

آهسته کردن شیوع COVID-19

افراد، کارفرمایان و سازمانها می‌توانند به محدود کردن شیوع ویروس کرونا (COVID-19) و محافظت از کسانی که در جامعه بیش از همه آسیب پذیر هستند کمک کنند.

همه تشویق می‌شوند که همین حالا اقدام کنند تا شیوع و خطر عفونت را کاهش دهند. شما می‌توانید از دو راه مهم کمک کنید که عبارتند از رعایت کردن بهداشت خوب و فاصله گیری اجتماعی.

فاصله گیری اجتماعی یعنی اجتناب از تماس نزدیک با دیگران. اگر چه همیشه ممکن نیست، سعی کنید ۱٫۵ متر از افراد دیگر فاصله بگیرید.

توصیه برای عموم

- همه کسانی که به خارج سفر کرده‌اند باید در بازگشت به استرالیا به مدت ۱۴ روز خود را ایزوله یا قرنطینه کنند، حتی اگر عوارضی نداشته باشند.
- بهداشت خوب را رعایت کنید - دستهایتان را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید، از دست زدن به صورتتان اجتناب کنید، به داخل آرنج تان یا یک دستمال کاغذی سرفه یا عطسه کنید - بعد دستمال کاغذی را در زباله دان بیندازید. سطوحی را که زیاد به آن دست زده می‌شود مرتباً ضد عفونی کنید.
- اگر ناخوش هستید در خانه بمانید و به دیدن افراد آسیب پذیر در بیمارستانها، مراکز مراقبت از سالمندان، و کسانی که بیماری قلبی، ریوی یا کلیوی، یا مرض قند دارند نروید.
- اگر کودک / نوجوان شما مریض است او را تا عوارضش رفع نشده به مدرسه یا مرکز مراقبت از کودکان نفرستید.
- برای نرفتن کودک / نوجوان تان به مدرسه یا مرکز مراقبت از کودکان بخاطر احتمالاً بسته شدن آن در آینده، برنامه ریزی کنید. مرتباً وبسایت [اداره آموزش و مدارس کاتولیک NSW](#) را برای اطلاعات به روز چک کنید
- با مواظبت از دوستان و خانواده از دیگران در جامعه حمایت کنید.
- ابر نه جمعیت - از دور هم جمع شدن اجتناب کنید و با خانواده، دوستان و همکاران از طریق تلفن، ایمیل و رسانه‌های اجتماعی در تماس بمانید.
- از دست دادن، بغل کردن و بوسیدن بعنوان سلام و خوش آمد خودداری کنید.
- برنامه‌های سفر خارج و بین ایالتی را بازبینی کنید.
- در مورد گرفتن ذخیره اضطراری داروهایی که خود و خانواده تان بطور مرتب مصرف می‌کنید با دکتر و داروسازتان صحبت کنید.
- آگاه بمانید: چون اوضاع به سرعت تغییر می‌کند، وبسایت‌های زیر را مرتباً برای اطلاعات به روز چک کنید، [وبسایت COVID-19 اداره بهداشت NSW](#) و [صفحه فیس بوک اداره بهداشت NSW](#).

توصیه برای کارفرمایان و تامین کنندگان خدمات

- ترتیبات انعطاف پذیر کار / آموزش را ترغیب کنید و کارکنان را تشویق کنید که اگر مریض هستند در خانه بمانند.
- کارکنان را تشویق کنید که سفرهای غیر فوری را به تعویق بیندازند یا کنسل کنند.
- مطمئن شوید که تمیز کردن مرتب با استاندارد بالایی انجام می‌شود.
- لوازم بهداشتی را خریداری کنید (مثل مواد ضد عفونی کننده الکلی دست) و آنها را در نقاط ورود به ساختمان و در محلهای عمومی در دسترس بگذارید. شستن مرتب دستها و استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست را تشویق کنید.
- فعالیتها / خدمات را طوری تنظیم کنید که فاصله گیری اجتماعی ترویج شود - امکان جدا کردن مشتریان از یکدیگر، پیشگیری از صف کشیدن و فضاهای بسته را فراهم کنید.
- از جلسات بزرگ در اتاقها و سالنهای غذاخوری اجتناب کنید و در صورت امکان از مکانهای فضای باز استفاده کنید.
- نیازهای افراد مسن تر، معلولین، و کسان دیگری که نیازهای دسترسی و کاربردی دارند را در نظر بگیرید.
- آگاه بمانید: به [صفحه COVID-19 سازمان ایمنی کار NSW: توصیه و راهنمایی برای محلهای کار در NSW](#) مراجعه کنید.



چه کسی باید آزمایش شود؟

- هر کسی که عوارضی شبیه سرما خوردگی یا آنفلوآنزا دارد و از خارج برگشته است یا با شخصی که COVID-19 در او تایید شده تماس نزدیک داشته است باید آزمایش شود. اگر این عوارض را دارید، پیش از مراجعه به دکتر عمومی تان به او تلفن بزنید تا مطمئن شوید که ترتیبات مناسب داده شود.

لینک‌های مفید

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)