه، لطفا بلدی NSW Health د شماره 1800 943 553 زنگ بزنین.

- اگر شمو یک تماس نزدیک قد نفر COVID-19 استین شمو باید خود خو د خانه یا کدم جای مناسب دیگه بلدی 14 روز جدا کنین از وقتی که شمو قد نفر د تماس بودین. شمو باید بلدی COVID-19 معاینه کنین هرقدرد زود که امکان شی استه، حتی اگر شمو کدم علایم شی ندیرین. جدا مندو به معنی ازی استه که د خانه بیشین از دیگه مردم دورباشین ای شامل موشه د نفرای که قد از شمو د یک جای زنده گی مونن.
- اگر شمو یک تماس نزدیک استین، لطفا ازی نفرای بیخوایین که خود خو معاینه کنن و جدا بومنن تا وقتیکه یک نتیجه منفی نگرفتن:
- هرکس د خانه قد از شمو زنده گی مونن
- هرکس که د خانه از شمو آمده از وقتی که شمو تماس نزدیک بودین
- هرکس که د کار قد از شمو سفر کیدن از وقتی که شمو تماس نزدیک بودین، مخصوصا کسایکه قد از شمو د یک موتر سفر کیدین
- اگر دوران بوده که شمو د کار بوده باشین و ماسک نپوشیده باشین، لطفا از تمام پورسان کنین که قد از شمو توره گفته یا قد شیم د تماس نزدیک بوده

بخوایین که مشوره بلدی کسایکه تماس نزدیک درجه دو استن ره بخوانن و قوانین شی ره مراعات کنن.

اگر شمو د یک جای که خطر زیاد دیره کار مومنین (مثل خانه سالمندا، امکانات نظامی، خانه معیوبین یا کدم برنامه روزانه، لیلیه، خانه شاووروز، خانه امن، زندان، جاهای صنعتی دور که جای خو هم دیشته باشه، جاهای کارگرای مهاجرت، کمیونتی دور افتاده، قصابی)، شمو باید بلدی صایب کار خو بوگین، یا بلدی تیم تعقیب کننده NSW Health بوگین که شموه کمک کنه که ای کار ره انجام بیدین. همکارای از شمو شاید نیاز باشه که خود خو معاینه و جدا کنن تا نتیجه شی منفی نمده.

### مه چی رقم جدا بیشیم؟

- جدا مندو به مانای ازی استه که شمو باید د خانه خو یا جای خود خو باشین مکمل از دیگر و جدا باشین. شمو نمیتین که از خانه و جای خو بور شونین تانا د صورتیکه شمو بلدی کدم مشکل صحی (بشمول معاینه COVID-19) یا د صورت عاجل بور موشین. شمو نباید کسای دیگه ره د خانه و جای خو اجازه بیدین تا نا د صوتیکه اونا معمولا اونجی زنده گی مومن، یا اونا بخاطر کدم کمک صحی یا بخاطر کدم کار عاجل اونجی مین.
- جدا مندو فرق دیره قد دستور ازیکه د خانه بیشین. وقتی که شمو خود خو جدا مومنین، شمو اجازه ندیرین که از خانه بلدی ورزش، سودا خریدو، کار یا درس بورشونین. دیگه نفرا د فامیل شیم نیاز نیه که خود خو د ای مدت زمان جدا کنن.

بلدی ازیکه جدا بومنین، شمو باید:

- مستقیم د جای خو بورین د جای که شمو خود خو جدا مومنین (خانه، هتل یا کدم جای دیگه)
- شمو نمیتین که از خانه و جای خو بور شونین تانا د صورتیکه شمو بلدی معاینه COVID-19، بلدی کدم مشکل صحی عاجل (بشمول که از زخمی شدو فرار کنین یا از خشونت فامیلی فرار مومنین). اگر شمو از خانه بخاطر ازی دلیلا بور موشین شمو باید ماسک بوپشین، فاصله 1.5 متر از دیگر و دور باشین، و مستقیم د جای که میخوایین بورین.

