



اگر با کسی که مبتلا به کورونا ویروس (کووید - 19) بوده ارتباط نزدیک داشته اید چه باید بکنید

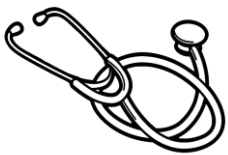
What to do if you have been in close contact with someone with
coronavirus (COVID-19) – Dari

شما با شخصی که مبتلا به کوروناویروس (کووید - 19) بوده تماس نزدیک داشته اید

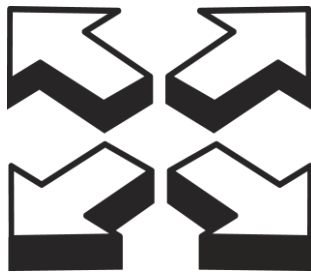
شما باید به مدت 14 روز، بعد از آخرین تماس با این شخص خود را در خانه یا جای دیگر قرنطین کنید.

لطفاً این معلومات را با دقت بخوانید. برای معلومات بیشتر با تلفون خاص کوروناویروس **1800 675 398** در تماس شوید (24 ساعت در روز، 7 روز در هفته).

اگر با تلفون خاص کوروناویروس تماس می گیرید، با انتخاب گزینه صفر (0) می توانید به ترجمان دسترسی پیدا کنید. برای هر تماس دیگر، اگر به ترجمان ضرورت دارید، ابتدا با شماره **131 450** با TIS National تماس بگیرید.



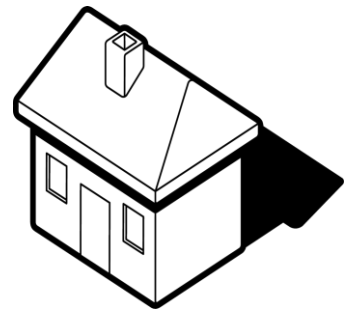
در صورت ضرورت به کمک
طبی، با داکتر تان یا خط تلفون
خاص تماس بگیرید



خود را از خانواده و دوستان
جدا کنید



دست های خود را بشویید و
سرفه و عطسه خود را بپوشانید



در خانه بمانید

فرد دارای تماس نزدیک به چه کسی گفته می شود؟

اگر شما بیشتر از 15 دقیقه تماس رو به رو یا بیشتر از دو ساعت در یک فضای بسته با یک کسی که تست کوروناویروس (کووید - 19) مثبت داشته و در زمانی که مرض وی ساری است، تماس نزدیک داشته اید، به شما فرد دارای تماس نزدیک گفته می شود.

تماس نزدیک به طریقه های مختلف اتفاق می افتد، مانند زندگی در یک خانه یا کار در یک محل کار. وزارت صحت و خدمات انسانی (DHHS) در صورتی که در تماس نزدیک بوده باشید به شما اطلاع می دهد.

چرا ضرورت به قرنطین دارم؟

قرنطین به این معنی است که شما به هیچ دلیلی نمی توانید خانه یا محل اقامت خود را ترک کنید، به استثنای مراقبت های طبی یا در موارد عاجل. هرکسی که تماس نزدیک داشته است باید قرنطین شود، زیرا احتمال زیاد وجود دارد که کرونا ویروس را به افراد دیگر سرایت دهد. بهترین راه برای محافظت از خانواده و جامعه تان ماندن در خانه و دوری از افراد دیگر (دوری جسمی) است.

شما نمی توانید خانه خود را برای ورزش ترک کنید. در صورت ترک خانه در حالی که لازم است در قرنطین باشید، ممکن است تا مبلغ 4.957 دلار جریمه شوید. در خانه بمانید و محفوظ بمانید.

در کجا قرنطین می شوم؟

شما باید بی درنگ به محلی که قرنطین می شوید، بروید، بدون این که در جایی توقف کنید. این محل معمولاً خانه شماست، اما اگر نتوانید این کار را در خانه انجام دهید، ترتیب جای برای شما داده می شود.

به چه کسی باید اطلاع بدهم؟

بعد از این که به شما گفته شد که شما تماس نزدیک داشته اید، باید به صاحب کار خود بگویید. شما باید به افرادی که با آنها زندگی می کنید بگویید که با یک شخص مبتلا به کروناویروس تماس نزدیک داشته اید.

چگونه می توانم محفوظ بمانم؟

شما نباید خانه یا محل اقامت خود را ترک کنید، مگر این که ضرورت به مراقبت طبی داشته باشید یا در حالت عاجل دیگر.

