



اگر تست کروناویروس (کووید - 19) شما مثبت است چه باید بکنید

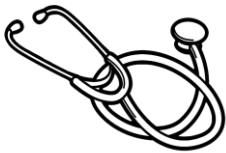
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Dari

اگر تست کروناویروس (کووید - 19) شما مثبت است

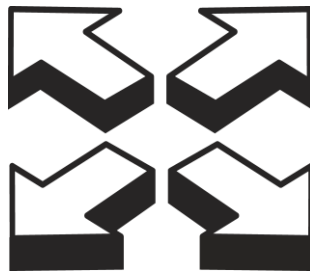
شما باید خود را از دیگران جدا کنید تا زمانی که وزارت صحت و خدمات انسانی به شما بگوید که دیگر خطری وجود ندارد. بسیار مهم است که شما این راهنمایی را رعایت کنید - چون قانون این را می خواهد.

برای معلومات بیشتر با تلفون خاص کروناویروس **1800 675 398** در تماس شوید (24 ساعت در روز، 7 روز در هفته).

اگر با تلفون خاص کروناویروس 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.



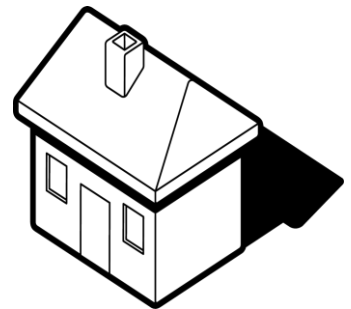
در صورت ضرورت به کمک
طبی، با داکتر تان یا خط تلفون
خاص تماس بگیرید



خود را از خانواده و دوستان
جدا کنید



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



در خانه بمانید

چرا ضرورت به جداکردن (isolation) دارم؟

تست کوروناویروس شما مثبت است و شما باید خود را از دیگران جدا کنید زیرا احتمال زیادی وجود دارد که ویروس به سایر افراد انتقال یابد. بهترین راه برای محافظت از خانواده و جامعه، ماندن در خانه و دوری از دیگران (دوری جسمی) است. جداکردن می تواند استرس را کاهش دهد اما می تواند به جلوگیری از شیوع کوروناویروس کمک کند.

جدا کردن 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. 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.

اگر شخصی دیگری که می شناسید علائمی دارد، باید تست شود و در خانه بماند.

در کجا خود را جدا کنم؟

شما باید بی درنگ به محلی که جدا از دیگران زندگی می کنید، بروید، بدون این که در جایی توقف کنید. این محل معمولاً خانه شماست، اما وزارت صحت و خدمات انسانی ممکن است به شما اجازه دهد در یک جای مناسب دیگر خود را جدا سازید. شما باید بی درنگ به محل جدا کردن خود بروید.

به چه کسی باید اطلاع بدهم؟

بعد از این که به شما گفته شد که تست شما مثبت است، باید به صاحب کار خود و به کسانی که با آنها تماس نزدیک داشته اید بگویید. شما باید به افرادی که با آنها زندگی می کنید بگویید که با یک شخص مبتلا به کروناویروس تماس نزدیک داشته اید. فرد دارای "تماس نزدیک" کسی است که احتمالاً ویروس را به او انتقال داده اید، این ممکن است افرادی باشند که با آنها زندگی می کنید، با آنها همکاری نزدیک دارید یا در یک گروه‌هایی اجتماعی با آنها بوده اید.

افرادی که با آنها زندگی می کنید همگی ضرورت به جدا کردن خود دارند، زیرا احتمال زیادی وجود دارد که کرونا ویروس داشته باشند. این شامل اطفال هم می شود.

بعد از تست مثبت چه اتفاق می افتد؟

تیم صحت عامه در مورد افرادی که با آنها تماس داشته اید با شما صحبت خواهد کرد. تیم صحت عامه با افرادی که به عنوان فرد دارای تماس نزدیک در نظر گرفته می شوند تماس خواهند گرفت. آنها متوجه خواهند بود که در کجا خود را از دیگران جدا می کنید و چه کسی با شما زندگی می کند.

