



## اطلاعات برای افرادی که در تماس نزدیک با فردی بوده اند که بیماری او تایید شده است:

چنانچه مشخص شود شما با فردی که ابتلای او به بیماری کرونا (کووید ۱۹) تایید شده است در تماس بوده اید، یک نفر از بخش سلامت عمومی به صورت روزانه، در حالیکه در معرض خطر ابتلا به عفونت هستید، با شما در تماس خواهد بود تا اعلام شما را کنترل کند. شما می بایست به مدت 14 روز پس از آخرین تماس با فردی که بیماری او تایید شده است، خود را در خانه قرنطینه کنید. لطفاً این اطلاعات را با دقت مطالعه کنید.

## منظور از قرنطینه خانگی چیست؟

افرادی که به آن ها توصیه شده است در قرنطینه بمانند، می بایست از حضور در مکان های عمومی، خصوصاً محل کار، مدرسه، مهدکودک و دانشگاه اجتناب کنند. تنها افرادی که معمولاً در آن خانه زندگی می کنند باید در خانه باشند. از ورود مهمان و بازدید کننده به داخل خانه جلوگیری کنید. نیازی به پوشیدن ماسک در خانه نیست. در صورت امکان، از دیگران مانند دوستان و افراد دیگر خانواده، که نیازی نیست در قرنطینه باشند، بخواهید مواد غذایی و دیگر ملزومات را برای شما تهیه کنند. چنانچه می بایست حتماً از خانه بیرون بروید مانند نیاز مبرم به مراقبت پزشکی، در صورت داشتن از ماسک جراحی استفاده کنید.

## ویروس کرونا و کووید ۱۹ چیست؟

ویروس های کرونا عامل بیماری در انسان ها و حیوانات می باشند. برخی از ویروس های کرونا می توانند باعث بیماری هایی مانند سرماخوردگی معمولی شوند و برخی از آن ها می توانند باعث بیماریهای جدی تر مانند سندرم تنفسی حاد (SARS) و سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) متغیر باشد. شیوع ویروس کرونای جدید از ایالت هوبی در چین آغاز شد. نام بیماری که بر اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می شود کووید ۱۹ می باشد.

## ویروس کرونا چگونه منتقل می شود؟

اصلی ترین راه انتقال بیماری، انتقال فرد به فرد به طرق زیر می باشد:

- تماس نزدیک با فرد مبتلا در هنگام بیماری و یا 24 ساعت قبل از بروز علائم در آن ها.
  - تماس نزدیک با شخصی که بیماری او تایید شده است و سرفه و یا عطسه می کند.
  - لمس اشیا یا سطوحی که از طریق سرفه و یا عطسه شخصی که بیماری او تایید شده است آلوده شده اند مانند دستگیره در و یا میز، و سپس لمس دهان یا صورت خود.
- اکثر عفونت ها توسط افرادی منتقل می شوند که علائم بیماری در آن ها بروز کرده است. این علائم می تواند شامل تب، سرفه، گلودرد، خستگی و یا تنگی نفس باشد.
- افرادی که در تماس نزدیک با فردی که بیماری او تایید شده است می باشند (مانند افرادی که در یک خانه زندگی می کنند و یا برای مدتی طولانی از یک فضای بسته اشتراکی استفاده می کنند) بیشترین احتمال ابتلا به این بیماری را دارند.

## یک فرد تا چه مدت می تواند بیماری را به دیگران منتقل کند؟

مدت زمانی که یک فرد عفونی است، یعنی می تواند عفونت را به دیگران منتقل کند، هنوز مشخص نیست. هرچند شواهدی وجود دارد که نشان می دهد قبل از بروز علائم و یا بروز بسیار خفیف علائم احتمال انتقال بیماری وجود دارد. ممکن است یک فرد پیش از بروز اولین علائم تا یک روز پس از قطع علائم، عفونت را انتقال دهد.

