



Што да правите ако сте биле тестирани позитивни на коронавирус (КОВИД-19)

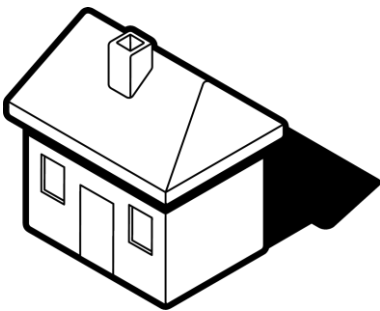
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Macedonian

Ако сте биле тестирани позитивни на коронавирус (КОВИД-19)

Мора да се изолирате додека Министерството за здравство и социјални служби не ви рече дека е безбедно. Важно е да го применувате ова упатство – како што е пропишано со закон.

За повеќе информации јавете се на дежурната линија за коронавирус на **1800 675 398** (24 часа, 7 дена во неделата).

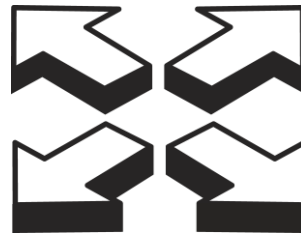
Ако се јавувате на дежурната линија за коронавирус, може да побарате преведувач одбирајќи ја опцијата нула (0). За сите други повици, ако ви треба преведувач, јавете се најнапред на TIS National на **131 450**.



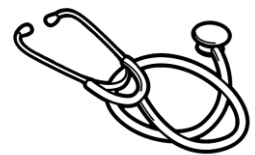
Останете дома



Мијте ги рацете и покривајте се кога кашлате или кивате



Изолирајте се од семејството и пријателите



Ако ви треба медицинска помош, јавете се на вашиот доктор или на дежурната линија

Зошто треба да се изолирам?

Вие сте биле тестирани позитивни на коронавирус и мора да се изолирате затоа што постои голема веројатност тој да се пренесе на други луѓе. Најдобар начин да го заштитите вашето семејство и заедницата е да останете дома и подалеку од други луѓе (физичко растојание). Изолирањето може да биде стресно, но може да помогне да се запре ширењето на коронавирусот.

Изолација значи дека не смеете да излегувате од вашиот дом или местото за престој, освен за медицинска нега или во итни случаи. Не смеете да излегувате од дома за да вежбате. Можете да бидете казнети до 4.957 долари ако излезете од дома додека сте во изолација. Останете дома и останете безбедни.

Ако некој друг кого знаете има симптоми, тој или таа треба да бидат тестирани и да останат дома.

Каде да бидам во изолација?

Веднаш мора да отидете на местото каде ќе бидете во изолација, без да запираете никаде. Тоа е најчесто вашиот дом, но Министерството за здравство и социјални служби може да ви дозволи да се изолирате на некое друго соодветно место.

Вие мора веднаш да отидете на местото каде ќе се изолирате.

Кому треба да речам?

Откако сте биле известени за позитивниот резултат на вашето тестирање, вие мора да го известите вашиот работодавец и може да ги известите вашите блиски контакти. „Близок контакт“ е некој на кого можеби сте му го пренеле вирусот и тоа може да ги вклучува луѓето со кои живеете, луѓето во чија близина работите, или некој кого сте сретнале.

Сите луѓе со кои живеете исто така треба да се изолираат, бидејќи постои голема веројатност и тие да имаат коронавирус. Тоа ги вклучува децата.

Што се случува по позитивен тест?

Тимот за јавно здравје ќе разговара со вас за луѓето со кои сте имале контакт. Тимот за јавно здравје ќе ги контактира луѓето кои се сметаат за блиски контакти. Тие ќе забележат каде сте изолирани и кој живее со вас.

Тимот за јавно здравје ќе биде во редовен контакт со вас. Вие секогаш може да ги контактирате ако ви треба дополнителна помош или имате други прашања за тоа како да останете безбедни и добро. Мора да останете во изолација додека тимот не ви одобри да ја завршите.

Како да останете безбедни

Не смеете да излегувате од вашиот дом или местото на престој, освен заради медицинска помош или во итни случаи.