فامیدین که شمو تماس نزدیک استین، و

2. د روز 7 باد ازیکه شمو قد نفر عفونی سرخوردین اگر شمو دسترسی د یک کلینیک که از موتر خو تا نشونین (drive-through) دیرین یا پیده رفته میتین بلدی معاینه یا د سایکل بورین، و
3. بین روز 12 و 14 روز باد ازیکه شمو قد نفر عفونی سر خوردین.

شمو باید د ترانسپورت شخصی سفر کنین، پیده بورین یا د سایکل بلدی ازیکه معاینه شونین. شمو نباید از طریق ترانسپورت عمومی، تاکسی یا د یک موتر قد دیگر و شریک سفر کنین. ماسک بوپشین که بینی و دان شیم ره همیشه پوت نگا کنه، و بلدی کارگرا چابوک بوگین که شمو یک تماس نزدیک قد COVID-19 استین.

اگر معاینه از شمو منفی امد، هنوزم شمو باید جدا بومنین تا وقتی که مدت جدا شدن از شمو خلاص نشده. ای بخاطر ازی استه که تا 14 روز ره وقت میگره که شمو COVID-19 مثبت باشین باد ازیکه شمو قد نفر عمومی سرخوردین.

اگر شمو کدم علایم پیدا کدین د دوران که جدا استین، شمو باید چابوک معاینه کنین.

شمو تانا د صورتی میتین که از جدا مندو بور شونین وقتی که شمو د بین روز 12 و 14 معاینه کیده باشین و نتیجه معاینه شیم منفی امده باشه. اگر شمو د روز 12 یا باد ازو معاینه نکیده باشین، شمو نیازاسته که باید جدا بلدی 24 سات بومنین باد ازیکه شمو آخرین تماس ره قد نفر عفونی دیشته باشین.

### بلدی کسایکه نزدیک از شمو بوده خبر بیدین

ازهر کس پورسان کنین که:

- د یک جای قد از شمو زنده گی مومن، و
  - کسایکه قد از شمو فزیکتی نزدیک بوده (مثلا، دوست، همکار) د دو روز گذشته
- که معاینه شونن و خود خو جدا کنن تا وقتیکه اونا یک نتیجه منفی بلدی معاینه خو نگرستن. شمو ازی نفرا همیشه وقت باید جدا باشین. شمو باید بلدی ازوا بوگین که شمو یک تماس نزدیک استین، و ازوا

## چیز کار کنوم که اگر بلدی از مه گفته شونه تو تماس نزدیک استه و مه از خانه دور باشوم؟

اگر شمو از خانه دور استین وقتی بلدی از شمو گفته  
موشه که شمو تماس نزدیک استین، شمو باید چابوک  
معاینه کنین و دجای خو پس بورین و خود خو جدا کنین.

شمو شاید تصمیم بیگرین که دوران 14 روز جدا  
مندون خو د جای که فعلا استین تیر کنین. ای شاید  
یک هوتل، موتل یا کدم جای دیگه باشه تا وقتیکه شمو  
د اونجی محفوظ از دیگر و جدا شیشته بیتین.

اگر شمو فعلا د یک جای موقت استین که وقت شی تا  
شمو نتیجه معاینه خو میگرین خلاص موشه؛ یا شمو ره  
صایب خانه یا آمر شیم گفته که ازی جای بورشونین،  
شمو ره NSW Health کمک مونه. د حالت غیر معمول،  
شمو شاید اجازه دیشته باشین که د خانه خو سفر کنین  
تا دوران جدا مندو خو خلاص کنین. لطفا بلدی کمک د  
باره ازی وضعیت بلدی Public Health Unit محلی خو  
د شماره 1300 066 055 زنگ بزین

[معلومات غدرد دسترس استه د باره مشوره بلدی  
تماس نزدیک COVID-19 که معافیت میخوایه تا بیتنه  
که خانه سفر کنه و خود خو جدا کنه.](#)

