



خلاصه ای از تغییرات در سختگیرها

Summary of changes to restrictions – coronavirus (COVID-19) – Farsi

آنچه باید به خاطر داشته باشید

- باید موقع ترک منزل دهان و بینی خود را بپوشانید.
- اگر هر کدام از علائم کرونا ویروس (COVID-19) را دارید، حتی خفیف، حتما باید آزمایش بدهید.
- اگر کسالت دارید، در منزل بمانید.
- فاصله فیزیکی امن 1.5 متر از افراد دیگر را رعایت کنید.
- دستهای خود را بشویید، و صورت خود را به هنگام سرفه و یا عطسه با دستمال یا آرنج خود بپوشانید.
- در حال حاضر سختگیرهای مرحله 4 شامل منع عبور و مرور بین ساعت 8 شب و 5 صبح برای کلان شهر Melbourne برقرار است.
- سختگیرهای مرحله 3 برای مناطق دیگر ویکتوریا شامل Mitchell Shire برقرار است.
- در صورت تغییر شرایط ممکن است مدیر کل بهداشت (Chief Health Officer) سختگیرها را تغییر دهد.

پوشش صورت

- تمام افراد 12 سال یا بالای این سن باید هنگام ترک منزل از ماسک صورت استفاده کنند، مگر اینکه یک دلیل قانونی برای نپوشیدن ماسک داشته باشند. مثلا:
- اگر یک مشکل پزشکی خاص مثل یک ضایعه پوستی شدید روی صورت و یا مشکل تنفسی دارید
 - اگر در در اتومبیل خود، تنها یا با یکی از اهل منزل خود هستید
 - اگر در حال انجام یک فعالیت ورزشی سنگین هستید، البته باید پوشش صورت را همچنان با خود داشته باشید.

سختگیرهای اخیر: مرحله 4 – کلان شهر Melbourne

سختگیرهای مرحله 4 برای کلان شهر Melbourne برقرار است.

این تغییرات با هدف کاهش تعداد افرادی که از منزل خارج می شوند و درگوشه و کنار ویکتوریا عبور و مرور میکنند اعمال شده اند.

در کلان شهر Melbourne هر شب منع عبور و مرور بین ساعات 8 شب و 5 صبح برقرار است. این یعنی شما نباید بین ساعات 8 شب و 5 صبح از خانه خارج شوید. افراد فقط می توانند به یکی از دلایل کاری با مجوز تردد، مساله سلامتی ضروری، مراقبت و یا دلایل امنیتی بین ساعات 8 شب و 5 صبح منزل خود را ترک کنند.

هرساعتی از شبانه روز که باشید، نمیتوانید به دیدار کسی بروید یا به کسی اجازه آمدن به منزلتان را بدهید، مگر به دلیل مراقبت و حمایت عاطفی.

در طول روز بین ساعات 5 صبح و 8 شب، چهار دلیل برای خروج از منزل وجود دارد:

1. خرید مواد غذایی و مایحتاج ضروری

- می توانید تنها 5 کیلومتر از منزل خود فاصله بگیرید. اگر نزدیکترین مغازه بیشتر از 5 کیلومتر از شما فاصله دارد، به نزدیکترین مغازه بروید. برای بعضی از افراد نزدیکترین مغازه ای که غذا و کالاها و خدمات مناسب فرهنگ آنها را دارد دورتر از 5 کیلومتر است، در چنین مواردی این افراد میتوانند به نزدیکترین فروشگاه فرهنگ خود بروند.
- فقط یک نفر و فقط یکبار در روز می تواند برای خرید مواد غذایی و مایحتاج ضروری منزل را ترک کند. اگر کسی منزل نیست که از فرزندان شما مراقبت کند، میتوانید آنها را نیز با خود ببرید.

2. ورزش

- فعالیت ورزشی خود در خارج از منزل را به تنها روزی یکبار و فقط 1 ساعت محدود کنید. برای ورزش کردن نمی توانید بیشتر از 5 کیلومتر از منزلتان دور شوید. برای ورزش کردن نمیتوانید به جای دیگری رانندگی کنید – مگر اینکه مشکلات حرکتی داشته باشید و یا به دلایل امنیتی.
- فقط به تنهایی میتوانید ورزش کنید یا حداکثر یک شخص دیگر، چه از اهل منزل باشد چه نباشد. اگر مسئولیت نگهداری از فرزند خود، کودکی و یا کسی از اهل خانه با شرایط خاص پزشکی را دارید، می توانید آنها را نیز هنگام ورزش به همراه خود ببرید.

3. برای مراقبت کردن برای دلایل دلسوزانه و یا دریافت کمکهای پزشکی و درمانی

- شما می توانید برای دریافت مراقبت بهداشتی و یا حضور در معاینات پزشکی منزل را ترک کنید.
- برای مراقبت کردن از یکی از اقوام سالخورده و یا بیمار و یا شخص دیگری منزل را ترک کنید.
- می توانید شخص دیگری را برای دریافت کمک ضروری پزشکی و درمانی همراهی کنید.
- می توانید حیوان خانگی خود را به مطب دامپزشک ببرید.

