

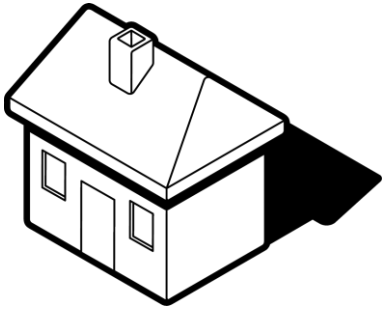


ماذا يجب عليكم فعله إذا ثبتت إصابتكم بفيروس كورونا (COVID-19)

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

إذا ثبتت إصابتكم بفيروس كورونا (COVID-19)

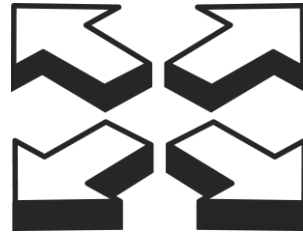
- يجب أن تعزلوا أنفسكم حتى تعلمكم دائرة الصحة والخدمات الإنسانية أنه أصبح من الآمن لكم إنهاء العزل. ومن المهم أن تتبعوا هذه التوجيهات - كما يقتضي القانون.
- للمزيد من المعلومات، اتصلوا بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398 (24 ساعة في اليوم، و 7 أيام في الأسبوع).
- إذا اتصلتم بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا، يمكنكم الوصول إلى مترجم شفهي من خلال اختيار الخيار صفر (0). إذا كنتم بحاجة إلى مترجم شفهي لإجراء أي مكالمات أخرى، اتصلوا بـ TIS National على الرقم 131 450 أولاً.



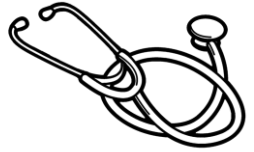
ابقوا في المنزل



اغسلوا أيديكم وقوموا بتغطية
العطس والسعال



اعزلوا أنفسكم عن عائلتكم
وأصدقائكم



إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة طبية،
اتصلوا بطبيبكم أو بالخط الساخن

لماذا يجب عليّ أن أعزل نفسي؟

لقد ثبتت إصابتكم بفيروس كورونا ويجب أن تعزلوا أنفسكم لأن هناك إمكانية كبيرة لانتقال الفيروس إلى أشخاص آخرين. وأفضل طريقة لحماية عائلتكم والمجتمع هي البقاء في المنزل وبعيداً عن الآخرين (التباعد الجسدي). وقد تؤدي العزلة إلى الشعور بالتوتر ولكنها يمكن أن تساعد في وقف انتشار فيروس كورونا.

تعني العزلة أنه لا يمكنكم مغادرة منزلكم أو مكان إقامتكم إلا لتلقي الرعاية الطبية أو في حالات الطوارئ. ولا يمكنكم مغادرة منزلكم لممارسة الرياضة. قد يتم تغريمكم ما يصل إلى 4957 دولاراً إذا غادرتم المنزل عندما يتوجب عليكم عزل أنفسكم. ابقوا في المنزل وحافظوا على سلامتكم. إذا عانى أي شخص آخر تعرفونه من الأعراض، يجب أن يقوم بإجراء الفحص والبقاء في المنزل.

أين يمكنني عزل نفسي؟

يجب عليكم التوجه على الفور إلى المكان الذي ستقومون فيه بعزل أنفسكم، دون التوقف في أي مكان. وعادة ما يكون هذا المكان في منزلكم، ولكن قد تسمح لكم دائرة الصحة والخدمات الإنسانية بالعزل في مكان آخر مناسب. يجب أن تتوجهوا على الفور إلى المكان الذي ستعزلون فيه أنفسكم.

من هم الأشخاص الذين يجب عليّ إخبارهم؟

بعد إعلامكم بأن نتيجة فحصكم إيجابية، يجب أن تخبروا صاحب العمل ويمكنكم إخبار الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق بكم (المخالطين). و"الشخص الذي كنتم على اتصال وثيق به (المخالط)" هو شخص من الممكن أنكم قد نقلتم الفيروس إليه، وقد يشمل الأشخاص الذين تعيشون معهم أو تعملون معهم عن قُرب أو كنتم معهم في تجمّع اجتماعي.

