

# ورق مالوماتی سلامتی زمیستو بلده جوامع مهاجر

آمادگی بیگراین، برنامه ریزی کید و ایم زمیستو از خود خو محافظت کید.

ماهای یخ تر تیماو، زکام، کووید-19 و دیگه ناجوری یا ره قد خو میره. امزو خاطر آماده بودو بهترین طریقه بلده محافظت از خودشیم، فامیل شیم و جامعه شیم استه.

## آمادگی بیگراید:

قد تازه ترین واکسین زکام و کووید-19 خود خوره آماده کید – اگه ناجور شونید ای واکسینا ایمنی بدن شیم ره د مقابل زکام و کووید-19 قویتر مونن.

## واکسین کیدو

زکام

هر کسی که عمر شی شش ماه یا زیادتر استه باید واکسین سالانه زکام ره دریافت کنن تاکه چانس خیلی غدر مریض شیدو ره کمتر کنن. اگه اگو کس د خطر گرفتون علایم شدید باشن یک واکسین زکام خیلی مهم استه. کسایه که دخطر استن شاید مستحق یک واکسین زکام مفت\* باشن.

کسایه که د خطر استن اطفال شش ماهه تا پنج ساله، مردمای بومی و جزیره نشین تنگی تورس، زناى حامله، کسایه که عمر شی 65 ساله یا زیادتر استن و کسایه که باضی ناجوری هایه خاص دیرن.

## کووید-19

هر کس که عمر شی 18 سال یا زیادتر باشه د صورتیکه از آخرین واکسین یا ناجوری کووید-19 شی حداقل شش ماه تیر شده باشه، مستحق دریافت واکسین مفت\* تقویتی 2023 کووید-19 استن. یک واکسین تقویتی 2023 کووید-19 بلده نفرایی که عمر شی 65 سال یا زیادتر استه و کسایه که عمر شی از 18 سال بالتره و د خطر مریضی خیلی شدید قرار دیرن، به صورت جدی توصیه موشه.

بلده کسایه که از ی پیش واکسین کووید-19 دریافت نکدن، هر کسی که عمر شی پنج ساله یا زیادتر استه، اگه د عمر مناسب قرار دیرن، توصیه موشه که اولین واکسین خوره به اضافه یک واکسین تقویتی دریافت کنن.

شیمو می تنید هر دو واکسین زکام و کووید-19 خوره د یک وعده ملاقات بیگراید. واکسینای زکام و کووید-19 از طریق داکتر فامیلی، باضی از دواخانای محلی و کلینیکای شاروالی قابل دسترس استه. [یک وعده ملاقات ره آنلاین](#) بوک کید.

\*قد داکتر فامیلی (GP)، ارائه دهنده مراقبت صحی یا دواخانه خو د باره اگو رقم هزینه از جیب خود شیم یا فیس شخصی پرسان کید.

## برنامه ریزی کید:

باضی نفرایی که کووید-19 یا زکام دیرن باید دواهی های ضد ویروسی بوخرن تاکه خطر مریضی شدید ره کمتر کنه. اگه شیمو د خطر غدر از مریضی شدید قد کووید-19 یا زکام قرار دیرید، داکتر فامیلی یا ارائه دهنده مراقبت صحی خوره بینگرنید تاکه پیش از مریض شدو یک برنامه تدای ره ایجاد کنید.

کسایه که د خطر غدرتر قرار دیرن شامل کسایه موشه که دچار باضی مریضی های دراز-مدت استن و کسایه که عمر شی از 70 سال بالتر استن.

ای برنامه باید توضیح بدهد که آگه شیمو ناجور شونید چی رقم تست شونید و آگه تست شیم مثبت بایه چی رقم دوایی های ضد ویروسی ره بیگرید.

بادازیکه علائم شیم شروع شد باید هر قدر زود که امکان داشته باشه دوایی ضد ویروسی ره شروع کنید.

