

برگه اطلاعاتی سلامتی در زمستان برای جوامع مهاجر

در این زمستان آماده باشید، برنامه ریزی کنید و مراقبت کنید.

ماه‌های سردتر، سرماخوردگی، آنفولانزا، کووید-۱۹ و سایر بیماری‌ها را به همراه می‌آورد. به همین دلیل آماده بودن بهترین راه محافظت از خود، خانواده و جامعه تان است.

آماده باشید:

با به روز کردن واکسن‌های آنفولانزا و کووید-۱۹، خود را آماده کنید- در صورت بیمار شدن، واکسن‌های اینمیتان را در مقابل آنفولانزا و کووید-۱۹، افزایش می‌دهند.

واکسینه شوید

آنفولانزا

همه افراد شش ماهه و بزرگتر می‌بایست به منظور کاهش احتمال ابتلا به بیماری شدید، واکسن سالانه آنفولانزای خود را دریافت کنند. واکسن آنفولانزا به خصوص برای کسانی که در معرض خطر ابتلا به علائم شدید هستند مهم است. افرادی که در معرض خطر هستند ممکن است برای واکسن رایگان* آنفولانزا واجد شرایط باشند.

افراد در معرض خطر، کودکان شش ماهه تا پنج ساله، بومی‌ها و اهالی جزایر تورس استریت، خانم‌های باردار، افراد ۶۵ ساله و مسن تر و افراد مبتلا به بیماری‌های خاص هستند.

کووید-۱۹

افراد ۱۸ ساله و بزرگتر در صورتیکه شش ماه از آخرین واکسن کووید آنها یا ابتلا به کوویدشان گذشته باشد واجد شرایط دریافت واکسن یادآوری کووید-۱۹ برای سال ۲۰۲۳ هستند. واکسن یادآوری ۲۰۲۳ اکیدا برای افراد ۶۵ سال و بالاتر و کسانی که بالای ۱۸ سال بوده و در معرض ابتلا به بیماری شدید باشند، توصیه می‌گردد. برای کسانی که قبلا واکسن کووید-۱۹ را دریافت نکرده اند، تمامی افراد پنج سال و بزرگتر توصیه می‌گردد اولین واکسن خود را دریافت نموده و کسانی که سن مناسب دارند نیز واکسن یادآوریشان را دریافت نمایند.

شما می‌توانید واکسن‌های آنفولانزا و کووید-۱۹ را همزمان دریافت کنید. واکسن‌های آنفولانزا و کووید-۱۹ در مطب پزشکتان، برخی از داروخانه‌ها و کلینیک‌های حوزه شهرداری موجود می‌باشند. به **صورت آنلاین وقت** بگیرید.

*با پزشک خود، ارائه دهنده خدمات سلامتی یا داروخانه در مورد هزینه‌های اضافی یا خصوصی صحبت کنید.

برنامه ریزی کنید:

برخی افراد مبتلا به کووید-۱۹ یا آنفولانزا، به منظور کاهش شدت بیماری داروهای ضدویروسی مصرف می‌کنند. اگر شما در معرض خطر بالاتری از ابتلای شدید به بیماری کووید-۱۹ یا آنفولانزا قرار دارید، از پزشک عمومی یا ارائه دهنده خدمات بهداشت خود بخواهید تا قبل از ابتلا به بیماری، یک برنامه درمانی برای شما تهیه نمایند.

افراد که بیماری‌های خاص مزمن داشته و یا بالای ۷۰ سال سن دارند در معرض خطر بالاتری هستند.

این برنامه چگونگی تست شدن شما را در صورت بیماری و چگونگی دسترسی به داروهای ضدویروسی را در صورت مثبت بودن تستتان تعیین می‌نماید.

نیاز است شما سریعا بعد از شروع علائمتان، استفاده از داروهای ضدویروسی را شروع کنید.

اگر علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا داشتید، با پزشک خود برای انجام تست تماس بگیرید. افرادی که در معرض خطر بالاتری از ابتلای شدید به بیماری هستند می بایست تست PCR بدهند. در صورت مثبت بودن تست PCR یا RAT می توان از داروهای ضدویروسی کووید-۱۹ استفاده کرد .