- با بودن در یک اتاق جداگانه، خود را از دیگر افراد جدا کنید.
 - بطور منظم دست های خود را بشویید و سرفه ها و عطسه های خود را بپوشانید.
 - وقتی در یک اتاق هستید مانند افراد دیگر، ماسک جراحی بپوشید و 1.5 متر از هم فاصله بگیرید.
 - در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
 - از وسایل خانگی (از جمله بشقاب، پیاله، کارد و قاشق پنجه) بطور مشترک استفاده نکنید.
 - سطح های خانگی (روی میز، درها، صفحه کلید کامپیوتر، تل آبی و دستگیر) را پاک کنید و اتاق لباسشویی را زود زود بشویید.
 - در صورتی که دستکش یکبار مصرف داشته باشید، هنگام سروکار داشتن با چیزهای کثیف آن را بپوشید و دست های خود را بشویید.
 - وسایل آلوده مانند دستکش و ماسک را در سطل زباله سرپوشیده بیندازید.
 - هیچ کس نباید شما را در داخل خانه یا محل اقامت تان ملاقات کنند.
 - اگر در یک خانه یا آپارتمان خصوصی زندگی می کنید می توانید به باغچه یا بالکنی (برنده) خود بروید. وقتی در داخل محل اقامت خود می گردید باید از ماسک جراحی استفاده کنید.
- از دوستان یا خانواده تان که ضرورت به قرنطین ندارند بخواهید تا غذا یا سایر احتیاجات شما را تهیه کنند. در صورت ترک خانه در حالی که لازم است در قرنطین باشید، ممکن است تا مبلغ 4.957 دالر جریمه شوید. در خانه بمانید و محفوظ بمانید.

علامت خود را زیر نظر داشته باشید

در حالی که در قرنطین هستید، باید مراقب علائم بیماری کروناویروس باشید:

- تب
- گلو دردی
- احساس سردی یا عرق کردن
- آبریزش بینی
- تنگی نفس
- از بین رفتن حس بو یا طعم
- سرفه

اگر شما هر یکی از این علائم کروناویروس را دارید باید تست شوید و بعد فوراً به خانه برگردید.

اگر با کسی که تست کروناویروس مثبت داشته در تماس بوده باشم آیا باید تست شوم؟

اگر شما هر یکی از علائم مرض کروناویروس را دارید، باید مشوره بگیرید و تست شوید.

با داکتر خود صحبت کنید یا با شماره تلفون خاص کروناویروس **1800 675 398** (24 ساعت در روز، 7 روز در هفته) تماس بگیرید.

اگر خوب هستید و کدام یکی از علائم را ندارید، از شما خواسته خواهد شد که در حدود روز 11 قرنطین خود تست شوید.

اگر از خانه برای تست خارج می شوید باید صورت خود را با ماسک بپوشانید. از وسایل حمل و نقل عمومی، تاکسی یا اوبر استفاده نکنید. پس از تست، شما باید بی درنگ به محل قرنطین خود برگردید.

تست کروناویروس برای همه مجانی است، به شمول افراد بدون کارت مدیگر، از جمله بازدیدکنندگان از خارج از کشور، کارگران مهاجر و پناهیویان.

چه مدت من باید قرنطین شوم؟

وزارت صحت و خدمات انسانی به شما خواهد گفت که چه مدت به قرنطین نیاز دارید. قرنطین معمولاً به مدت 14 روز است، مگر این که علائم مرض در وجود شما ظاهر شود و/ یا تست کورونا وپروس شما مثبت گردد.

اگر با آنها خوب هستید و علائم مرض را ندارید، از شما خواسته می شود که در حدود روز 11 قرنطین تست شوید. در حالی که منتظر نتیجه تست خود هستید، حتی اگر خوب هستید نمی توانید به قرنطینه خود خاتمه دهید تا وقتی که به شما گفته شود که این کار بی خطر است.

از سلامتی خود مراقبت کنید

در قرنطین بودن دشوار است، بخصوص برای اطفال.

- با اعضای دیگر خانواده صحبت کنید. درک معلومات در مورد کروناویروس تشویش را کاهش می دهد.
- در صورت امکان، با صاحب کار خود به موافقت برسید تا از خانه کار کنید.
- به یادگیری فرزند خود از خانه کمک کنید. به منابع موجود آنلاین دسترس داشته باشید.
- از طریق تلفون، ایمیل یا رسانه های اجتماعی با خانواده و دوستان تان در تماس باشید.
- به یاد داشته باشید که قرنطین طولانی نخواهد بود.

