



اگر آزمایش کروناویروس (COVID-19) تان مثبت شده است، چه باید بکنید

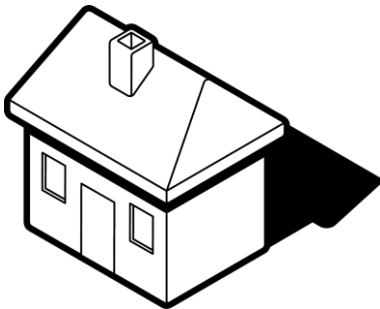
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Farsi

اگر آزمایش کروناویروس (COVID-19) تان مثبت شده است

باید خود را ایزوله (جدا) کنید تا زمانی که اداره بهداشت و خدمات انسانی به شما بگوید که امن است. مهم است که شما از این رهنمود پیروی کنید- همانطور که قانون الزام می کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر، با خط اطلاع رسانی کروناویروس به شماره **1800 675 398** (2 ساعته، 7 روز هفته) تماس بگیرید.

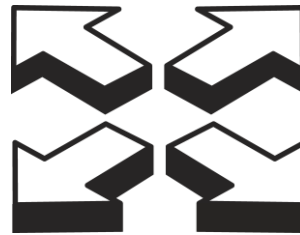
اگر با خط اطلاع رسانی کروناویروس تماس بگیرید، می توانید با انتخاب گزینه صفر (0) به مترجم شفاهی دسترسی پیدا کنید. برای هر تماس دیگر، اگر نیاز به مترجم شفاهی دارید، ابتدا با TIS National به شماره **131 450** تماس بگیرید.



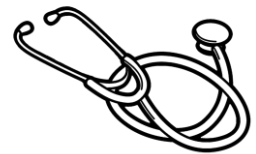
در خانه بمانید



دستهایتان را بشویید و به هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید



خود را از خانواده و دوستان تان جدا کنید



اگر نیاز به کمک پزشکی دارید، با پزشک خود یا خط اطلاع رسانی تماس بگیرید

چرا باید خود را ایزوله کنم؟

آزمایش کروناویروس تان مثبت شده است و باید خود را ایزوله کنید چرا که احتمال زیادی وجود دارد که کروناویروس به سایرین سرایت کند. بهترین شیوه محافظت از خانواده و جامعه محلی تان ماندن در خانه و بدور از سایر افراد است (فاصله گیری جسمانی). ایزوله کردن می تواند تنش را باشد ولی می تواند جلوی گسترش کروناویروس را بگیرد.

ایزوله کردن به این معناست که نباید از خانه یا مسکن تان به هیچ دلیل خارج شوید، مگر برای مراقبت پزشکی یا در موارد اضطراری. نمی توانید برای ورزش کردن خانه خود را ترک کنید. اگر در زمانی که باید خود را ایزوله کنید از خانه خارج شوید، ممکن است تا 4957 دلار جریمه بشوید. در خانه بمانید و امن بمانید.

اگر هر فرد دیگری که می شناسید علائمی دارد، باید آزمایش داده و در خانه بماند.

کجا باید خود را ایزوله کنم؟

شما باید فوراً به محلی بروید که خود را ایزوله می کنید، بدون هر گونه توفقی. این مکان معمولاً خانه خودتان است، اما اداره بهداشت و خدمات انسانی ممکن است اجازه بدهد که در محل مناسب دیگری خود را ایزوله کنید.

شما باید فوراً به محلی بروید که خود را ایزوله می کنید.

به چه کسانی باید اطلاع بدهم؟

بعد از آنکه به شما گفته شد که نتیجه آزمایش تان مثبت شده است، باید کارفرمایان را مطلع کنید و می توانید به افرادی که تماس نزدیک با شما داشته اند، اطلاع بدهید. "تماس نزدیک" فردی است که ممکن است شما و ویروس را به او انتقال داده باشید، ممکن است شامل افرادی که با شما زندگی می کنند باشد، افرادی که از نزدیک با شما کار می کنند یا کسانی که در یک گروه‌های اجتماعی با شما بوده اند.

