

# در صورت مثبت بودن آزمایش کووید-۱۹، گام های ساده یی را که باید بردارید

سوالات متداول | نسخه 5.5 | 14 اکتبر 2022

## اگر لازم باشد در مورد چیز دیگر به داکتر مراجعه کنم، چی؟

اگر لازم باشد در مورد مشکل صحنی دیگر به داکتر مراجعه کنید، تلفون نموده با داکتر عمومی که معمولاً به وی مراجعه می کنید وقت بگیرید.

به آنها بگویید که مبتلا به کووید-۱۹ هستید. آنها برای ملاقات از راه دور وقت تعیین خواهند کرد. برای خدمات صحنی بعد از ساعت اداری، معلومات در وب سایت بعد از ساعت رسمی ([tasafterhours.com](https://www.tasafterhours.com)) قابل دسترسی می باشد یا از طریق شماره 1800 022 222 با هیلث دایریکت (Healthdirect) تماس بگیرید.

اگر قبلاً برای ملاقات با داکتر یا کارمندان صحنی دیگر (برای مثال، قابله یا متخصص) وقت گرفتید، هر چی زود ممکن باشد با آنها تلفونی تماس گرفته بگویید که مبتلا به کووید-۱۹ هستید. آنها به شما خواهند گفت که آیا ملاقات تلفونی مناسب است یا باید ملاقات را بتعویق بیاندازید.

## اگر به غذا و دوی بیشتر ضرورت داشته باشم، چی؟

اگر به غذای بیشتر یا لوازم عمومی خانه ضرورت داشته باشید، میتوانید از یک دوست، همسایه یا عضو فامیل کمک بخواهید. از آنها بخواهید که بجای وارد شدن در خانه شما، لوازم را در بیرون دروازه شما بگذارند.

شما همچنین میتوانید خدمات رساندن غذا را تدارک ببینید.

اگر ضرورت به گرفتن دوا مطابق نسخه داشته باشید، از طریق دواخانه عمومی خود هماهنگ کنید. پرسید اگر دواخانه خدمات تحویل دهی در خانه را داشته باشد یا از یک دوست یا عضو فامیل خود بخواهید که دوا را از دواخانه تحویل بگیرد.

اگر مجبورید برای تهیه غذا یا دوا از خانه خارج شوید، از ماسک صورت استفاده کنید.

باید در زمانیکه ناخوش هستید یا علایم دارید، تماس خود را با دیگران به حداقل برسانید.

هنگام خارج شدن از خانه باید اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهید، مانند:

- استفاده از ماسک صورت زمانیکه خارج از خانه هستید تا ۷ روز پس از مثبت آمدن آزمایش.
- خودداری از تجمعات کلان و ازدحام جمعیت در داخل خانه برای حداقل ۷ روز پس از مثبت آمدن آزمایش.
- سر نزدن به هیچ یک از محیط های پر خطر فهرست شده تا حداقل ۷ روز پس از مثبت آمدن آزمایش.

در صورت احتمال کمی که هنوز ممکن است بتوانید ویروس را پخش کنید، باید به اتخاذ اقدامات احتیاطی بیشتر ادامه دهید. این بخاطر آن است که تب یا علایم تنفسی که بطور قابل توجهی بهبود نیافته است میتواند به معنی آن باشد که هنوز عفونت در بدن شما وجود دارد.

## معلومات مهم برای کسانی که مبتلا به کووید-۱۹ هستند.

**اگر هر کدام این معلومات برای شما واضح نیست، لطفاً با خط مخصوص صحت عامه به شماره 1800 671 738 تماس بگیرید.**

نتیجه آزمایش سریع آنتی ژن (RAT) شما مثبت است و شما وزارت صحت را در جریان قرار داده اید، یا پیام کوتاه مبنی بر اینکه نتیجه آزمایش PCR شما مثبت است از وزارت صحت دریافت کرده اید. در اینجا معلومات مهم در مورد اینکه چی باید کنید داده شده است.

## مراقب صحت خود باشید

اگر نتیجه آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت باشد، مهم است مراقب صحت خود باشید و در صورت نیاز، کمک دریافت کنید. اگر علایم کووید-۱۹ شما بدتر شود، با داکتر خود یا از طریق شماره تلفون 1800 973 363 با تیم کووید برای مراقبت در خانه (COVID@homeplus care team) تماس بگیرید.

اگر علایم شما بطور جدی بدتر شود (مخصوصاً اگر ناگهانی اتفاق بیافتد)، برای مثال تنگی نفس یا مشکل در تنفس یا احساس می کنید که در وضعیت اضطراری قرار دارید، با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید یا مستقیماً به شفاخانه مراجعه کنید. مطمئناً به آنها بگویید که مبتلا به کووید-۱۹ هستید.