4. کار و تحصیل

- اگر می توانید در منزل کار کنید، باید این کار را ادامه دهید. کسب و کارهای بسیاری در کلان شهر Melbourne نیاز به بسته شدن خواهند شد. تنها مغازه ها و خدمات دارای مجوز به کار خود ادامه خواهند داد.
- تحصیل در دانشگاه و یا TAFE از راه دور خواهد بود.

سایر دلایل که می توانید از منزل خارج شوید:

- در شرایط اورژانسی
- برای دیدن شریک زندگی تان می توانید به منزل وی بروید، البته فقط بین ساعات 5 صبح و 8 شب.
- اگر نگهداری از فرزندان را مشترکا انجام می دهید.
- اگر مشکل خشونت خانگی وجود دارد، و یا خشونت از طرف هر کسی، و شما در خطر هستید. اگر پلیس جلوی شما را بگیرد، به آنها بگویید که احساس ناامنی می کنید آنها به شما کمک خواهند کرد. با safe steps با شماره تلفن 1800015188 و یا با ایمیل safesteps@safesteps.org.au 24 ساعت شبانه روز 7 روز هفته تماس بگیرید.

اگر لازم است منزل را ترک کنید، باید از پوشش صورت (پوشش بینی و دهان) استفاده کنید مگر اینکه دلیل قانونی داشته باشید. هنگام ورود به منزل، خروج از منزل و گذاشتن یا برداشتن پوشش صورت همیشه دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

اگر فکر می کنید به کروناویروس (COVID-19) مبتلا شده اید می توانید از خانه خارج شوید و آزمایش بدهید. اما باید بلافاصله به منزل برگردید و تا زمان دریافت نتیجه منفی جدا (ایزوله) از دیگران بمانید.

اگر همه ما از قوانین تبعیت کنیم، می توانیم از خانواده، دوستان و جامعه خود محافظت کنیم.

توصیه ها برای تمام ساکنان ویکتوریا

همه ما برای حفظ سلامتی خود و جامعه مان مسئول هستیم. این شامل:

- اگر کسالت دارید، در منزل بمانید. به دیدار خانواده و یا به سر کار نروید.
 - اگر علائم coronavirus را دارید حتی خفیف، آزمایش شوید.
 - اگر میتوانید در منزل کار کنید، شما باید از خانه کار کنید.
 - اگر افرادی که با شما زندگی میکنند را دیدید، شما باید فاصله خود را با آنها حفظ کنید - با آنها دست ندهید و در آغوششان نگیرید. این کمک میکند تا از افرادی که دوستشان دارید محافظت کنید.
 - دستهای خود را با آب و صابون بشویید، و صورت خود را به هنگام سرفه و یا عطسه با دستمال یا آرنج خود بپوشانید و فاصله امن 1.5 متر از دیگران را رعایت کنید.
 - باید وقتی منزل را ترک می کنید، از پوشش صورت (پوشش بینی و دهان) استفاده کنید مگر اینکه دلیل قانونی داشته باشید.
- در صورت تغییر شرایط ممکن است مدیر کل بهداشت (Chief Health Officer) سختگیرها را تغییر دهد.

کمک موجود است

تک پرداختی \$1500 برای حمایت مالی از کارمندان ویکتوریایی که به دلیل تشخیص ابتلا به کروناویروس (COVID-19) یا در ارتباط نزدیک با شخص مبتلا بوده اند موجود می باشد. دولت ویکتوریا این طرح را تمدید کرده است تا اطمینان حاصل کند که فرد واجد شرایط که آزمایش کروناویروس می دهد بلافاصله بتواند کمک هزینه \$450 را برای حمایت دریافت کند تا به آنها کمک کند که تا زمان دریافت نتیجه آزمایش در منزل بمانند. برای اطلاعات بیشتر با helpline coronavirus با شماره 1800 675 398 (24 ساعت شبانه روز) تماس بگیرید. اگر نیاز به مترجم دارید، ابتدا با TIS National به شماره 131 450 تماس بگیرید.

اگر شما و یا کسی که می شناسید دچار اضطراب و نگرانی شده، کمک وجود دارد - با خط نجات با شماره 131114 و یا با Beyond Blue با شماره 1800512348 تماس بگیرید. اگر به کمک مترجم نیاز دارید، اول با TIS National با شماره 131450 تماس بگیرید.

اگر به خاطر کروناویروس (COVID-19) احساس انزوا دارید، می توانید با خط ویژه کروناویروس (COVID-19) با شماره (1800 675 398) تماس بگیرید و شماره 3 را انتخاب کنید. شما به یک داوطلب از صلیب سرخ Australian Red Cross وصل خواهید شد که قادر است شما را به مراکز حمایت محلی وصل کند.

تماس بگیرید coronavirus اگر نگران هستید، با شماره تلفن 1800 675 398 (24 ساعت) خط تلفن تماس بگیرید TIS National اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید، با شماره 131 450 با لطفاً (000) سه صفر را فقط برای موارد اضطراری نگه دارید.

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, 12 August 2020.
Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>
Print managed by Finsbury Green.