آگه آگو علائم مثل تیماو یا زکام د جان شیم پیدا شد، قد داکتر فامیلی خود د تماس شید که تست شونید. کسایی که د خطر مریض شدن غدرتر استن باید یک تست PCR شونن. از نتیجه مثبت یک تست PCR یا RAT می تنید بلده دسترسی به دوایی ضد ویروس بلده کووید-19 استفاده کنید.

د یاد شیم باشه که یک تست مثبت RAT ره آنلاین راجستر کید یا [خط کمکی صحت عامه ره](#) د شماره **1800 671 738** زنگ دید.

آگه تست شیم مثبت آماده بلافاصله داکتر فامیلی یا ارائه دهنده مراقبت صحی خوره خبر کید. آگه یک داکتر دائمی ندرید یا اونا وقت ندرن، می تنید [به تیم COVID@homeplus](#) به شماره **1800 973 363** زنگ زیده د باره گزینای خود مشوره کید. وقتی که د تیم

[خط کمکی ملی ویروس کرونا](#) د شماره **1800 020 080** هم می تنن رهنمایی عمومی د باره ضد ویروسا فراهم کنه یا می تنید خدمات داکترای باد از ساعات رسمی ره زنگ ده اید.

### محافظت کنید:

به طریقای زیر می تنید تید شدن ناجوری ره د بین فامیلی یا رفیقای خود کمتر کنید:

- د وقتایی که ناجور استید د خانه باشید
- رای سولفه و بینی زیدون خوره بیگرید و دستایی خوره قد صابو و آوو شوشته، یا قد استفاده از ضد عفونی کننده الکل-دار پاک نگاه کید
- آگه آگو کس علائم مثل زکام یا تیماو ره دیرن، بلده حداقل هفت روز باد ازیکه علائم شی شروع شده بود اونا باید:
- از جایایی که خطر-بالا دیره مثل شفاخانه، مرکزای مراقبت از سالمندا، جایایی سکونت معیوبین، یا رفیقا یا دوستایی که د خطر ناجوری شدید استن بازدید نکنن
- د جایایی مردمی سرپوشیده و د ترانسپورت عمومی یک ماسک روی بپوشن
- د جایای شلوغ و جایای سرپوشیده که نفر زیاد استنه نه رن

آگه د کووید-19 یا آگو ناجوری تنفسی دیگه تست شیم مثبت اماد، قد نفرایی که از نزدیک د تماس بودید خبر کید که د کمتر کیدون تید شدن ویروس کمک کنید. تماس نزدیک معمولاً کسایی استن که قد شیم زندگی مونن یا شیمو وقت زیاد ره د یک جای سرپوشیده قد شی تیر مونن. اونا د خطر غدر گرفتن کووید-19 از شیمو و تید کیدون ویروس د دیگر استن.

کمک درست ره دریافت کید. آگه د باره علائم خود خو یا از طفل خود د تشویش استید»

- قد داکتر فامیلی همیشگی/ یا ارائه دهنده مراقبت صحی خود به تماس شید
- به HealthDirect به صورت 24 ساعت شبانه روز/هفت روز هفته د شماره **1800 022 222** زنگ زیده قد یک نرس راجستر شده توره بوکید. اونا می تنن د وقتایی که خود شیم مطمئن نیستید که چی کار کنید مشوره دده و شاید پیشنهاد کنه که قد یک داکتر GP بلده شیم دوباره زنگ ده یه.
- بلده پیدا کیدون گزینای طبی د نزدیک خود که از طرف شام، آخرای هفته و رخصتی های عمومی قابل دسترسه، به شمول داکترای GP باد از ساعتای رسمی، کلینیکای بدون وعده ملاقات و دواخانا به [www.tasafterhours.com](http://www.tasafterhours.com) مراجعه کید.

- د تیم COVID@homeplus د شماره 1800 973 363 زنگ دید. ای تیم قد موارد زیر می تنه کمک کنه
  - تست کیدو
  - دواپی های ضد ویروسی اگه مستحق باشید و
  - مراقبت بلده کسایی که د خطر غدرتر استن که دچار کووید-19، زکام یا اگو ناجوری تنفسی دیگه استن
- د ناجوری ها و مریضی های جزئی بلده مشوره به دواخانه محلی خو بورید.