افرادی که با شما زندگی می کنند نیز باید خود را ایزوله کنند چرا که احتمال زیادی وجود دارد آنها مبتلا به کروناویروس باشند. این شامل کودکان نیز می شود.

بعد از مثبت شدن آزمایش، چه می شود؟

گروه بهداشت عمومی درباره افرادی که با آنها تماس داشته اید، با شما صحبت می کنند. گروه بهداشت عمومی با افرادی که تماس نزدیک در نظر گرفته می شوند، تماس می گیرند. آنها یادداشت می کنند که شما خود را کجا ایزوله می کنید و چه کسانی با شما زندگی می کند.

گروه بهداشت عمومی به طور مرتب با شما در تماس خواهد بود. اگر نیاز به کمک بیشتری داشته یا سوالات دیگری در مورد ایمن و سالم ماندن دارید، همیشه می توانید با آنها تماس بگیرید. باید تا زمانیکه گروه به شما بگویند، خود را ایزوله نگاه دارید.

چگونه امن بمانم؟

نباید خانه یا مسکن تان را ترک کنید، مگر برای دریافت خدمات پزشکی یا در موارد اضطراری.

- با ماندن در یک اتاق مجزا، خود را از سایرین جدا کنید.
- دست هایتان را مرتب بشویید و به هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی تان را بپوشانید.
- وقتی در اتاقی هستید که سایرین حضور دارند، ماسک جراحی بزنید و فاصله 1 و نیم متری را رعایت کنید.
- در صورت امکان، از دستشویی مجزا استفاده کنید.
- وسایل خانه (مانند بشقاب، فنجان و قاشق و چنگال) را با سایرین اشتراکی استفاده نکنید.
- سطوح (مانند روی میزها، درها، صفحه کلید ها، شیرها و دستگیره ها) را در خانه تمیز کنید.
- به هنگام دست زدن به وسایل کثیف، از ماسک جراحی و دستکش های یکبار مصرف استفاده کنید.
- موارد آلوده مانند دستکش و ماسک را در سطل آشغال کیسه دار دور بیندازید.
- پذیرای بازدیدکنندگان تان در داخل خانه یا مسکن تان نباشید.
- اگر در خانه یا آپارتمان شخصی زندگی می کنید، می توانید به حیاط یا بالکن خود بروید. وقتی در داخل مسکن تان راه می روید، باید ماسک جراحی بزنید.

از دوستان یا افراد خانواده که نیاز به ایزوله کردن ندارند، بخواهید که مواد غذایی یا سایر ضروریات را برایتان تهیه کنند. اگر در زمانیکه باید خود را قرنطینه کنید از خانه خارج شوید، ممکن است تا 4957 دلار جریمه بشوید. در خانه بمانید و امن بمانید.

علامت خود را تحت نظر داشته باشید

اگر علامت تان بدتر شوند ولی وخیم نباشند، با پزشک تان تماس بگیرید. اگر مورد اورژانس پزشکی است (برای مثال، تنگی نفس)، با 000 تماس گرفته و درخواست آمبولانس کنید. به مامورین آمبولانس بگویید که کروناویروس (COVID-19) دارید.

از سلامتی خود مراقبت کنید

ایزوله بودن می تواند سخت باشد، بویژه برای کودکان.

- با سایر افراد خانه صحبت کنید. درک اطلاعات مربوط به کروناویروس می تواند باعث کاهش اضطراب بشود.
- با کارفرمایان هماهنگ کنید که در صورت امکان از خانه کار کنید.
- یادگیری فرزندان از خانه را حمایت کنید. منابع آنلاینی را که موجودند، استفاده کنید.
- از طریق تلفن، ایمیل یا رسانه های اجتماعی با خانواده و دوستان در تماس باشید.
- به یاد داشته باشید که قرنطینه برای مدت طولانی ادامه پیدا نمی کند.

