

سسوالایی که اکثر پرسان موشه

اگه تست کووید-۱۹ از شمو مثبت باشه، چند کار آسان ره انجام بیدید

سسوالایی که اکثر پرسان موشه | نسخه ۰.۵ | ۱۴ اکتوبر ۲۰۲۲

اگه لازم باشه د باره چیز دیگه داکتر ره بینگرنوم، چی کار کنوم؟

اگه لازم باشه د باره مشکل صحنی دیگه پیش داکتر بورید، تلفون کیده قد داکتر عمومی که معمولاً پیش شس مورید وقت بیگرید.

قد ازونا بوگید که مبتلا د کووید-۱۹ استید. اونا بلده ملاقات از راه دور وقت تعیین مونن. بلده خدمات صحنی بعد از ساعت دفتری، معلومات د اینزی ویب قابل د دسترس استه tasafterhours.com یا از طریق نمره تلفون 1800 022 222 قد هیلت دایریکت (Healthdirect) ارتباط بیگرید.

اگه ازو پیش وقت ملاقات قد داکتر یا کارگر صحنی (بلده مثال، قابله یا متخصص) گرفته باشید، هر چی چاگ تر ممکن باشه د اونا تلفون کیده اونا ره بوگید که د کووید-۱۹ مبتلا شیدید. اونا قد از شمو موگیه که آیا ملاقات تلفونی مناسب استه یا باید وقت ملاقات ره بلده آینده تغییر بیدید.

اگه د غذا و دوی زیادتر ضرورت دیشته شوم، چیز کار کنوم؟

اگه د غذای زیادتر یا لوازم عمومی خانه ضرورت دیشته باشید، میتینید از یک دوست، همسایه یا عضو فامیل کمک بخواید. از اونا بخواید که د جای امدو ده مینی خانه، لوازم ره د بورون دروازه از شمو بیله.

شمو همچنین میتینید که خدمات رسیندون غذا بلده خو بخواید.

اگه ضرورت د گرفتونی دوا مطابق نسخه دیشته باشید، قد دواخانه عمومی توره بوگید. از اونا پرسان کید که امکان تحویل دیدون دوا د خانه استه یا نه یا از یک دوست یا عضو فامیل خو بخواید که دوا ره از دواخانه بیگره.

اگه مجبورید بلده نان و دوا از خانه بور شینید، ماسک استفاده کید.

باید د زمانیکه ناخوش استید یا علائم دیرید، تماس خو ره قد دیگرو د حداقل بیرسینتید.

د وقت بور شیدو از خانه باید بعضی کارای احتیاطی ره انجام بیدید، مثل:

- استفاده از ماسک د زمانیکه خارج از خانه استید تا ۷ روز بعد از مثبت امدون تست.
- خودداری از جمع شدای کلان و بیروبار مردم د داخل خانه بلده حداقل ۷ روز بعد از مثبت امدونی تست
- سر نزیو د هیچ محیط پر خطر که فهرست شس دیده شیده تا حداقل ۷ روز بعد از مثبت امدونی تست.

اگه احتمال کم هنوز وجود دیشته باشه که وایرس ره د دیگرو انتقال بیدید، باید بعضی کارای احتیاطی زیادتر انجام بیدید. ای از خاطری استه که تاو یا علائم تنفسی که زیاد خوب نشیده باشه میتینه معنای شس ای باشه که ناچوری د وجود شوم استه.

معلومات مهم بلده کساییکه مبتلا د کووید-۱۹ استن.

اگه هر کدام ازی معلومات بلده از شمو واضح نیسته، لطفاً قد خط مخصوص صحت عامه د نمره تلفون 1800 671 738 تماس بیگرید.

نتیجه تست چاگ آنتی ژن (RAT) از شمو مثبت استه و شمو وزارت صحت ره خیر کیدید، یا پیغام کوتاه د باره ازی که نتیجه تست از شمو مثبت استه از وزارت صحت دریافت کیدید. د اینجی معلومات مهم د باره ازی که چیز کار باید کینید دیده شیده.

متوجه صحت خو باشید

اگه نتیجه تست کووید-۱۹ از شمو مثبت باشه، مهم استه که متوجه صحت خو باشید و د صورت ضرورت، کمک دریافت کینید. اگه علائم کووید-۱۹ از شمو بدتر شونه، قد داکتر خو یا از طریق نمره تلفون 1800 973 363 قد تیم کووید بلده مراقبت د خانه (COVID@homeplus care team) تماس بیگرید.

اگه علائم از شمو بسیار بدتر شونه (مخصوصاً اگه ناگانی اتفاق بوفته)، بلده مثال نفس تنگی یا مشکل تنفس دیشته شید یا احساس مونیید که د حالت عاجل قرار دیرید، قد نمره سه صفر (000) ارتباط بیگرید یا مستقیماً د شفاخانه بورید. حتماً قد ازونا بوگید که مبتلا د کووید-۱۹ شیدید.