## چه کسانی بیشتر در معرض خطر بیماری جدی هستند؟

برخی از افرادی که به این بیماری مبتلا می شوند ممکن هست به هیچ وجه بیمار نشوند، برخی ممکن است علائم خفیفی را تجربه کنند که به راحتی بهبود می یابند، و برخی دیگر ممکن است خیلی سریع به شدت بیمار شوند. تجربیات قبلی به دست آمده از سایر ویروس های کرونا نشان داده است افراد زیر در معرض خطر بیماری عفونی جدی قرار دارند:

- افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند (به عنوان مثال به علت سرطان)
- افراد مسن
- استرالیایی های بومی و جزیره نشینان تنگه تورس، زیرا نرخ ابتلا به بیماری های مزمن در آن ها بیشتر است
- مبتلایان به بیماری های مزمن
- کودکان و نوزادان بسیار جوان\*
- افرادی که در مکان های گروهی زندگی می کنند
- افراد در بازداشتگاه ها و زندان ها

\* در حال حاضر، خطر این بیماری در نوزادان و کودکان، و نقش کودکان در انتقال آن مشخص نیست. با این حال، تا کنون تعداد ابتلای کودکان به کووید ۱۹ نسبت به دیگران کمتر بوده است.

## در صورت بروز علائم بیماری چه کاری انجام دهم؟

در صورتیکه در طی 14 روز از آخرین تماس با شخصی که بیماری او تایید شده است، علائم (تب، سرفه، گلودرد، خستگی و یا تنگی نفس) در شما بروز کرد، برای ارزیابی فوری می بایست با دکتر خود تماس بگیرید.

قبل از مراجعه به کلینیک و یا بیمارستان، می بایست با آن ها تماس بگیرید و آن ها را در جریان تاریخچه سفر خود و یا تماس با شخصی که بیماری او تایید شده است قرار دهید. شما می بایست خود را در خانه، هتل و یا بخش مراقبت های بهداشتی قرنطینه کنید تا اینکه مسئولان امور بهداشت به شما اطلاع بدهند که بازگشت به فعالیت های معمول برای شما بی خطر است.

## این بیماری چگونه درمان می شود؟

هیچگونه درمان خاصی برای ویروس کرونا وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها در برابر این ویروس مؤثر نیستند. بیشتر علائم آن را می توان با مراقبت های پزشکی حمایتی درمان کرد.

## چگونه می توان از شیوع ویروس کرونا پیشگیری کرد؟

رعایت بهداشت به هنگام عطسه و یا سرفه، رعایت بهداشت دست ها، و حفظ فاصله از دیگران هنگام بیماری بهترین دفاع در برابر اکثر ویروس ها می باشد. شما باید:

- قبل و بعد از غذا، و بعد از رفتن به توالت دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید.
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمال کاغذی های استفاده شده را دور ریخته و از ژل ضد عفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.
- در صورت بیماری، از تماس با دیگران خودداری کنید (بیش از 1.5 متر از مردم فاصله بگیرید).

## آیا باید از ماسک استفاده کنم؟

اگر سالم هستید، نیازی به استفاده از ماسک نیست. با اینکه استفاده از ماسک می تواند به جلوگیری از انتقال بیماری از بیماران آلوده به دیگران کمک کند، در حال حاضر استفاده از ماسک توسط افراد سالم برای پیشگیری از عفونت هایی مانند ویروس کرونا توصیه نمی شود.

## اطلاعات بیشتر

جهت آگاهی از آخرین توصیه ها، اطلاعات و منابع به وبسایت [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه کنید.

با تلفن راهنمای ملی در زمینه ویروس کرونا به شماره 1800 020 080 تماس بگیرید. این تلفن به صورت 24 ساعته و هر هفت روز هفته فعال می باشد. چنانچه نیاز به مترجم دارید با شماره 131 450 تماس بگیرید.

به منظور آگاهی از شماره تلفن های مراکز بهداشت عمومی ایالت خود به وبسایت زیر مراجعه کنید:

[www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

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