وسيتحتاج جميع الأشخاص الذين تعيشون معهم إلى عزل أنفسهم أيضاً، لأن هناك فرصة كبيرة بأنهم مُصابون بفيروس كورونا. وهذا يشمل الأطفال.

ماذا يحدث بعد أن تكون نتيجة الفحص إيجابية؟

سيحدث معكم فريق الصحة العامة عن الأشخاص الذين كنتم على اتصال بهم. وسيصل فريق الصحة العامة بالأشخاص الذين يُعتبرون أنهم على اتصال وثيق بكم. وسوف يدونون المكان الذي تعزلون أنفسكم به ومن يعيش معكم.

سيصل بكم فريق الصحة العامة بانتظام. ويمكنكم دائماً الاتصال بهم إذا كنتم بحاجة إلى أي مساعدة إضافية أو إذا كان لديكم أي أسئلة أخرى حول الحفاظ على سلامتكم وصحتكم. ويجب عليكم البقاء في العزلة حتى يمنحكم الفريق تصريحاً بإنهائه.

كيف تحافظون على سلامتكم

يجب عليكم عدم مغادرة منزلكم أو مكان إقامتكم، إلا لطلب الرعاية الطبية أو في حالة الطوارئ.

- اعزلوا أنفسكم عن الأشخاص الآخرين في منزلكم من خلال البقاء في غرفة مُنفصلة عنهم.
- اغسلوا أيديكم بانتظام وقوموا بتغطية السعال والعطس.
- ارتدوا كمّامة طبية جراحية عندما تكونون في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين وابتعدوا عنهم بمسافة 1.5 متر.
- استخدموا حماماً منفصلاً، إن أمكن.
- تجنّبوا مشاركة الأدوات المنزلية (بما في ذلك الأطباق (الصحون) والأكواب وأدوات المائدة-الملاعق والشوك والسكاكين).
- نظّفوا الأسطح المنزلية (أسطح الطاولات والأبواب ولوحات مفاتيح الكمبيوتر والصنابير/الحنفيات والمقابض).
- ضعوا كمّامة طبية جراحية وقفازات/كفوف مُخصّصة للاستخدام لمرة واحدة عند التعامل مع الأشياء المُتسخة.
- تخلّصوا من الأشياء الملوّثة مثل القفازات/الكفوف والكمّامات في سلة مهملات فيها كيس نفايات.
- لا تستقبلوا الزوّار داخل منزلكم أو مكان إقامتكم.
- إذا كنتم تعيشون في منزل خاص أو شقة، يمكنكم الخروج إلى حديقته أو شرفة منزلكم/شقتكم. ويجب عليكم ارتداء الكمّامة الطبيّة الجراحية عند التنقّل في مكان إقامتكم.

اطلبوا من الأصدقاء أو العائلة، الذين لا يتوجّب عليهم عزل أنفسهم، إحضار الطعام أو الأشياء الأساسية الأخرى لكم.

قد يتمّ تغريمكم ما يصل إلى 4957 دولاراً إذا غادرتم المنزل عندما يتوجّب عليكم عزل أنفسكم. ابقوا في المنزل وحافظوا على سلامتكم.

راقبوا الأعراض التي تعانون منها

اتصلوا بطبيبكم إذا ساءت الأعراض التي تعانون منها ولكنها ليست خطيرة. وإذا عانيتم من حالة طبية طارئة (على سبيل المثال، صعوبة في التنفس) اتصلوا برقم الطوارئ 000 واطلبوا سيارة إسعاف. أخبروا المُسعفين بأنكم مصابون بفيروس كورونا (COVID-19).

اعتنوا بعافيتكم

قد يكون من الصعب البقاء في العزلة، خاصة بالنسبة للأطفال.

- تحدّثوا إلى أفراد الأسرة الآخرين. وسيؤدي فهم المعلومات حول فيروس COVID-19 إلى الحدّ من القلق.
- قوموا مع صاحب العمل بالترتيب للعمل من المنزل، إن أمكن.
- ادموا طفلكم في تعلّمه من المنزل. استخدموا الموارد المتوفّرة عبر الإنترنت.
- استمروا بالتواصل مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- تذكّروا أن العزل لن يستمر لفترة طويلة.
- يمكنكم استخدام الموارد عبر الإنترنت – بما في ذلك النصائح حول النوم والعافية وممارسة الرياضة في المنزل. وتتوفّر مقاطع الفيديو عبر

[Wellbeing.Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>

إذا كنتم تواجهون صعوبة في التأقلم، تحدّثوا إلى طبيبكم أو اتصلوا بـ:

<https://www.lifeline.org.au/Lifeline Australia> ، هاتف: 13 11 14

خدمة للدعم خلال الأزمات التي تقدّم الدعم في أي وقت.