## چطور مه خود خو جدا میتنوم از کسایکه مه قد شی زنده گی مونوم؟

اگر شمو خانه شیم قد دیگر و شریک استه و تصمیم  
دیرین که دوران جدا مندون خو د خانه تیر کنین،  
شمو باید مکمل خود خو از دیگر و د خانه خو جدا  
کنین. ای کمک مونه اونا که مریض نشونن. شمو شاید  
نیاز باشه که:

- از دیگر و همیشه وقت جدا باشین
- د یک اطاق جدا بیشین و خو شونین
- یک دستشویی جدا استفاده کنین، اگر د دسترس  
استه (د غیر صورت شمو باید دستشویی ره پاک  
کنین قد مواد ضد عفونی باد از استفاده خو،  
بشمول نلکه، دستک، تکمه و تمام جای که شمو  
دست زدین)

- د یک موتر شخصی بورین، یا پیده یا د سایکل  
بورین. شمو نباید قد دیگر و سفر کنین اگر اونا  
قد از شمو خود خو جدا کیدن. شمو نباید از  
ترانسپورت عمومی، تاکسی یا موتر یکجای استفاده  
نکنین.
- از خانه خو بورشونین بلدی واکسین COVID-19  
کنین. اگر شمو یک وقت ملاقات دیرین، ای باید  
وقت شی تغیر کنه تا وقتیکه شمو از جدا شیشته  
بور نشودین.
- د تمام دوران جدا شیشته د جای خو باشین. شمو  
میتین که د باغچه شخصی از خود خو، تخت بام  
خو یا د حویلی خو بورین اگر شمو دیرین.
- د کار، مکتب، کودکستان و جاهای عمومی نرین.  
د خانه شیم کس نیه
- نظافت ره خوب مراعات کنین:
- رای بینی زیدو و سلفه خو بیگرین
- دستای خو دایم بلدی ثانیه قد او و صابو بوشین.  
همچنان شمو میتین از مواد ضد عفونی الکولی  
استفاده کنین. دستای خو بوشین:
- پیش ازیکه داخل یکجای شونین که د  
اونجی دیگه مردم مورن
- پیش ازیکه دست خو د چیزای بیزین  
که دیگر و استفاده کیدن
- باد ازیکه از دستشویی استفاده کدین
- باد ازیکه سلفه کدین یا بینی زدین
- پیش ازیکه ماسک یا دست کش  
پوشیدین یا کشیدین.
- یک دستکش یکبار مصرف پوشیده تمام جایای  
که شمو دست میزین (میز پذیرایی، سرمیز،  
دستک دروازه، چیزای داخل دستشویی، تشناب،  
تلفون، کیبورد، تاپلیت و میزای هر دو طرف  
تخت خو) حداقل یکدفعه د روز پاک کنین.
- از فامیل و دوستای خو بخواین که بلدی شیم سودا  
بیخره یا آنلاین یا از طریق تلفون سودا بیخرین. د یاد  
شیم باشه که شمو حتی نزدیک ازی نفر نرین وقتی  
که سودا شیم میره. اگر شمو بازم نیاز د کمک دیرین  
بلدی ازیکه سودا یا کدم چیز ضروری دیگه بیگرین،  
بلدی بخش صحت مردمی د شماره 1300 066 055  
زنگ بزین.

- علایم که شمو خوب دقیق توخ کنین مثل؛
- تاو یا بلدی یک مدت زمان تاوپیگره (عرق از روی شاو، یخ خوردگی)
- سلفه
- اوبنگگ
- نفس تنگی (مشکل تنفسی)
- کتوک دردی
- از دست دیدون حس مزه
- از دست دیدون حس بوی

دیگه علایم COVID-19 شامل موشه مثل بینی بندی شدید (گرفته)، منده گی، عضله دردی، بند دردی، سر دردی، پیچیش، دل بدی/استفراق، از دست دیدو اشتیا، یک دغه ای سینه دردی و آماس.