اگه بیتینید، قد آدمی که کمک مونه بوگید که د زمان ناخوشی از شمو، د شمو از طریق تلفون یا آنلاین سر بیزنه کینه.

خطر ره کم کید

بلده کم کیدونی خطر بلده دیگرو، توصیه موشه که:

- تا زمانیکه علائم شدید از شمو دور نشیده، د خانه بومید.
- کم از کم بلده ۷ روز قد کساییکه امکان ناچور شیدون شس زیاد استه، کساییکه د شفاخانه بستری استه یا مراکز آدامی پیر یا معیوب استن ملاقات نکید.
- کم از کم بلده ۷ روز از جمع شد کلان و جایایی بیروبار سرپوشیده خودداری کید.
- اگه مجبور ده ترک کیدون خانه باشید، د داخل خانه و وسایل نقل و انتقال عمومی از ماسک استفاده کید.

چی رقم میتینوم از کساییکه قد از اونا زندگی مونوم و اونا امکان ناجوری شی از خاطر کووید-۱۹ زیاد استه محافظت کنوم؟

محافظت از کساییکه قد از اونا زندگی مونوم مهم استه.

ای کار مخصوصاً بلده کساییکه قد از اونا زندگی مونوم و اونا خطر محکم ناجور شیدون شی استه بسیار مهم استه.

اینی آدما خطر محکم ناجور شیدون شی استه:

- کساییکه سن شی از ۷۰ بال استه
- کساییکه بعد از پیوند کیدون عضو بدن شی زیر علاج استه تا سیستم دفاعی بدن از اونا سرکوب شینه
- کساییکه د ۲۴ ماه گذشته پیوند مغز استخوان دیشته یا از خاطر پیوند د مقابل میزبان (graft versus host) زیر علاج بلده سرکوب کیدون سیستم دفاعی استه
- کساییکه سرطان خون مثل لیوکیمیا (leukaemia)، لیمفوما (lymphoma)، یا سندرم میلودیسپلاستیک (myelodysplastic syndrome) دیره که د پنج سال گذشته تشخیص دیده شده
- کساییکه کیموتراپی یا رادیوتراپی موشه.

کساییکه خطر ناجور شیدون متوسط استه کساییکه استه که شرایط صحنی مزمن (درازمدت) مثلاً دیابت یا بیماری قند، بیماری گرده، بیماری قلبی، چاغی شدید، سرطان و نارسایی گرده دیره.

اگه شمو قد کسی زندگی مونوم که خطر محکم ناجور شیدون شی از خاطر کووید-۱۹ شدید یا متوسط استه، بهتر استه که اونا (یا شمو) د جای دیگه باشید. بلده معلومات گذرتر، از جمله درمان کووید-۱۹ و دواهای ضد وایرس، د اینزی آدرس مراجعه کید www.coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe

چی رقم میتینوم از کساییکه ما قد از اونا زندگی مونوم و اونا خطر ناجور شیدون شی زیاد نیسته محافظت کنوم؟

جدا باشید

- تا جاییکه ممکن باشه، د اتاق جداگانه باشید. از جاهای مشترک مثلاً آشپزخانه یا اتاق خاو دوری کید.
- د تخت خاو جداگانه خاو کید و اگه ممکن باشه از حمام جداگانه استفاده کید.
- اگه مجبور باشید که د یک اتاق باشید، د حد ممکن وقت شی ره کم کید، کوشش کید که کم از کم یک و نیم متر (دو قدم بسیار کلان) از یک دیگه خاو دور باشید و ماسک استفاده کید.
- از کاسه، قاب، چنچه، گلاس، پیله، قاشق و چنگال، جان پاک، رواجایی، بورس دندو یا سایر وسایل مشترک د خانه استفاده نکید. غذا و چیزای اوچی کیدنی ره مشترک استفاده نکید.

طرف ستره گی شخصی خو توجه دیشته باشید

- دستای خو ره اکثر وقت ها بوششید، بخصوص د اینزی موارد:
- پیش از رفتو د اتاقی که قد دیگرو مشترک استفاده مونوم یا دست زدو د چیزهاییکه دیگرو ازو استفاده مونوم.

آیا کساییکه ما قد از اونا زندگی مونوم باید د خانه بومنن؟

کساییکه شمو قد از اونا زندگی مونوم تا بحال ره د حیث تماس نزدیک شناخته موشن. د صورتیکه علایم باقی باشه، تماسای نزدیک هنوز باید تست انجام بیدین و بلده محافظت از دیگرو بعضی کارای ساده ره انجام بیدین، د اینزی ویب سایت سر بیزنید www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts.