- Издвојте се од други луѓе така што ќе престојувате во одделна соба.
- Редовно мијте ги рацете и покривајте ги устата и носот кога кашлате и кивате.
- Носете хируршка маска кога сте во иста соба со други луѓе и држете се 1,5 метар подалеку од нив.
- Ако е можно, користете посебна бања.
- Одбегнувајте да користите исти предмет во домаќинството (вклучително и садови, чаши и прибор за јадење).
- Чистете ги површините во домаќинството (маси, врати, тастатури, чешми и рачки) .
- Носете хируршка маска и ракавици за еднократна употреба кога фаќате валкани работи.
- Загадените предмети, како што се ракавици и маски, фрлајте во пластична ќеса вметната во кошница за отпадоци.
- Не примајте луѓе во посета во вашиот дом или местото на престој.
- Ако живеете во приватна куќа или стан, може да излегувате во градина или на балкон. Треба да носите хируршка маска кога се движите низ местото на престој.
- Побарајте од пријателите или роднините кои не се во карантин, да ве снабдуваат со храна и други основни продукти.
- Може да бидете казнети до 4.957 долари ако излезете од дома додека треба да сте во изолација. Останете дома и останете безбедни.

Внимавајте на симптоми

Ако вашите симптоми се влошат, но не се сериозни, јавете се на вашиот доктор. Ако се работи за медицинска итна ситуација (на пример, тешко дишење) јавете се на 000 и побарајте служба за итна помош со амбулантно возило). Речете им на болничарите дека имате коронавирус (КОВИД-19).

Внимавајте на вашата добросостојба

Да се биде во изолација може да биде тешко, особено за децата.

- Разговарајте со другите членови на домаќинството. Разбирањето на информациите за корона вирусот ќе ја намали вознемиреноста.
- Организирајте со вашиот работодавец да работите од дома, ако е можно.
- Поддржете го учењето од дома на вашето дете. Користете материјали достапни на интернет.
- Останете во контакт со роднините и пријателите преку телефон, имејл и општествени медиуми.
- Запамтете дека изолацијата нема да трае долго.
- Користете материјали достапни на интернет – вклучително и совети за спиењето, добросостојбата и вежбањето дома. На располагање ви се видеа преку [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Ако ви е тешко да издржите, разговарајте со вашиот доктор или јавете се на:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, телефон: **13 11 14**
Служба за поддршка во криза, која нуди поддршка во секое време.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, телефон: **1300 22 4636**
Нудат специјалистичка помош за луѓе во изолација.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, телефон: **1800 551800**
Бесплатни совети во доверба за млади луѓе.

Поддршка е на располагање

Еднократна исплата од 1.500 долари е на располагање за да им се помогне на викториските вработени кои ги исполнуваат условите и кај кои е поставена дијагноза на корона вирус или се близок контакт на потврден случај. За повеќе информации, посетете ја [Исплата за отсуство поради пандемија](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Пакети за помош во вонредни услови во кои има храна и лични предмети се на располагање ако не можете да добиете помош од пријатели или роднини.

За информации за поддршката и пакетите за помош во вонредни услови или за помош околу набавка на намирници видете на [DHHS.vic. – Карантин и изолација](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> или јавете се на дежурната линија за корона вирус на **1800 675 398**.

Информации за даватели на нега и други членови на домаќинството

Ако се грижите за член на семејството, постојат некои важни работи кои треба да ги правите за сите дома да бидат безбедни:

- Обезбедете лицето во карантин да остане во една соба, настрана од други луѓе.
- Неговата/нејзината врата држете ја затворена, а прозорецот отворен, секогаш кога е можно.
- Бројот на негуватели држете го на минимум.

- Секогаш мијте ги рацете со сапун и вода или со средство за дезинфекција пред и после секое влегување во неговата/нејзината соба.
- Садовите и приборот за јадење на боното лице држете го одвоено од другите во домаќинството.
- Ако имате, носете хируршка маска кога сте во собата на болното лице. Ако немате хируршка маска, користете некој превез на лицето како, на пример, шал или шамија.
- Носете маска и ракавици кога ракувате со алиштата и перете ги на највисока предвидена температура.
- Редовно чистете ги површините во домаќинството кои се најизложени, како што се масите, вратите, тастатурите, чешмите и рачките.
- Хартиените марамчиња и маските фрлајте ги во затворена пластична ќеса.
- Не примајте посетители.

Ако лицето почне да чувствува полошо, јавете се за совет на дежурната линија за коронавирус на **1800 675 398**. Ако треба да отидете кај вашиот доктор, јавете се однапред за да можат да се подготват.

Внимавајте на симптомите

Ако кај лицето за кое се грижите појави сериозни симптоми, како што е тешко дишење, јавете се на **три нули (000)** и побарајте да дојде амбулантно возило.

Ако некој друг има некои симптоми, тој или таа треба да се тестира и да остане во својот дом.

Направете тест ако имате кој и да е од овие симптоми: висока температура, се тресете од студ или се препотувате, кашлате или имате болки во грлото, потешко дишете, ви „тече“ носот, немате осет за мирис или вкус.

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>>