اگر شمو غدر ناجور شودین و ای یک واقعه عاجل صحتی استه، شمو باید بلدی 3 صفر (000) زنگ بزنین. بلدی کارگرای امبولانس بوگین که شمو قد یک نفر که COVID-19 دیشته د تماس بو دین.

## مه چطور جدا تیرکنوم؟

- قد دیگه اعضای فامیل خو توره بوگین بلدی ازیکه نگرانی COVID-19 ره کمتر کنین. شمو میتنین [معلومات دقیق روز ره COVID-19 - سوالی که دایم موشه](#) ره از اینجی پیدا کنین
- زوستون ریزه ره اطمنان بیدین.
- هر قدر امکان شی باشه یک عادت روزه مره گی عادی دیشته باشین.
- قد اعضای فامیل و دوستا از طریق تیلفون، ایمل و صفحات اجتماعی د تماس باشین.
- د خانه دایم ورزش کنین. انتخاب شیم میتنه شامل شونه د یک دیویدی ورزشی، رقص، ورزش د روی زیمی، یوگا، قدم زیدو د بین هویلی یا سامان ورزشی د خانه استفاده کنین، مثل یک بایسکل ایستاده اگر شمو دیرین. ورزش یک تداوی ثبوت شده بلدی افسرده گی و نگرانی استه.
- قد صایب کارخو جورآمد کنین که از خانه کارکنین، اگر امکان شی باشه.
- فکر کنین که قد یک واقعه مشکل د گذشته چطور گذاره کیدین و بلدی خو اطمنان بیدین که شمو قد ازی واقعه هم تیر میتنین. د یاد شیم باشه که جدا بودو بلدی همیشه نمومنه.

- سامان خانه ره یکجای نکین بشمول، ظرفا، پیله، جانپاک، شیت لیاف، یا کدم سامان دیگه. باد ازیکه ای سامانا ره استفاده کیدین شمو باید قد صابو و او یا د بین ماشین ظرف شویی/ماشین کالا خوب پاک بوشین.
- جاهای عمومی و جاهای که شریک استه ره استفاده نکین. اگر امکان شی نیسته، باید مطمئن شونین که شمو ماسک بوپشین که دان و بینی شیم ره پوت مونه هر وقت که شمو ازی جای استفاده مونین (بلدی مثال آشپزخانه، راه روی)

اگر شمو مطمئن نیستین که به طور مکمل خود خو از دیگه اعضای فامیل جدا بیتنین، لطفا بلدی [بخش صحت مردمی](#) محلی خو زنگ بزنین که بلدی شیم کمک مونه تا جای دیگه پیدا کنین تا شمو بیتنین د اونجی مدت جدا مندون خو تیرکنین. لطفا د شماره 1300 066 055 زنگ بزنین.

اگر شمو قد دیگر و زنده گی مونین و نمیتنین که خود خو مکمل ازوا جدا کنین (بلدی مثال اگر اونا زوزاد از شمو استه یا سرپرست و کدم راه دیگه نیسته)، شمو نیاز دیرین قد از او یکجای خود خو بلدی مدت قرنطین جدا کنین (14 روز از وقتیکه اونا د تماس قد COVID-19 بوده) و معاینه دیگه شونین.

اگر شمو نتیجه COVID-19 مثبت بیگرین، و شمو خود خو قد دیگر و جدا کیدین، او نفر یک تماس نزدیک استه اونا باید تا 14 روز دیگه ره خود خو جدا نگا کنن باد ازیکه از شمو جدا شدن، یا زیادتر اگر شمو جدا شده نمیتنین.

اگر زوزاد از شمو علایم دیره یا نیاز دیره که خود خو جدا کنن، لطفا معرفی کنین قد [مشوره بلدی والیدین](#) و [سرپرستا](#).

