

ورق معلومات صحت زمستانی برای جوامع مهاجر

برای این زمستان آماده شوید، پلان کنید و محافظت کنید.

ماه های سردتر ریزش، آنفولانزا، کووید-19 و مریضی های دیگر را با خود می آورد. به همین دلیل است که آمادگی بهترین راه برای محافظت از خودتان، خانواده تان و جامعه تان است.

آماده بشوید:

با به روز بودن برای واکسین های آنفولانزا و کووید-19 خودتان را آماده کنید - اگر مریض شوید، آنها ایمنی شما را در برابر آنفولانزا و کووید-19 تقویت خواهند کرد.

واکسینه شوید/آنفولانزا

همه افراد شش ماهه و کلانتر باید واکسین آنفولانزای سالانه را دریافت کنند تا احتمال مریضی شدید آنها کاهش یابد. واکسن آنفولانزا مخصوصاً در صورتی که آنها در معرض خطر مصاب شدن به علائم شدید باشند مهم است. افراد در معرض خطر ممکن است مستحق * واکسن مجانی آنفولانزا باشند.

افراد در معرض خطر عبارتند از: اطفال شش ماهه تا پنج ساله، افراد بومی و جزیره نشین تنگه تورس، زنان حامله، افراد 65 ساله و کلانتر و افراد با شرایط صحتی خاص.

کووید 19

همه افراد 18 ساله و کلانتر اگر حداقل شش ماه از آخرین وقایه سازی یا عفونت کووید-19 آنها گذشته باشد، مستحق دریافت تقویت کننده کووید-19 2023 هستند. یک دوز تقویت کننده 2023 برای افراد 65 ساله و کلانتر و افراد بالای 18 سال که در معرض خطر ابتلا به مریضی هستند، اکیداً توصیه می شود.

برای افرادی که قبلاً واکسین کووید-19 را نگرفته اند، به همه افراد پنج ساله و کلانتر توصیه می شود که اولین واکسین شان را دریافت نموده بعلاوه اگر در سن مناسب باشند، واکسین تقویت کننده دریافت کنند.

شما می توانید واکسین آنفولانزا و کووید-19 تان را همزمان دریافت کنید. واکسین های آنفولانزا و کووید-19 از طریق داکتر فمیلی، بعضی فارمیسی های محلی و کلینیک های حوزه شهرداری در دسترس هستند. [یک وقت ملاقات آنلاین](#) ریزرف کنید.

*درمورد هر قسم مصارف از جیب خودتان یا هزینه های شخصی با داکتر فمیلی، ارائه دهنده مراقبت صحتی یا فارمیسی تان صحبت کنید.

پلان کنید:

بعضی از افرادی که کووید-19 یا آنفولانزا دارند، باید دواهای ضد ویروسی بگیرند تا خطر مریضی شدید را کاهش دهند. اگر شما در خطر مریضی شدید ناشی از کووید-19 یا آنفولانزا هستید، قبل از اینکه مریض شوید، به داکتر فمیلی یا ارائه دهنده مراقبت های صحتی تان مراجعه کنید تا یک پلان تدای تهیه کنند.

افراد که در معرض خطر بالاتری قرار دارند بشمول کسانی هستند که بعضی از شرایط صحتی بلند مدت دارند و افرادی که بالای 70 سال هستند.

این پلان باید بگوید که اگر شما مریض شوید، چطور تست می‌شوید و در صورت مثبت بودن تست تان، چطور دواهای ضد ویروسی دریافت خواهید کرد.

پس از شروع علائم، شما باید هر چه عاجل تر استفاده از دواهای ضد ویروسی را شروع کنید.

اگر شما هر گونه علائم ریزش یا آنفولانزا دارید، برای تست شدن با داکتر فمیلی تان تماس بگیرید. افرادی که در معرض خطر بالاتری برای مریضی شدید هستند باید تست PCR را انجام دهند. در صورت مثبت بودن تست PCR یا RAT می توان از دواهای ضد ویروسی برای COVID-19 استفاده کرد.

