



راهنمای قرنطینه

اگر شما از خارج از کشور به استرالیا بازگشته اید یا با فردی که مورد تایید شده ویروس کرونا دارد در تماس بوده اید، محدودیتهای خاصی اعمال می شود. این صفحه اطلاعات باید همزمان با صفحه اطلاعات موجود در مورد راهنمای قرنطینه در سایت www.health.gov.au/covid19-resources خوانده شود.

چه کسی باید قرنطینه شود؟

تمام افرادی که از نیمه شب ۱۵ مارس ۲۰۲۰ وارد استرالیا شده اند و یا فکر می کنند که ممکن است در تماس نزدیک با مورد تایید شده ویروس کرونا بوده اند، می بایست خود را به مدت ۱۴ روز قرنطینه نمایند.

در خانه و یا در هتل بمانید

وقتی به خانه و یا هتل خود می روید تا قرنطینه را آغاز نمایید، از وسیله نقلیه شخصی مانند ماشین استفاده کنید تا تماس با دیگران را به حداقل برسانید. اگر نیاز به استفاده از وسایل نقلیه عمومی دارید (به عنوان مثال تاکسی، خدمات مسافری، قطار، اتوبوس و قطار برقی)، اقدامات احتیاطی ذکر شده در راهنمای وسایل نقلیه عمومی را در www.health.gov.au/covid19-resources دنبال نمایید.

در مدت ۱۴ روز قرنطینه، شما باید در خانه و یا هتل خود بمانید و به اماکن عمومی مانند محل کار، مدرسه، مهدکودک، دانشگاه و تجمعات عمومی نروید. تنها افرادی که با شما زندگی می کنند، باید در خانه باشند. مهمان نداشته باشید. اگر در هتل هستید، از تماس با دیگر مهمانان و کارکنان بپرهیزید.

اگر حالتان خوب است، نیازی به پوشیدن ماسک جراحی نیست. از افرادی که در قرنطینه نیستند بخواهید که غذا و سایر ملزومات را برایتان تهیه کنند. اگر مجبور به ترک خانه هستید، از جمله برای مراجعه به پزشک، ماسک جراحی بپوشید. اگر ماسک ندارید/مراقب باشید روی دیگران سرفه و عطسه نکنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد زمان پوشیدن ماسک به www.health.gov.au/covid19-resources مراجعه کنید.

زیر نظر گرفتن علائم

زمانی که در قرنطینه هستید، علائمی از جمله تب، سرفه، گلو درد، خستگی و تنگی نفس را زیر نظر بگیرید. سایر علائم احتمالی شامل لرز کردن، درد بدن، ریزش بینی و درد مفاصل می باشد.

اگر مریض شدم چه کار کنم؟

اگر در طول ۱۴ روزی که به استرالیا برگشتید و یا ۱۴ روز بعد از تماس با مورد تایید شده، علائمی مانند (تب، سرفه، گلودرد، خستگی یا تنگی نفس) داشتید، باید برای دیدن دکتر خود به منظور معاینه فوری اقدام نمایید.

قبل از رفتن به کلینیک یا بیمارستان، تلفن بزنید و سابقه سفر خود و یا اگر در تماس با مورد مثبت ویروس کرونا بوده اید، را به آنها بگویید.

شما می بایست در خانه، هتل یا مرکز درمانی قرنطینه بمانید، تا زمانی که مسئولین بهداشت عمومی به شما اطلاع دهند که بازگشت به فعالیتهای عادی برای شما بی خطر است.

چگونه می توانم از شیوع ویروس کرونا جلوگیری کنیم؟

به کاربردن روش بهداشتی سرفه/عطسه، و حفظ فاصله به دیگران به هنگام بیماری بهترین را مقابله با بیشتر ویروسهاست. شما باید:

- دستهای خود را مرتب با آب و صابون، قبل و بعد از خوردن غذا و بعد از دستشویی رفتن بشویید.
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمالهای کاغذی را دور بیاندازید، از ضدعفونی کننده های الکلی برای دست استفاده کنید.

- اگر حالتان خوب نیست، از تماس با دیگران بپرهیزید (۱/۵ متر از دیگران فاصله بگیرید)
- اقدامات فاصله گرفتن اجتماعی را مسئولیت شخصی خود بدانید.

بیرون رفتن

اگر در خانه شخصی زندگی می کنید، رفتن به حیاط یا باغچه بی خطر است. اگر در آپارتمان زندگی می کنید و یا در هتل هستید، هنوز رفتن به حیاط مشکلی ندارد، ولی باید برای کاهش خطر برای دیگران ماسک جراحی بپوشید و از مکانهای عمومی سریع رد شوید.

توصیه برای کسانی که با شما زندگی می کنند

کسانی که با شما زندگی می کنند نیاز به قرنطینه کردن ندارند مگر اینکه یکی از شرایط قرنطینه را که در بالا ذکر شد داشته باشند. اگر شما دچار علائم بیماری شدید و مشکوک به داشتن ویروس کرونا هستید، سپس آنها به عنوان تماسهای نزدیک محسوب شده و می باید قرنطینه شوند.

نظافت

برای به حداقل رساندن شیوع هرگونه آلودگی، نقاطی را که مرتب لمس می شوند مانند دستگیره در، کلید برق، آشپزخانه و دستشویی را تمیز نمایید. آن ها را با مواد تمیزکننده یا ضد عفونی کننده خانگی تمیز کنید.

از عهده برآمدن ۱۴ روز قرنطینه

- در قرنطینه ماندن می تواند استرس زا و کسالت آور باشد. موارد زیر پیشنهاد می شود:
- با اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن، ایمیل و شبکه های اجتماعی در تماس باشید.
 - در مورد ویروس کرونا اطلاعات کسب کنید و با دیگران صحبت کنید.
 - به کودکان کم سن با صحبت های مناسب سنشان اطمینان خاطر ببخشید.
 - تا جایی که امکان دارد، به فعالیتهای روزمره مانند خوردن و ورزش کردن ادامه دهید.
 - ترتیب کارکردن از خانه را بدهید.
 - از مدرسه فرزندتان بخواهید تکالیف درسی و مشق را از طریق پست یا ایمیل فراهم نمایند.
 - کارهای انجام دهید که به شما آرامش دهد و از قرنطینه به عنوان فرصتی استفاده کنید که کارهایی را که معمولاً برایشان وقت ندارید، انجام دهید.

اطلاعات بیشتر

برای دسترسی آخرین نصایح، اطلاعات و منابع به سایت www.health.gov.au مراجعه نمایید.

با خط ملی اطلاعات بهداشتی ویروس کرونا به شماره ۰۸۰ ۰۲۰ ۱۸۰۰ تماس بگیرید. این خط ۲۴ ساعته و هفت روز هفته کار می کند. اگر به خدمات ترجمه نیاز دارید با شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تماس بگیرید.

شماره تلفن دفتر بهداشت عمومی استان یا قلمرو شما در سایت زیر موجود می باشد

www.health.gov.au/state-territory-contacts

اگر در مورد سلامتی خود نگران هستید، با پزشک خود صحبت نمایید.