<https://www.beyondblue.org.au/Beyond Blue> ، هاتف: 1300 22 4636

إنهم يقدّمون مساعدة متخصصة للأشخاص المنعزلين.

الدعم متوفّر

تتوفّر دفعة قيمتها 1500 دولار لدعم العمّال المؤهلين في ولاية فيكتوريا الذين تمّ تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا أو الذين كانوا على اتصال وثيق بحالة مؤكّدة. راجعوا [دفعة الكارثة للاجازة بسبب الوباء](#)

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

تتوفّر جزم الإغاثة في حالات الطوارئ التي تحتوي على الطعام والأغراض الشخصية إذا لن تتمكنوا من الحصول على المساعدة من الأصدقاء أو العائلة.

للحصول على المعلومات حول الدعم و جزم الإغاثة في حالات الطوارئ أو المساعدة في الحصول على الإقامة، يُرجى زيارة [DHHS.vic](https://www.dhhs.vic.gov.au) – [الحجر الصحي والعزل](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> أو اتصلوا بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398.

معلومات لمُقدّمي الرعاية وأفراد الأسرة الآخرين

إذا كنتم تعتنون بشخص مريض من الأسرة، فهناك بعض الأشياء المهمة التي يجب عليكم القيام بها للحفاظ على سلامة جميع الأشخاص في منزلكم:

- تأكدوا من بقاء الشخص المعزول في غرفة واحدة بعيداً عن الأشخاص الآخرين.
- قوموا بإغلاق أبواب غرفته/غرفتها وفتح النوافذ حيثما أمكن ذلك.
- قوموا بالحفاظ على عدد مقدّمي الرعاية عند الحد الأدنى.
- اغسلوا أيديكم دائماً بالماء والصابون أو استخدموا معقم اليدين قبل الدخول إلى الغرفة وبعد الخروج منها.
- افصلوا الأواني الفخارية (الأطباق/الصحون والأكواب) وأدوات المائدة (الملاعق والشوك والسكاكين) الخاصة بالشخص المريض عن باقي أدوات أفراد الأسرة.
- إذا كانت تتوفّر لديكم كمّامة طبية جراحية (كمّامة تُستخدم لمرة واحدة)، قوموا بارتدائها عندما تكونون في غرفة الشخص المريض. وإذا لم يكن لديكم كمّامة، استخدموا غطاء الوجه مثل الوشاح أو الباندينا (وشاح الرأس)، بدلاً من ذلك.
- نظفوا وعقّموا الأسطح المنزلية التي يتمّ ملامستها بشكل مستمر كأسطح الطاولات، والأبواب، ولوحات مفاتيح الكمبيوتر، والصنابير/الحنفيات والمقابض بانتظام.
- تخلّصوا من المناديل/المحارم والكمّامات في كيس بلاستيكي واغلقوه بشكل مُحكم.
- ارتدوا كمّامة وقفّازات/كفوف عند التعامل مع الغسيل واغسلوه عند أعلى درجة حرارة.
- لا تستقبلوا الزوّار.

إذا بدأ الشخص يشعر بالتوعك، اتصلوا بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398 للحصول على المشورة. وإذا كنتم بحاجة إلى زيارة طبيبك، اتصلوا به مسبقاً حتى يتمكّن من الاستعداد.

راقبوا الأعراض

إذا ظهرت على الشخص الذي تقومون برعايته أعراض خطيرة، مثل صعوبة في التنفّس، اتصلوا برقم الطوارئ (000) واطلبوا سيارة إسعاف.

وإذا عانى أي شخص آخر من أي أعراض، يجب أن يقوم بإجراء الفحص والعودة إلى المنزل على الفور.

يجب عليكم إجراء الفحص إذا عانيتم من أيّ من الأعراض التالية: الحمى، والقشعريرة أو التعرّق، والسعال أو ألم في الحلق، وضيق في التنفّس، وسيلان الأنف، وفقدان حاسة الشمّ أو التذوّق.

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/coronavirus)

<<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>>