به منابع آنلاین - از جمله مشاوره در مورد خواب، رفاه و ورزش در خانه دسترسی داشته باشید. ویدیوها در [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) در دسترس هستند.

اگر نمی توانید با وضعیت مقابله کنید، با داکترتان یا با آدرس های زیر تماس بگیرید:

- **Lifeline Australia**: <https://www.lifeline.org.au/> ، تلفون: 13 11 14
لایف لاین خدمات پشتیبانی در حالت بحران است که در هر وقت پشتیبانی ارائه می کند.
- **Beyond Blue**: <https://www.beyondblue.org.au/> ، تلفون: 1300 22 4636
این موسسه برای افرادی که در انزوا قرار دارند کمک های تخصصی ارائه می دهد.
- **Kids Helpline**: <https://www.kidshelpline.com.au/> ، تلفون: 1800 551800
خدمات مشاوره رایگان و محرمانه برای جوانان.

حمایت در دسترس است

برای حمایت از کارگران واجد شرایط در ویکتوریا که به مرض کرونا وپروس مبتلا شده اند یا تماس نزدیک با یک واقعه تأیید شده داشته اند، مبلغ 1500 دالر برای یکبار پرداخت می شود. [پرداخت رخصتی فاجعه همه گیری](#) را در وبسایت زیر ببینید:

<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>.

اگر به دلیل سن، ناتوانی یا یک حالت صحتی مزمن به کمک نیاز دارید، یک ارائه دهنده خدمات، مراقبت کننده، عضو خانواده یا دوست شما می تواند کمک کند. پیش از بازدید باید به آنها بگویید که در قرنطین هستید.

اگر نتوانید از دوستان یا خانواده کمک بگیرید، بسته های امدادسانی عاجل با مواد غذایی و وسایل شخصی در دسترس شما قرار می گیرد.

برای معلومات در مورد بسته های امداد یا کمک در تهیه مواد غذایی، به [DHHS ویکتوریا - قرنطین و انزوا](https://www.dhhs.vic.gov.au/Self-quarantine-coronavirus-covid-19) به وبسایت زیر مراجعه کنید: <https://www.dhhs.vic.gov.au/Self-quarantine-coronavirus-covid-19> یا با تلفون خاص کروناویروس به شماره 1800 675 398 تماس بگیرید.

معلومات برای مراقبت کنندگان و دیگر اعضای خانواده

اگر از یکی از اعضای خانواده تان مراقبت می کنید، کارهای مهمی را باید انجام دهید تا همه افراد در خانه شما محفوظ باشند:

- اطمینان حاصل کنید که شخص قرنطین شده در یک اتاق و به دور از افراد دیگر می ماند.
- در صورت امکان در اتاق او را بسته و کلکین ها را باز کنید.
- تعداد مراقبت کنندگان را به حداقل برسانید.
- قبل و بعد از ورود به اتاق همیشه دست ها را با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- ظروف و وسایل شخص قرنطین شده را از بقیه اعضای خانواده جدا نگه دارید.
- وقتی در اتاق شخص قرنطین شده هستید، اگر در دسترس دارید از ماسک جراحی استفاده کنید. اگر ماسک جراحی ندارید، به جای آن از روپوش مانند دستمال یا باندانا استفاده کنید.

- هنگام سروکار داشتن با لباس و لباسشویی، ماسک و دستکش بپوشید و لباس ها را در بالاترین درجه حرارت بشویید.
- سطح های خانگی (میزها، درها، کیبورد، تل های آب و دستگیرها) را پاک کنید.
- دستمال های کاغذی و ماسک ها را در یک خریطه پلاستیکی گذاشته و دهن آن را ببندید.
- بازدید کننده نداشته باشید.

اگر شخص احساس مریضی کند، برای مشوره با شماره تلفون **1800 675 398** تماس بگیرید. در صورت ضرورت به دیدن داکتر تان، اول زنگ بزنید تا او آماده شود.

علامت را زیر نظر داشته باشید

اگر شخصی که از وی مراقبت می کنید علامت جدی از جمله مشکل در تنفس را تجربه کند، با سه صفر (000) تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید.

هر شخص دیگری که علامت مرض را داشته باشد، باید تست شود و فوراً به خانه برگردد.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

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

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



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@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, updated 10 August 2020.

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

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