باید قد تماسای نزدیک خو بوکید

تماسای نزدیک ازمه کی استن؟

تماسای نزدیک میتینه اینی کسا باشن:

- هر کسی که یک شاو ره د یک مکان قد آدم مبتلا د کووید-۱۹ د دوران ناجوری شی تیر کیده باشه، یا
 - هر کسی که گذرتر از ۴ ساعت (د دوران ۲۴ ساعت) ره د یک مکان رهایشی قد آدم مبتلا د دوران ناجوری شی تیر کیده باشه.
- تماسای نزدیک امکان مبتلا شیدون شی د کووید-۱۹ و انتقال شی د دیگرو گذر استه.

وزارت صحت عامه مشوره میدیه که تماسای نزدیک باید بلده کمک د کم کیدون خطر بلده دیگرو، مخصوصاً کساییکه امکان ناجوری شدید شی زیاد استه، چند کار آسان ره انجام بیدین.

دوران عفونت یا ناجوری یک نفر از دو روز پیش از ظاهر شیدون علایم تا ۱۰ روز پاس از شروع علایم استه.

شمو دو روز پیش از شروع علایم و د دورانی که علایم شدید تنفسی (سلفه، آوبینگگ، کنگ درد، تاو) دیرید، زیاد ترین عفونت ره دیرید. معلومات بلده تماسای نزدیک د اینزی ویب سایت قابل دسترس استه www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts

د محل کار و یا مرکز تعلیم و تربیه خود اطلاع بیدید

د محل کار یا مرکز تعلیمی خو بوکید که تست کووید-۱۹- از شمو مثبت آمده یا شمو یکی از تماسای نزدیک استید. ممکن استه محل کار و مراکز تعلیمی بلده ازی که شمو کی پس آمده میتینید پالیسی هایی دیشته باشن.

اونا ممکن استه تدابیر احتیاطی زیادتر مثل استفاده از ماسک دیشته باشن.

- **هید تو هیلث (Head to Health):**
headtohealth.gov.au
دسترسی آسو د تعداد وسیع منابع صحت روان آنلاین از جمله برنامه ها (apps)، پروگرام های آنلاین، محافل آنلاین، خدمات تلفونی و منابع معلومات دیجیتالیه ره فراهم مونه.
- **بیاند بلو (Beyond Blue):** تلفون **1800 512 348** (۲۴ ساعت د روز و ۷ روز د هفته).
coronavirus.beyondblue.org.au
- **هید اسپیس (HeadSpace):** تلفون **1800 650 893** (از ساعت ۹ صبح تا ساعت ۱ شام، هفت روز د هفته)،
headspace.org.au/eheadspace
کمک و مشوره آنلاین و گفتگوی اینترنتی بلده جوانای ۱۲ تا ۲۵ ساله، فامیل ها و دوستای شی.
- **خط کمک صحت روانی تسمانیه (Tasmania Mental Health Helpline):** تلفون **1800 332 388** (۲۴ ساعته، هفت روز د هفته).
بلده مشوره، ارزیابی و سفارش صحت روانی. این سرویس توسط دکترای صحت روانی جامعه کار مونه که میتینن معلومات از شمو ره ارزیابی کیده و مناسب ترین اقدام ره بلده شوم تعیین کینه، بلده مثال:
 - شمو ره بلده تیم صحت روانی جامعه د منطقه خود شوم سفارش کینن
 - شمو ره د یک تیم پاسخگوی بلده بحران صحت روانی جامعه (Community Mental Health Crisis Response) سفارش کینن که ساعت های طولانی و هفت روز د هفته کار مونه.
 - معلومات تماس بلده خدمات دیگه که ممکن استه بلده از شمو مناسب تر باشه ارائه مونه.
- **مینزلاین (Mensline):** تلفون **1300 78 99 78** (۲۴ ساعت د روز، ۷ روز د هفته)،
mensline.org.au
خدمات کمک حرفه یی تلفونی و آنلاین و معلومات بلده مردای استرالیایی.
- **ماینسپات (Mindspot):** تلفون **1800 61 44 34** (روزهای دوشنبه تا جمعه، از ساعت ۸ صبح تا ۸ شام، و روزهای شنبه، از ساعت ۸ صبح تا ۶ دیگر)،
mindspot.org.au
خدمات مفت تلفونی و آنلاین بلده استرس، تشویش، اضطراب، بدخلقی یا افسردگی. ارزیابی آنلاین و علاج اضطراب و افسردگی ارابه مونه و میتینه شمو ره د پیدا کیدون خدمات محلی کمک کینه.