تیم صحت عامه به طور مرتب با شما در تماس خواهند بود. در صورت ضرورت به کمک اضافی، یا اگر سؤال دیگری در مورد ایمنی و سلامت خود داشته باشید، همیشه می توانید با آنها تماس بگیرید. شما باید جدا بمانید تا وقتی که تیم صحت عامه به شما بگوید که دیگر خطری وجود ندارد.

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 افراد دیگر جدا کنید.
 - بطور منظم دست های خود را بشویید و سرفه ها و عطسه های خود را بپوشانید.
 - وقتی با شخص دیگر 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 کمپیوتر، تل آبی و دستگیر) را پاک کنید.
 - هنگام سروکار داشتن با چیزهای کثیف دستکش یکبار مصرف و ماسک بپوشید.
 - 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.

علائم خود را زیر نظر داشته باشید

اگر علائم شما بدتر شود اما جدی نباشد، با داکترتان تماس بگیرید. اگر حالت عاجل طبی است (برای مثال، مشکل در تنفس) با شماره 000 تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید. به مأموران آمبولانس بگویید که کروناویروس (کووید -19) دارید.

از سلامتی خود مراقبت کنید

جدا از دیگران بودن دشوار است، بخصوص برای اطفال.

- با دیگر اعضای خانواده صحبت کنید. درک معلومات در مورد کروناویروس تشویش را کاهش می دهد.

- در صورت امکان، با صاحب کار خود به موافقت برسید که 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 خود در تماس باشید.
- به یاد داشته باشید که قرنطین طولانی نخواهد بود.
- به منابع آنلاین دسترسی داشته باشید - از جمله توصیه در مورد خواب، رفاه و ورزش در خانه. 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/) : <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/) : <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/) : <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 ویروس مبتلا شده اند یا تماس نزدیک با یک واقعه تأیید شده کرونا داشته اند، مبلغ 1500 دالر برای یکبار پرداخت می شود. برای معلومات [پرداخت رخصتی فاجعه همه گیری](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) را در این آدرس ببینید:

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

اگر نتوانید از دوستان یا خانواده تان 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 جداسازی](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 مریض خانواده مراقبت می کنید، کارهای مهمی را باید برای ایمن نگهداشتن هر فرد خانه تان انجام دهید:

- مطمئن شوید که فرد مریض در یک اتاق، جدا از افراد دیگر باشد.
 - در صورت امکان، در اتاق او را بسته و کلکین ها را باز نگه دارید
 - 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 مریض را از بقیه اعضای خانواده جدا نگه دارید.
 - وقتی در اتاق شخص مریض هستید، اگر در دسترس دارید از ماسک جراحی (ماسک صورت یک بار مصرف) استفاده کنید. اگر ماسک جراحی ندارید، به جای آن از روپوش مانند دستمال یا باندا استفاده کنید.
 - سطح های خانگی که زیاد تماس می شوند مانند میزها، درها، کیبورد، نل های آب و دستگیرها را بطور منظم پاک کنید.
 - دستمال های کاغذی و ماسک ها را در یک خریطه پلاستیکی گذاشته و دهن آن را ببندید.
 - هنگام سروکار با لباس و لباسشویی، ماسک و دستکش بپوشید و لباس ها را در بالاترین درجه حرارت بشویید.
 - بازدید کننده نداشته باشید.
- اگر وضعیت مریض به بدتر شدن برود، برای مشوره با شماره تلفون 1800 675 398 تماس بگیرید. در صورت ضرورت به دیدن داکترتان، اول زنگ بزنید تا او آماده شود.

علامت را زیر نظر داشته باشید

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

هر شخص دیگری که هر یکی از علائم مرض را داشته باشد، باید تست شود و در خانه بماند.

اگر هر یکی از این علائم را دارید باید تست شوید: تب، لرزه یا عرق، سرفه یا گلودردی، تنگی نفس، آبریزش بینی، از بین رفتن حس بوی یا مزه.

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>>



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](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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>>