## چیز کار کنوم اگر مه علایم COVID-19 ره پیدا کنوم یا مه مریض شونوم؟

اگر شمو علایم پیدا کنین چابوک معاینه کنین. شمو نباید از طریق ترانسپورت عمومی، تاکسی یا دیک موتر قد دیگر و شریک سفر کنین. ماسک بوپشین که بینی و دان شیم ره همیشه پوت نگا کنه، و چابوک بلدی کارگرا بوگین که شمو یک تماس نزدیک قد نفر که COVID-19 استین.

- اگر شمو کدم علائم پیدا کدین معاینه کنین و جدا بومنین تا وقتیکه شمو یک نتیجه منفی نگرفتین
- از قانون COVID-19 دولت نیوسوتویلز با خبر باشین از طریق ازی ویسایت  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## معلومات غدرتر و کمک

### کمک اقتصادی بلدی یک نفر و اعضای خانواده

- اگر COVID-19 سر از شمو تاثیر کیده و شمو مشکل اقتصادی ره تجربه مونین، لطفاً [د صفه دولتی نیوسوتویلز](#) بورین بلدی معلومات د باره کمک اقتصادی که د دسترس استه.

### بلدی معلومات غدرتر و کمک وقتی که شمو د انزوا استین:

- [Lifeline Australia](#) شماره 13 11 14  
کمک خدمات بحرانی 24 سانه که کمک بلدی کوتا مدت میدیه بلدی کسایکه مشکل دیره یا د خانه محفوظ بوده نمیتنه.
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#)  
شماره تماس 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): شماره تماس 1800 551 800  
یک کمک مفت، شخصی و رمزدار بلدی 27 سات و 7 روز د هفته از طریق تیلفون و آنلاین خدمات مشورتی بلدی جوانا که بین سین 5 تا 25 سال استن.
- [NSW Mental Health Line](#)  
شماره تماس 1800 011 511  
خدمات بلدی مشکل بحرانی روانی از طریق تیلفون د نیوسوتویلز.
- [National Coronavirus Health Information line](#)  
شماره تماس 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)

## چی وقت مه میتنوم از جدا مندو بور شونوم؟

وقتیکه شمو دوران جدا مندو ره که بلدی شیم گفته شده ره مکمل کدین میتنیم که از جدا مندو بور شونین، یک نتیجه منفی از آخرین معاینه خو گرفتین، هیچ کدم علایم ندرین و بلدی شیم از طرف یک تعقیب کننده تماس که اجازه دیره بلدی شیم گفته شده که شمو میتنیم که از جدا مندو بورشونین.

اگر شمو مطمئن نیستین که از جدا مندو بورشونین، بلدی بخش صحت مردمی محلی خو د شماره 1300 066 055 زنگ بزنین.

## چیز کار موشه اگر مه قانون جدا مندو ره مراعات نکنوم؟

وقتیکه قانون ره مراعات نکنیم فامیل، دوست و کمیونتی خو د خطر مریض شدن جدی میندیزنین. وقتیکه قانون ره مراعات نکنیم یک جرم استه و جریمه کیده موشین. بلدی یک نفر کم از کم \$11,000 یا 6 ماه د زندان، یا هر دوی شی به اضافه \$5,500 د هر روز که تیر موشه.

## چیز کار موشه باد ازیکه مه از جدا مندو بور شدوم؟

- شمو میتنیم که کارای روزمره خو دوباره مطابق مشوره صحت مردمی شروع کنین.
- شمو باید نظافت و فاصله فیزیکی خو ره مراعات کنین بلدی ازیکه تیت شدن عفونت ره کمتر کنین:
- د فاصله 1.5 متر از دیگر که شمو قد شی زنده گی نمونین دور باشین
- دستای خو دایم بلدی 20 ثانیه قد او و صابو بوشین، یا از مواد ضد عفونی الکولی استفاده کنین
- روی خو دست نزنین، مخصوصاً چیم و دان خو
- وقتیکه سلفه مونین یا بینی میزنین دان خو و بینی خو قد دستمال قاغذی یا قد توقی خو رای شی بیگیرین.