معلومات زیادتر ده باره کمک بلده صحت روانی د ویب سایت حکومت تسمانیه د دسترس استه
coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services

اگه تشویش دیرید یا ناراحت استید، د نمبر **13 11 14** قد Lifeline تماس بیگرید یا د نمبر **1300 224 636** قد Beyond Blue تماس بیگرید. د وضعیت عاجل، د نمبر سه صفر (000) زنگ بیزنید.

چی رقم میتینوم با خبر باشوم؟

بلده معلومات زیادتر د باره کووید-۱۹ د تسمانیه، د اینچی سربزنید coronavirus.tas.gov.au یا قد نمبر **1800 671 738** قد خط مخصوص صحت عامه تماس بیگرید.

بلده معلومات د باره کووید-۱۹ د استرالیا، د اینچی سربزنید health.gov.au یا د نمبر **1800 020 080** قد خط ملی اطلاعات صحتی ویروس کرونا (National Coronavirus Health Information Line) تماس بیگرید.

- بعد از سولفه، بینی زیدو، پاک کیدون بینی، دست زدو د روی، سیگرت کشیدو، غذا خوردو و رفتو د دستشویی.
- سولفه و بینی زیدو ره پیش شی بیگرید. از دستمال قاغذی (اگه میسر باشه) استفاده کید، بعد از استفاده مستقیماً د سطل آشغالی بیندزید و ازو پاس دستای خو بوششید. اگه دستمال قاغذی میسر نباشه، طرف پیش روی توقی خو ره د پیش بینی خو بیگرید.
- دستای خو ره قد آو و صابو بوششید. یک قف صابون خوب گرفته و کم از کم بلده ۲۰ ثانیه بوملید. دستای خو ره خوب خشک کید. اگه دستای شوم سوتره مالوم موشه، از مایع ضد میکروب که الکل دپشته باشه استفاده کید.

جای زندگی خو ره پاک نگا کید

- جایایی ره که اکثر دست مینزید کم از کم روزانه پاک کید. ای جای شامل میز، چوکی، دیسته دروازه، شیر آو، روی حمام و تشناب، میزای پالوی تخت خاو، تلفون، کیبورد و تبلت موشه.
- بلده تمام پاک کاری، اول از مایع که بلده شستو استه استفاده کید و از پاس شی مایع ضد میکروب (یا مایعی که هردوی یکجای دیره) استفاده کید. مایع ضد میکروب که توصیه موشه . . . ۱ قسمت د هر یک میلیون (ppm) کلورین یا محلول سفید کننده (بلیچ) استه. همیشه از محلول های تازه تهیه شده استفاده کید.
- اگه د یگو جای تف، خون یا یگو مواد دیگه از بدن خارج شینه، او ره خوب قد مواد شستوشوی و ضد میکروب پاک کید و تکه ره د جای کالا شستو یا د سطل اشغالی بیندزید.
- وقتیکه کالا و روی جای ناشسته ره بدل کیدید، اونا ره مستقیماً د ماشین کالا شویی بیندزید. بعد از دست زدو د کالای ناشسته، دستای خو ره بوششید. از مواد کالا شویی معمولی استفاده کید.
- پیله چنچه ره خوب بوششید. اگه ممکن باشه، از ماشین پیله چنچه شستو استفاده کید.
- اگه یگو کس بیخایه اتاق شومره پاک کینه، او ره بوگید که پیش از رفتو د اتاق، ماسک و دستکش یکبار مصرف بیزنه. او ره بوگید که پیش از دستکش استفاده کیدو و بعد ازو، دستای خو ره بوشیه و از مایع ضد میکروب که الکل دیره استفاده کینه.

اشغالی ره دور پورته کید

- ماسک استفاده شیده، دستمال قاغذی و باقی اشغالی ره مستقیماً د داخل پلاستیک اشغالی داخل سطل اشغالی بیندزید و بعد از بعد ازو دستای خو ره خوب بوششید. ماسک یکبار مصرف ره فقط یکبار استفاده کید.
- پیش ازی که پلاستیک اشغالی ره بلده بوردون شی بورو بیلید، پلاستیک ره گیری کید. اگه خدمات بلده جمع کیدون اشغالی د منطقه شوم نیه، پلاستیک ره گیری زیده و تا زمان انتقال شی د جای اشغالی، داخل سطل آهنی یا پلاستیکی بیلید. بعد از دست زدو د اشغالی، دستای خو ره بوششید.

خدمات و منابع کمک

- **لایف لاین استرالیا (Lifeline Australia):** تلفون **13 11 14** (۲۴ ساعت د روز، ۷ روز د هفته)،
lifeline.org.au
خدمات کمک د زمان بحران که د هر زمان بلده کساییکه د مقابله قد شرایط یا محفوظ مندو مشکل دیرن کمک کوتامدت فوری ارابه مونه.