اگر بتوانید، به شخص حمایت کننده بگویید که در زمان بیماری شما وضعیت شما را از طریق تلفون یا آنلاین بررسی کند.

## خطر را کاهش دهید

برای کاهش خطر برای دیگران، توصیه می شود:

- تا زمانیکه علایم حاد شما بر طرف نشود، در خانه بمانید.
- حد اقل به مدت ۷ روز با افرادی که در معرض خطر بالای بیماری شدید قرار دارند، افراد بستری در شفاخانه یا مراکز مراقبت از سالمندان یا معلولین ملاقات نکنید.
- حد اقل به مدت ۷ روز از تجمعات بزرگ و مکان های شلوغ سرپوشیده خودداری کنید.
- اگر مجبور به ترک خانه باشید، در داخل خانه و در وسایل نقلیه عمومی از ماسک استفاده کنید.

## چگونه میتوانم از افرادی که با آنها زندگی می‌کنم و در معرض خطر بیماری شدید در برابر کووید-۱۹ قرار دارند محافظت کنم؟

محافظت از کسانی که با آنها زندگی می‌کنید مهم است.

این امر بخصوص برای کسانی که با آنها زندگی می‌کنید و در معرض خطر بیماری شدید هستند بسیار مهم است.

افراد ذیل در معرض خطر بیماری شدید قرار دارند:

- افراد بالای ۷۰ سال سن
- افرادی که بعد از پیوند عضو بدن شان تحت درمان سرکوب کننده سیستم دفاعی بدن قرار دارند
- افرادی که در ۲۴ ماه گذشته عمل پیوند مغز استخوان داشته اند یا برای پیوند در مقابل میزبان (graft versus host) تحت درمان سرکوب کننده سیستم دفاعی بدن قرار دارند
- افراد با سرطان خون مانند لیوکمی (leukaemia)، لیمفوما (lymphoma)، یا سندرم میلودیسپلاستیک (myelodysplastic syndrome) که در پنج سال گذشته تشخیص داده شده است.
- افرادی که تحت کیموتراپی یا رادیوتراپی قرار دارند.

افرادی که در معرض خطر متوسط ابتلا به بیماری هستند شامل افرادی هستند که دارای شرایط صحن مزمن (درازمدت) مانند دیابت یا بیماری قند، بیماری گرده، بیماری قلبی، چاقی شدید، سرطان و نارسایی گرده می باشند.

اگر شما یا فردی زندگی می‌کنید که در معرض خطر بیماری شدید یا متوسط ناشی از کووید-۱۹ قرار دارد، بهتر است او (یا شما) در جای دیگر ساکن باشید. برای معلومات بیشتر، از جمله درمان کووید-۱۹ و دواهای ضد ویروسی، به این آدرس مراجعه کنید [www.coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe](https://www.coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe)

## چگونه می توانم از افرادی که با آنها زندگی می‌کنم و در معرض خطر بیماری شدید قرار ندارند محافظت کنم؟

### جدا بمانید

- تا جاییکه ممکن باشد، در اتاق جداگانه بمانید. از فضاهای مشترک مانند آشپزخانه یا اتاق استراحت دوری کنید.
- در تخت خواب جداگانه بخوابید و اگر ممکن باشد از حمام جداگانه استفاده کنید.
- اگر مجبور به بودن در یک اتاق باشید، در حد ممکن زود باشید، کوشش کنید حداقل یک و نیم متر (دو قدم بسیار کلان) از هم فاصله داشته باشید و از ماسک استفاده کنید.
- از ظروف، گلاس، پیاله، فاشق و چنگال، جان پاک، روجایی یا ملافه، بورس دندان یا سایر وسایل مشترک در خانه استفاده نکنید. غذا و نوشیدنی را باهم مشترک استفاده نکنید.

### مراقب نظافت شخصی خود باشید

دست های تانرا اغلب بشویید، بخصوص در موارد ذیل:

- پیش از رفتن به اتاقی که با دیگران مشترک استفاده می‌کنید یا دست زدن به چیزهایی که دیگران از آن استفاده می‌کنند.