به خاطر داشته باشید تست مثبت RAT را به صورت آنلاین یا با تماس با شماره بهداشت عمومی با ۱۸۰۰ ۶۷۱ ۷۳۸ ثبت نمایید.

اگر تست شما مثبت بود، بلافاصله پزشک یا ارائه کننده خدمات سلامتی خود را مطلع نمایید. اگر دکتر دائمی ندارید و یا اگر در دسترس نیستند، می توانید با COVID@homeplus team به شماره ۱۸۰۰ ۹۷۳ ۳۶۳ تماس بگیرید و در مورد گزینه هایتان صحبت کنید. زمانیکه با COVID@homeplus team تماس می گیرید، یک مترجم کتبی یا شفاهی به زبان مورد نظرتان در دسترس خواهد بود.

خط کمک ملی ویرس کرونا ۱۸۰۰ ۰۲۰ ۰۸۰ نیز راهنمای کلی در مورد داروهای ضدویروس ارائه می نماید یا می توانید با خدمات پزشک بعد از ساعات کاری تماس بگیرید.

مراقبت نمایید:

شما می توانید انتقال بیماری به خانواده و دوستانتان را به روشهای زیر کاهش دهید:

- زمانی که بیمار هستید در منزل بمانید.
- زمان سرفه و عطسه دهان خود را بپوشانید، دستانتان را با شستن با آب و صابون یا با استفاده از پاک کننده های الکلی پاکیزه نگه دارید.
- اگر کسی علائم سرماخوردگی یا شبه آنفولانزا دارد، تا مدت حداقل هفت روز بعد از شروع علائم می بایست:
 - از اماکن در معرض خطر بالا مانند بیمارستانها، خانه سالمندان، مراکز معلولین، یا دوستان یا اقوامی که در معرض خطر بالای بیماری شدید هستند، بازدید ننمایید.
 - در مکانهای عمومی سرپوشیده و دروسایل نقلیه عمومی از ماسک استفاده نمایید.
 - از حضور در گرد هماییهای بزرگ و مکانهای سرپوشیده شلوغ خودداری نمایید.
- اگر تست کووید-۱۹ یا سایر بیماریهای تنفسی شما مثبت بود، برای کاهش انتقال، افراد نزدیک خود را مطلع نمایید. افراد نزدیک معمولاً کسانی هستند که با شما زندگی می کنند یا در محیط سرپوشیده مدت زیادی را با شما می گذرانند. آنها در معرض خطر بالاتری از ابتلا به ویروس کووید-۱۹ و انتقال آن به دیگران هستند.
- خدمات مناسب دریافت کنید. اگر در مورد علائم خود و یا فرزندان نگران هستید:
 - با پزشک عمومی دائمی/ارائه کننده خدمات سلامت خود تماس بگیرید.
 - با Healthdirect با شماره ۱۸۰۰ ۰۲۲ ۲۲۲ تماس گرفته تا با یک پرستار در طول ۲۴ ساعت و هفت روز هفته صحبت کنید. آنها زمانی که مطمئن نیستید که چه کار باید بکنید، شما را راهنمایی می کنند و ممکن است تماس تلفنی از جانب دکتر عمومی را پیشنهاد کنند.
 - برای دستیابی به خدمات بهداشتی در طول شب، آخر هفته ها، و زمانهای تعطیل به سایت <http://www.tasafterhours.com/> مراجعه نمایید. این خدمات شامل پزشکها بعد از ساعات اداری، کلینیکهای بدون قرار قبلی و داروخانه ها می باشند.

- با تیم COVID@homeplus با شماره ۳۶۳ ۹۷۳ ۱۸۰۰ تماس بگیرید. این تیم می تواند در موارد زیر به شما کمک کند:
 - انجام تست
 - داروهای ضد ویروس اگر واجد شرایط باشید
 - مراقبت از افراد در معرض خطر بالا که کووید-۱۹، آنفولانزا و یا سایر بیماریهای تنفسی دارند.
- برای دریافت مشاوره و درمان کسالتها و بیماریهای جزئی به داروخانه محلی خود مراجعه کنید.