



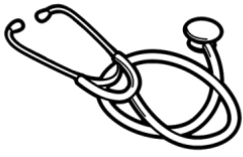
ماذا تفعل إذا كانت نتيجةك إيجابية لفيروس كورونا (COVID-19)

العربية

لقد جاءت نتيجةك إيجابية لفحص coronavirus (COVID-19)

يجب أن تعزل نفسك إلى أن تُخبرك دائرة الصحة (DHHS) Department of Health and Human Services أنه يمكنك فك العزلة بشكل سالم وآمن. ويجب عليك من الناحية القانونية التقيد بهذه النصيحة.

للمزيد من المعلومات إتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398 (يعمل على مدار الساعة). وإذا كنت بحاجة إلى مترجم الرجاء الإتصال بالرقم 131 450.



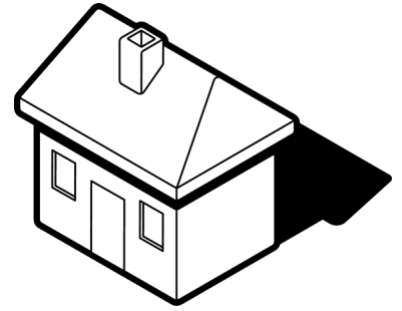
إذا كنت بحاجة للمساعدة
الطبية إتصل بطبيبك أو
بالخط الساخن



أعزل نفسك عن عائلتك
والأصدقاء



أغسل يديك وقم بتغطية
فمك عند السعال والعطس



يجب عليك البقاء في المنزل

لماذا يجب عليّ أن أعزل نفسي؟

لقد جاءت نتيجةك إيجابية لفحص coronavirus (COVID-19) مما يعني أنه يجب عليك أن تعزل نفسك نظرًا لوجود احتمال كبير بأنك قد تعدي الناس الآخرين بالفيروس.

إن العزل يعني عدم مغادرتك منزلك أو مكان إقامتك إلا عندما تذهب للحصول على الرعاية الطبية أو إزاء حالة طارئة. وإذا كان هناك شخص آخر تعرف أن لديه أعراض فيجب عليه إجراء فحص الفيروس هذا والبقاء في المنزل.

إن العزلة هي الخطوة الأكثر أهمية التي يمكنك القيام بها للمساعدة على إبطاء انتشار فيروس كورونا (COVID-19) coronavirus والحفاظ على سلامة سكان فكتوريا الآخرين.

أين أعزل نفسي؟

يجب عليك الذهاب فورًا إلى المكان حيث ستعزل نفسك دون أن تتوقف في أي مكان آخر في طريقك. وستكون ذاهبًا في العادة إلى منزلك لكن دائرة DHHS قد تسمح لك أن تعزل نفسك في مكان ملائم آخر. إذا كنت بحاجة للمساعدة كي تحصل على الطعام والدواء أثناء عزلتك، يمكننا تزويدك بالدعم في هذا المجال.

مَنْ يجب عليّ أن أُخبر بالأمر؟

يجب عليك متى تم إخبارك بنتيجة فحصك الإيجابية للفيروس أن تُخبر كل المقربين منك الذين تخطط بهم. ويُقصد بالمُخالطين المقربين هؤلاء الذين تعيش معهم أو تعمل معهم بشكل لصيق أو كنت مجتمعًا معهم في لقاء أو نشاط أو تجمع.

يجب على الأشخاص الذين تعيش معهم أن يحجروا أنفسهم في المنزل فورًا نظرًا لوجود احتمال كبير بأنهم قد أُصيبوا بفيروس كورونا (COVID-19). ويشمل ذلك الأطفال.

ماذا يحدث بعد نتيجة الفحص الإيجابية؟

سيقوم أحد العاملين من فريق الصحة العامة لدى دائرة DHHS بالتحدث إليك حول الناس الذين خالطتهم كي يتمكن الفريق من العمل لإبطاء إنتشار الفيروس وحماية أسرته والمجتمع. وسيدون الفريق مكان عزلك وأسماء الأشخاص الذين يقيمون معك.

سيواصل فريق الصحة العامة الإتصال بك دوريًا ويمكنك دائمًا الإتصال بهذا الفريق إذا احتجت إلى أي مساعدة إضافية أو إذا كانت لديك أية أسئلة حول الحفاظ على السلامة وحسن الأوضاع.

يجب أن تبقى في العزلة لحين أن تحصل على موافقة فك العزل والحجر من فريق المتابعة.