بیاد داشته باشید که یک تست RAT مثبت را به صورت آنلاین ثبت کنید یا با [لین تلفون صحت عامه](tel:1800671738) به شماره **1800 671 738** تماس بگیرید.

اگر تست شما مثبت است، بطور عاجل به داکتر فمیلی یا ارائه دهنده مراقبت صحتی تان اطلاع دهید. اگر داکتر معمولی ندارید یا وی در دسترس نیست، می توانید با [تیم COVID@homeplus](mailto:COVID@homeplus) با شماره **1800 973 363** تماس بگیرید تا در مورد گزینه هاییتان صحبت کنید. وقتی که با COVID@homeplus تماس می‌گیرید، یک ترجمان تحریری یا ترجمان شفاهی به زبان مورد ترجیح شما در دسترس است.

[لین کمک ملی کرونا ویروس 1800 020 080](tel:1800020080) همچنین می‌تواند رهنمایی‌های کلی در مورد دواهای ضد ویروسی ارائه دهد، یا می‌توانید با خدمات داکتر پس از ساعت کاری تماس بگیرید.

محافظت کنید:

شما می توانید نشر مریضی را در خانواده و دوستان تان از طریق ذیل کاهش دهید:

- ماندن در خانه در زمانی که مریض هستید.
- پوشاندن دهان زمان سرفه و عطسه و پاک نگه داشتن دست ها با شستن با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی کننده دست حاوی الکل.
- اگر کسی علائمی شبیه ریزش یا آنفولانزا دارد، برای حداقل هفت روز پس از شروع علائم، باید:
 - از اماکن در معرض خطر بالا مانند شفاخانه ها، مراکز مراقبت از سالمندان، مراکز اقامت معیوبین ، یا دوستان یا خویشانی که در معرض خطر مریضی شدید هستند، خودداری کند.
 - در فضاهای عمومی سرپوشیده و ترانسپورت عمومی از ماسک استفاده کند.
 - از تجمعات کلان و مکان های پر جمعیت سرپوشیده دوری کند.

اگر تست کووید-19 یا مریضی تنفسی دیگری شما مثبت است، برای کمک به کاهش دادن نشر، به افراد تماس نزدیک تان اطلاع دهید. افراد تماس نزدیک معمولاً افرادی هستند که با شما زندگی می کنند یا زمان زیادی را در داخل خانه با شما می گذرانند. آنها در معرض خطر بیشتری برای مصاب شدن به کووید-19 از شما و بعد انتقال ویروس به دیگران هستند.

چنانچه به حیث علائم خودتان یا فرزندتان تشویشی دارید، حمایت مناسب را دریافت کنید:

- با داکتر فمیلی/ ارائه دهنده مراقبت صحتی معمول تان تماس بگیرید.
- با [HealthDirect](https://www.healthdirect.gov.au) تماس بگیرید تا با یک نرس راجستر شده به صورت 24 ساعته در 7 روز هفته با شماره **1800 022 222** صحبت کنید. آنها می توانند در مواقعی که شما مطمئن نیستید چه کاری باید انجام دهید، مشوره بدهند و ممکن است ترتیبی دهند که یک داکتر فمیلی با شما تماس بگیرد.

- به www.tasafterhours.com مراجعه کنید تا گزینه های طبی در نزدیکی خودتان را بیابید که در عصرها، آخر هفته ها و تعطیلات رسمی، بشمول داکتران پس از ساعات اداری، کلینیک های بدون قرار قبلی و فارمیسی ها، در دسترس هستند.

- با تیم COVID@homeplus به شماره 1800 973 363 تماس بگیرید. این تیم می تواند در این زمینه ها به شما کمک کند:

- تست شدن
- دوی ضد ویروسی اگر مستحق باشید و
- مراقبت از افراد با خطر بالا که کووید-19، آنفولانزا و سایر مریضی های تنفسی دارند.

- برای مشوره و تداوی ناجوری ها و مریضی های جزئی به فارمیسی محل تان مراجعه کنید.