- از منابع آنلاین استفاده کنید- که شامل توصیه هایی برای خواب، سلامتی و ورزش در خانه می شوند. ویدئوهایی در [Wellbeing Victoria](#) موجودند. <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>
- اگر نمی توانید از عهده خانه ماندن برآیید، با پزشکتان صحبت کنید یا با این مراکز تماس بگیرید:
13 11 14 ، تلفن: <https://www.lifeline.org.au/Lifeline Australia> ، خدمات حمایتی در زمان بحران که در هر زمانی خدمات حمایتی ارائه می دهد.
- آنها کمک ویژه برای افرادی که در قرنطینه هستند ارائه می دهند.
1300 22 4636 ، تلفن: <https://www.beyondblue.org.au/Beyond Blue>
- مشاوره رایگان و محرمانه برای جوانان.
1800 551800 ، تلفن: <https://www.kidshelpline.com.au/Kids Helpline>

حمایت موجود است

برای حمایت از کارگران ویکتوریایی واجد شرایط که تشخیص داده شده است مبتلا به کروناویروس هستند یا تماس نزدیک با فردی مبتلا دارند، یک کمک پرداختی 1500 دلاری یکبار موجود می باشد. به کمک پرداختی برای مرخصی بحران بیماری همه گیر [Pandemic Leave](#) [Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment> مراجعه کنید.

اگر نمی توانید از دوستان یا خانواده کمک بگیرید، بسته های کمک های اضطراری حاوی غذا و وسایل شخصی موجودند.

برای کسب اطلاعات درباره بسته های کمک های اضطراری و حمایتی یا کمک به دریافت خواربار، به [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](#) <https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> مراجعه کنید یا با خط اطلاع رسانی کروناویروس به شماره **1800 675 398** تماس بگیرید.

اطلاعات برای افراد مراقبت کننده و سایر افراد خانه

اگر از عضوی از خانواده مراقبت می کنید، کارهای مهمی وجود دارند که باید انجام بدهید تا همه افراد خانه تان را امن نگاه دارید:

- اطمینان بیاورید که فرد بیمار در یک اتاق، بدور از سایر افراد باقی می ماند.
- در صورت امکان، در اتاق او را بسته و پنجره ها را باز نگه دارید.
- تعداد افراد مراقبت کننده را در حداقل نگاه دارید.
- همیشه دست هایتان را با آب و صابون بشویید و از ماده ضد عفونی کننده دست، قبل و بعد از وارد شدن به اتاق استفاده کنید.
- ظروف و قاشق و چنگال فرد بیمار را جدا از سایر افراد خانه نگاه دارید.
- در صورت موجود بودن، زمانیکه در اتاق فرد بیمار هستید، از ماسک جراحی (ماسک یکبار مصرف) استفاده کنید. اگر ماسک جراحی ندارید، بجای آن از پوششی برای صورت، مانند روسری یا دستمال گردن سه گوش استفاده کنید.
- سطوحی مانند روی میزها، درها، صفحه کلیدها، شیرها و دستگیره ها را که در تماس زیاد هستند، مرتب تمیز و ضد عفونی کنید.
- دستمال های کاغذی و ماسک ها را در کیسه پلاستیکی بسته، دور بیندازید.
- به هنگام شستن لباس ها، از ماسک و دستکش استفاده کنید و در بالاترین درجه حرارت لباس ها را بشویید.
- از پذیرفتن بازدید کنندگان خودداری کنید.

اگر فرد حالش بدتر شود، برای مشاوره با خط اطلاع رسانی کروناویروس به شماره **1800 675 398** تماس بگیرید. اگر باید به پزشک مراجعه کنید، از قبل تماس بگیرید تا آنها بتوانند آماده بشوند.

علامت بیماری را تحت نظر داشته باشید

اگر فردی که از او مراقبت می کنید علائمی وخیم مانند دشواری تنفس پیدا کند، با شماره **سه صفر (000)** تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید.

اگر هر فرد دیگری هر گونه علامتی دارد، باید آزمایش بدهد و در خانه بماند.

اگر هر کدام از این علائم را دارید، آزمایش بدهید: تب، لرز یا تعرق، سرفه یا گلودرد، تنگی نفس، آبریزش بینی، از دست دادن حس بویایی یا چشایی.

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>>