كيف تُحافظ على السلامة

إن فيروس كورونا (COVID-19) مصدر شديد للعدوى. يجب عليك عدم مغادرة مكان إقامتك إلا عند السعي للحصول على العناية الطبية أو حيال الطوارئ. كما يجب عليك أن تساعد في الحفاظ على سلامة هؤلاء الذين يسكنون معك.

- أفضل نفسك عن الآخرين من خلال البقاء في غرفة مختلفة. أبق الباب مُغلقًا والنوافذ مفتوحة متى أمكن ذلك.
- إذا واجهت وتواصلت مع هؤلاء الذين تعيش معهم، يجب عليك البقاء مسافة ١,٥ مترًا بعيدًا عنهم وارتداء كمامة طبية (قناع للوجه يستعمل لمرة واحدة فقط) عندما تتواجد في نفس الغرفة مع الناس الآخرين.
- لا تسمح لأحد من خارج سكان المنزل بزيارتك.
- استعمل حمام آخر منفصل إذا كان ذلك ممكنًا.

□ حافظ على أكواب الشرب والأطباق وأواني الطعام التي تستعملها منفصلة بعيدًا عن بقية أفراد العائلة في المنزل.

□ اغسل يديك بانتظام لفترة لا تقل عن ٢٠ ثانية في كل مرة مستعملًا الصابون والماء أو استعمل مادة تطهير وتعقيم اليدين التي تحتوي

على مادة كحولية بنسبة لا تقل عن ٦٠ بالمئة.

- احرص على أن تسغل أو تعطس في منديل ورقي ثم تخلّص من المنديل فورًا وأغسل يديك. وإن لم يكن لديك منديل ورقي فاسعل أو اعطس داخل مرفقك أو القسم العلوي من كم قميصك.
- اغسل يديك بعدما تقوم بتنظيف أنفك أو بعد السعال والعطس أو استعمال المرحاض.
- نظّف بشكل منتظم كل الأسطح في منزلك (طاولات ومناضد وما شابه) وأغسل الملابس بشكل دقيق ووفق أعلى درجات الحرارة.
- تخلّص من المواد الملوثة مثل المناديل الورقية وما شابه في حاويات للنفايات مُبطّنة بأكياس البلاستيك.
- استعمل القناع الطبي (كمامة) والقفازات التي تُستعمل لمرة واحدة أثناء معالجتك المواد المتسخة.
- إذا كنت تسكن في منزل خاص أو في شقة، يمكنك أن تخرج إلى حديقتك أو إلى البلكون. ويجب أن ترتدي قناعًا طبيًا (كمامة) عندما تتجول ضمن مكان سكنك.

اطلب من الأصدقاء أو العائلة الذين ليس مطلوب منهم أن يعزلوا أن يجلبوا لك الأغذية والمواد الضرورية الأخرى.

ويجب عليهم عدم الدخول إلى منزلك حين توصيل هذه المؤن، بل أن يتركوها عند باب منزلك الأمامي.

راقب أعراضك

إذا ازدادت أعراضك سوءًا لكن دون أن تدخل مرحلة حرجة، إتصل بطبيبك. وإذا كانت مسألة حالة طبية طارئة كصعوبة التنفس مثلاً، اطلب الرقم ثلاثة أصفار (000) واطلب الإسعاف. أبلغ موظفي الإسعاف أنك تعاني من فيروس كورونا (COVID-19).

أهمية الاعتناء بنفسك وأحوالك

- استمر في التواصل مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو بالبريد الإلكتروني أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- رتّب مع رب عملك لأن تمارس العمل من المنزل.

إذا كنت تواجه صعوبة في التعامل مع الأوضاع والأمور بشكل مقبول، تحدّث إلى طبيبك أو إتصل بـ:

□ مؤسسة Lifeline Australia (<https://www.lifeline.org.au>)، هاتف: 13 11 14 خدمة داعمة إزاء الأزمات والمصاعب تقدم الدعم في أي وقت.

□ مؤسسة Beyond Blue (<https://www.beyondblue.org.au>)، هاتف: 1300 22 4636 تقدم الخدمات التخصصية في الصحة النفسية لمساعدة الناس قيد العزل والحجر.

□ مؤسسة Kids Helpline (<https://www.kidshelpline.com.au>)، هاتف: 1800 551 800 خدمة استشارية مجانية وسرية لمساعدة اليافعين.

