



معلومات برای مکاتب و مراکز دوران ابتدایی طفولیت، متعلمین و والدین آنها

اشخاصی که جدیداً از کشور یا از کدام منطقه دیگر برگشته‌اند که در معرض خطر بالا یا متوسط ابتلا به COVID-19 قرار دارد، باید صحت خود را با دقت زیر نظارت داشته باشند. اگر علائم مثل تب و سرفه در شما مشاهده شود باید بلافاصله خود را قرنطینه کنید و بصورت عاجل مراقبت صحی دریافت کنید. برای مشاهده لیست کشورهای در معرض خطر ابتلا، به سایت www.health.gov.au/covid19-travellers مراجعه نمایید.

اشخاصی که فکر می‌کنند احتمال تماس نزدیک آن‌ها با یکی از موارد تایید شده مبتلا به ویروس کرونا وجود دارد نیز باید بالای صحت خود نظارت داشته و به جستجوی مراقبت صحی عاجل باشند.

آیا متعلمین و یا کارمندان می‌توانند در مکتب و یا مراکز دوران ابتدایی طفولیت حضور پیدا نمایند؟

برای اشخاصی که جدیداً از کشور یا از کدام منطقه دیگر برگشته‌اند که در معرض خطر بالا یا متوسط ابتلا به COVID-19 قرار دارد، یا اشخاصی که فکر می‌کنند احتمال تماس نزدیک آن‌ها با یکی از موارد تایید شده مبتلا به ویروس کرونا وجود دارد، الزامات خاصی در نظر گرفته شده است. برای مشاهده لیست کشورهای در معرض خطر ابتلا و الزامات قرنطینه، به سایت www.health.gov.au/covid19-travellers مراجعه نمایید.

این موضوع باید به مراکز دوران ابتدایی طفولیت و یا مکتب مربوطه اطلاع داده شود. متعلمین می‌توانند آموزش از راه دور را در مدت زمانی که در قرنطینه هستند انتخاب کنند. البته توجه داشته باشند که مدت زمان اعظمی قرنطین ۱۴ روز است به شرطیکه شخص در این مدت خوب باشد.

قرنطینه در خانه خودتان به معنای چیست؟

اشخاصی که ضرورت به قرنطینه دارند باید در خانه بمانند و در مکان‌های عمومی، بخصوص محل کار، مکتب، مراکز مراقبت از طفل و یا پوهنتون حاضر نشوند. تنها اشخاصی که معمولاً در خانه زندگی می‌کنند، باید در خانه حضور داشته باشند. هیچ ملاقات کننده‌ای را نپذیرید. در صورت امکان، از دیگر اشخاص از قبیل دوستان و فامیل خود که در قرنطینه به سر نمی‌برند بخواهید که غذا و یا دیگر مواد ضروری شما را تهیه کنند. اگر شخصی که در قرنطینه به سر می‌برد مجبور شود خانه و یا محل اقامت خود را بطورمثال برای دریافت مراقبت صحی ترک کند، مکلف است در صورت داشتن ماسک جراحی از آن استفاده کند.

اگر یک محصل یا کارمند در وقت قرنطینه مریض شود، چی باید کرد؟

علائم مریضی عبارتند از تب، سرفه، گلودردی، خستگی و نفس‌تنگی (اما محدود به این موارد نمی‌شود).

اگر یک متعلم/کارمند علائم خفیف را از خود نشان دهند، باید:

- خود را در خانه قرنطینه کرده و از دیگران دور بمانند و در صورت امکان از سرویس صحی (از قبیل حمام و تشراب) جداگانه‌ای استفاده نمایند.
 - از ماسک جراحی استفاده کنند و در صورت نداشتن ماسک، نکات صحی عطسه/سرفه را بطور صحیح انجام دهند؛
 - حفظ الصحه دست هارا به صورت درست بکار ببرید.
 - با یک داکتر و یا شفاخانه در تماس شده و به آن‌ها در مورد سابقه سفر و تماس نزدیک خود معلومات بدهید.
- در صورت مشاهده علائم شدید از قبیل مشکلات تنفسی در آن‌ها، باید:
- با نمبر 000 در تماس شده و درخواست امبولانس نمایید و ماموران را نسبت به سابقه سفر و تماس نزدیک آنها مطلع سازید

در صورتی که صحت کارمندان و متعلمین خوب نباشد، باید الی زمانی که ذریعه ارائه دهنده خدمات مراقبتی اولیه خود ارزیابی نشده اند، از حاضر شدن در مکتب یا مرکز مراقبت‌های اولیه طفل خودداری کنند. ارائه دهنده خدمات مراقبتی اولیه با مقامات صحت عامه محلی ارتباط برقرار می‌کند تا تعیین کند که بازگشت این اشخاص به فعالیت‌های معمول خود چی وقت بی خطر می‌باشد.

چی قسم می‌توانیم در جلوگیری از انتشار ویروس کرونا کمک کنیم؟

مراعات نکات صحتی عطسه/سرفه بصورت صحیح بهترین وسیله دفاعی در مقابل اکثر ویروس‌ها است. شما باید:

- بطور منظم، قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از تشناب، دستان خود را با آب و صابون بشویید
- در زمان سرفه یا عطسه دهن و بینی خود را بپوشانید، دستمال کاغذی را دور بیندازید، و از ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید
- و اگر صحت شما خوب نیست، از تماس با دیگران خودداری کنید (بیش از 1.5 متر از دیگران فاصله بگیرید).

معلومات بیشتر

در حالی که تشویش‌هایی در مورد ویروس کرونا وجود دارد، یادآوری این نکته حائز اهمیت است که بیشتر اشخاصی که علایمی از قبیل تب، سرفه، گلودردی و یا خستگی را از خود نشان می‌دهند احتمالاً از سرماخوردگی یا دیگر امراض تنفسی دیگر رنج می‌برند - مبتلا به وایرس کرونا نیستند.

برای دریافت جدیدترین توصیه‌ها، معلومات و منابع به www.health.gov.au مراجعه نمایید

با خط تلفونی ملی معلومات صحتی ویروس کرونا به نمبر 1800 020 080 در تماس شوید. این خط تلفونی بصورت شبانه روزی و هفت روز هفته آماده به کار است. اگر به خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی ضرورت داشتید، با نمبر 131 450 در تماس شوید.

نمبر تلفون سازمان صحت عامه منطقه یا ایالت شما در www.health.gov.au/state-territory-contacts موجود است

در صورت وجود تشویش در مورد صحت خود، با داکتر خود صحبت کنید.