## آیا افرادی که من با آنها زندگی میکنم باید در خانه بمانند؟

افرادی که شما با آنها زندگی میکنید هنوز بعنوان تماس نزدیک در نظر گرفته میشوند. در صورت بروز علائم، تماس های نزدیک هنوز باید آزمایش انجام دهند و برای محافظت از دیگران بعضی گام های ساده را بردارند، از این وب سایت بازدید کنید [www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](https://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts)

## باید به تماس های نزدیک تان بگویید

### تماس های نزدیک من کیستند؟

تماس نزدیک می تواند افراد ذیل باشند:

- هر کسی که یک شب را در یک محل با فرد مبتلا به کووید-۱۹ در دوران عفونت وی سپری کرده باشد، یا
- هر کسی که بیشتر از ۴ ساعت (در دوران ۲۴ ساعته) را در یک مکان رهپیشی با فرد مبتلا در دوران عفونت وی سپری کرده باشد.

تماس های نزدیک در معرض خطر بیشتری مبتلا شدن به کووید-۱۹ و سپس انتقال ویروس به دیگران قرار دارند.

وزارت صحت عامه توصیه میکند که تماس های نزدیک باید برای کمک به کاهش خطر برای دیگران، بخصوص کسانی که در معرض خطر بیماری شدید قرار دارند، چند گام ساده را بردارند.

دوران عفونت فرد مبتلا از دو روز پیش از بروز علائم تا ۱۰ روز پس از شروع علائم است.

شما دو روز پیش از بروز علائم و در طول مدتی که علائم حاد تنفسی (سرفه، ریزش آب بینی، گلودردی، تب) دارید، بیشترین عفونت را دارید. معلومات برای تماس های نزدیک در این وب سایت قابل دسترس است [www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](https://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts)

## به محل کار و یا مرکز تعلیم و تربیه خود اطلاع دهید

به محل کار یا مرکز تعلیمی خود بگویید که آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت بوده است یا شما یکی از تماس های نزدیک هستید. ممکن است محل های کار و مراکز تعلیمی برای اینکه شما چه وقت برگشته می توانید پالیسی های داشته باشند.

آنها ممکن است تدابیر احتیاطی بیشتری مثل پوشیدن ماسک داشته باشند.

- بعد از سرفه، عطسه، پاک کردن بینی، دست زدن به صورت، سیگرت کشیدن، غذا خوردن و رفتن به دستشویی.
- سرفه و عطسه را بپوشانید. از دستمال کاغذی استفاده کنید (اگر میسر باشد)، دستمال کاغذی را مستقیماً در سطل آشغال بیندازید و به تعقیب آن دست های خود را بشویید. اگر دستمال کاغذی در دسترس نباشد، از طرف داخل آرنج خود استفاده کنید.
- دست های خود را با آب و صابن بشویید. یک کف صابن خوب بگیرید و حداقل برای ۲۰ ثانیه بمالید. آنها را خوب خشک کنید. اگر دست های شما پاک بنظر می رسند، استفاده از محلول زد عفونی دارای الکل مناسب است.

## مکان های زندگی تان را پاک نگه دارید

سطوحی را که اغلب لمس می شوند حداقل روزانه پاک کنید. این سطوح شامل نیمکت/روی میز، دستگیر دروازه، شیرهای دستشویی، سطوح حمام و تشناب، میزهای کنار تخت خواب، تلفون، کیبورد و تبلت ها می باشند.

برای تمام پاک کاری ها، اول از مایع شوینده و سپس از مواد ضدعفونی کننده (یا محصولی که هر دو را باهم داشته باشد) استفاده کنید. مایع ضدعفونی کننده توصیه شده ۱۰۰۰ قسمت در هر یک میلیون (ppm) کلر یا محلول سفید کننده (بلیچ) است. همیشه از محلول های تازه تهیه شده استفاده کنید.

اگر در روی هر سطحی تف، خون یا سایر مواد زائد بدن وارد شد، آن را خوب با مواد شوینده و ضدعفونی کننده پاک کنید و تکه را در جای شستشو یا در سطل آشغال بیاندازید.

وقتیکه لباس ها و ملحفه ها یا روی جایی ها کثیف را بدل کردید، آنها را مستقیماً در ماشین کالاشویی بیاندازید. بعد از تماس با شستن های کثیف، دست های خود بشویید. از مواد لباس شویی معمولی تان استفاده کنید.

ظروف و فاشق و پنجه را خوب بشویید. اگر ممکن باشد، از ماشین ظرف شویی استفاده کنید.

اگر کسی میخواهد اتاق شما را پاک کند، از وی بخواهید که پیش از داخل شدن به اتاق ماسک و دستکش یکبار مصرف بزند. به آنها بگویید که پیش و بعد از پوشیدن دستکش دست های شانرا بشویند یا از مایع ضدعفونی دارای الکل کننده استفاده کنند.

## آشغال را دور بیاندازید

ماسک استفاده شده، دستمال کاغذی و بقیه آشغال را مستقیماً در داخل پلاستیک آشغال داخل سطل آشغال بیاندازید و بعد دست های خود را خوب بشویید. ماسک یکبار مصرف را فقط برای یکبار استفاده کنید.