يمكنك الإتصال بمؤسسة Lifeline أو Beyond Blue بمساعدة من مترجم شفهي عبر الإتصال بالرقم 131 450.

رزمات الإغاثة حيال الطوارئ

للإطلاع على معلومات عن الدعم ورزمات الإغاثة حيال الطوارئ أو للحصول على المواد الغذائية، رُز

1800 675 398. أو إتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398.

إذا كنت بحاجة لخدمات مترجم الرجاء الإتصال بالرقم 131 450.

دُفعة معونة COVID-19 المالية لدعم العامل

قد تكون مؤهلاً للحصول على دفعة معونة لمرة واحدة قدرها ١٥٠٠ دولار كدفعة معونة COVID-19 لدعم العامل وتهدف إلى تقديم الدعم المالي لسكان فكتوريا الذين تم توجيههم من قِبَل دائرة الصحة DHHS بأن يعزلوا أو يحجروا أنفسهم في منازلهم إذ قد تم تشخيص فيروس كورونا (COVID-19) لديهم أو لأنهم مخالطون بشكل وثيق لحالة مؤكدة من الفيروس.

ستُجري دائرة الصحة DHHS إتصالاً مباشراً بكل الحالات المؤكدة وبمخالطي هذه الحالات المُقربين. وكجزء من هذا الإجراء سيُجرى حينئذٍ تقييم على الدفعة عبر الهاتف. إن هذه هي الطريقة الوحيدة للحصول على دُفعة المعونة هذه.

معلومات لمُقدمي العناية وأفراد الأسرة الآخرين

إذا كنت تسكن مع شخص لديه حالة مؤكدة من فيروس كورونا (COVID-19) coronavirus، يجب عليك أن تحجر نفسك أيضاً وأن تبقى في المنزل.

وإذا كانت لديك أيّ من هذه الأعراض التالية: حمّى، قشعريرة أو تعرُّق، سُعال أو ألم في البلعوم، ضيق في التنفُّس، رشح من الأنف، فقدان حاسة الشم أو الذوق – يوصى حينئذٍ بأن تخضع للفحص. وفي بعض الظروف والحالات قد تؤخذ أيضاً بالإعتبار أعراض أخرى مثل الصداع، ألم في العضلات، احتشاء في الأنف، الغثيان، التقيؤ والإسهال.

إذا كنت تعتني بشخص مريض من أفراد الأسرة، هناك بعض الأمور الهامة التي يجب عليك القيام بها للحفاظ على سلامة كل فرد في ذلك المنزل والأسرة:

- احرص على بقاء المريض في غرفة واحدة بعيداً عن الآخرين.
- حافظ على باب غرفة المريض مغلقاً وعلى النوافذ مفتوحة متى أمكن ذلك.
- حافظ على عدد مُقدّمي العناية إلى الحد الأدنى من المُعتنين.
- احرص دائماً على غسل اليدين بالماء والصابون أو استعمال مادة تطهير الأيدي قبل وبعد دخول الغرفة.
- أبعد الأطباق والأواني التي استعملها الشخص المريض بعيداً عن تلك التي يستعملها بقية أفراد الأسرة.
- إذا توافرت، استعمل القناع الطبي (الكمامة) عند تواجدك في غرفة المريض وابق مسافة ١,٥ مترًا بعيداً عنه إذا أمكن.
- احرص على القيام دورياً بتنظيف وتطهير الأسطح التي تتعرض للكثير من اللمس مثل أسطح الطاولات، الأبواب، لوحات المفاتيح، الصنابير (حنفيات) والمسكات.
- تخلّص من المناديل الورقية والأقنعة (الكمامات) في كيس بلاستيكي مُحكم الإغلاق.
- لا تستقبل الزوار.

إذا بدأ الشخص المريض يشعر بتدهور حالته، إتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398 واطلب النصيحة. وإذا كنت بحاجة لزيارة طبيبك لعام، إتصل به قبل الذهاب إلى عيادته كي يُجري الاستعدادات الضرورية.

راقب الأعراض

إذا ظهر لدى الشخص الذي تعتني به أعراض خطيرة كصعوبة التنفس مثلاً، إتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) واطلب الإسعاف. وأخبرهم بأن الشخص المعني لديه حالة مؤكدة من فيروس كورونا (COVID-19) .coronavirus

١

للحصول على هذه النشرة بنمط يمكنك استعماله، أرسل رسالة إلكترونية إلى
[Emergency.Management.Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76096-048-3 (online/print)

متاحة من خلال:

[Translated resources -- coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>