پیش از اینکه پلاستیک آشغال را برای جمع آوری بیرون بگذارید، پلاستیک را یک گره بزنید. اگر خدمات جمع آوری آشغال ندارید، گره بزنید و تا زمان انتقال آن به محل جمع آوری آشغال، آنرا بطور محفوظ داخل سطل آهنی یا پلاستیکی آشغال بگذارید. بعد از سروکار داشتن با آشغال، دست های خود را بشویید.

## خدمات و منابع پشتیبانی

- **لایف لاین استرالیا (Lifeline Australia):** تلفون 13 11 14 (۲۴) ساعت در روز، ۷ روز در هفته، [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au). خدمات حمایت در زمان بحران که در هر زمان برای افرادی که در مقابله با شرایط یا محفوظ ماندن مشکل دارند حمایت کوتاه مدت فوری ارائه میدهد.

### • **هد تو هیلت (Head to Health):** [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

دسترسی آسان به طیف گسترده یی از منابع سلامت روان آنلاین از جمله برنامه ها (apps)، پروگرام های آنلاین، محافل آنلاین، خدمات تلفونی و منابع معلومات دیجیتالی را فراهم می کند.

### • **بیاند بلو (Beyond Blue):** تلفون 1800 512 348 (۲۴ ساعت در روز و ۷ روز در هفته). [coronavirus.beyondblue.org.au](http://coronavirus.beyondblue.org.au)

### • **هد اسپیس (Headspace):** تلفون 1800 650 893 (از ساعت ۹ پیش از ظهر تا ساعت ۱ شب، هفت روز در هفته). [headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)

پشتیبانی و مشاوره آنلاین و گفتگوی اینترنتی برای جوانان ۱۲ تا ۲۵ ساله، فامیل ها و دوستان شان.

### • **خط کمک سلامت روان تسمانیه**

### **(Tasmania Mental Health Helpline):** تلفون 1800 332 388 (۲۴ ساعته، هفت روز در هفته).

برای مشاوره، ارزیابی و سفارش سلامت روان. این سرویس توسط داکتران سلامت روان جامعه کار می کند که میتوانند معلومات شما را ارزیابی نموده و مناسب ترین اقدام را تعیین کنند، برای مثال:

- شما را به تیم سلامت روانی جامعه در منطقه خود شما سفارش کنند

- شما را به یک تیم پاسخگویی به بحران سلامت روانی جامعه (Community Mental Health Crisis Response) سفارش کنند که ساعت های طولانی و هفت روز در هفته کار میکند.

- معلومات تماس برای خدمات دیگری که ممکن است برای شما مناسب تر باشد ارائه دهد.

### • **مینزلاین (Mensline):** تلفون 1300 78 99 78 (۲۴ ساعت در روز، ۷ روز در هفته). [mensline.org.au](http://mensline.org.au)

خدمات حمایت حرفه یی تلفونی و آنلاین و معلومات برای مردان استرالیایی.

### • **ماینسپات (Mindspot):** تلفون 1800 61 44 34 (روزهای دوشنبه الی جمعه، از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب، و روزهای شنبه، از ساعت ۸ صبح تا ۶ دیگر). [mindspot.org.au](http://mindspot.org.au)

خدمات مفت تلفونی و آنلاین برای استرس، تشویش، اضطراب، بدخلقی یا افسردگی. ارزیابی آنلاین و علاج اضطراب و افسردگی ارائه میدهد و میتواند به شما در یافتن خدمات محلی کمک کند.

معلومات بیشتر درمورد حمایت درخصوص سلامت روانی در وب سایت حکومت تسمانیه در دسترس می باشد [coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services](http://coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services)

اگر نگران یا ناراحت هستید، به شماره 13 11 14 با Lifeline تماس بگیرید یا به شماره 1300 224 636 با Beyond Blue تماس بگیرید. در وضعیت اضطراری، به شماره سه صفر (000) زنگ بزنید.

## چگونه میتوانم مطلع باشم؟

برای معلومات بیشتر در مورد کووید-۱۹ در تسمانیه، به اینجا سربریزید [coronavirus.tas.gov.au](http://coronavirus.tas.gov.au) یا به شماره 1800 671 738 با خط مخصوص صحت عامه تماس بگیرید.

برای معلومات در مورد کووید-۱۹ در استرالیا، به اینجا سربریزید [health.gov.au](http://health.gov.au) یا به شماره 1800 020 080 با خط ملی اطلاعات صحتی ویروس کرونا (National Coronavirus Health Information Line) تماس بگیرید.