



ورق های معلوماتی

آنچه که شما نیاز دارید در مورد **CORONAVIRUS (COVID-19)** نید

12/05/2020

COVID-19 یک بیماری تنفسی است که در اثر ویروس جدید ایجاد میشود. علائم آن شامل تب، سرفه، گلو درد و نفس تنگی است. این ویروس میتواند از یک شخص به شخص دیگر سرایت کند، اما نظافت خوب میتواند کمک به جلوگیری از عفونت کند. دریابید که چه کسی در معرض خطر است و اگر فکر میکنید که COVID-19 دارید باید کدام کاری را انجام دهید.

COVID-19 چه است؟

ویروسهای کرونا یک خانواده بزرگ از ویروس های هستند که باعث عفونت های تنفسی میشوند. این موارد میتواند از ریزش عادی تا بیماریهای جدی باشند.

COVID-19 یک نوع بیماری جدید که ویروس کورونا باعث آن میشود. اولین بار راپور آن در دسامبر 2019 از شهر وهان در چین گزارش شد.

علائم COVID-19

علائم COVID-19 میتواند از بیماری خفیف تا سینه بغل (pneumonia) شدید باشد. بعضی از اشخاص به سرعت و راحتی یاب میشوند، و برخی دیگر ممکن خیلی سریع بیمار شوند.

علائم COVID-19 شامل موارد ذیل میباشد:

- تب
- سرفه کردن
- گلو درد
- نفس تنگی

اگر شما نگران هستید که شاید COVID-19 داشته باشید:

- در ویبسایت [healthdirect](http://healthdirect.gov.au) به جستجوگر علائم دسترسی پیدا کنید
- با تماس با شماره کمک ملی ویروس کرونا **1800 020 080** مشوره صحت دریافت کنید. این لین معلوماتی 24 ساعت روز و شب، در هفته هفت روز کار میکند. اگر شما با لسان غیر از انگلیسی صحبت میکنید، شما میتوانید از خدمات ترجمانی با زنگ زدن به شماره **131 450** استفاده کنید.
- قبل از وقت برای وقت گرفتن (appointment) با داکتر یا شفاخانه زنگ بزنید
- برای تست کردن با ریاست صحت محلی ایالت یا قلمرو تان تماس بگیرید

چگونه گسترش میابد؟

COVID-19 از یک شخص به شخص دیگر سرایت میکند از طریق:

- تماس نزدیک با یک شخص عفونی / الوده (به شمول 48 ساعت قبل از بروز علائم)
- تماس با قطرات سرفه یا عطسه یک شخص عفونی
- لمس اشیا یا سطوح (مانند دستگیر دروازه یا میزها) که قطرات یک شخص الوده را داشته باشد، و سپس تماس یا دست زدن بر دهان و صورت تان

به خاطر اینکه COVID-19 یک بیماری جدید است، در جامعه ما مصونیتی از آن وجود ندارد.

این بدین معنی است که میتواند به طور گسترده و سریع گسترش یابد.

اپ COVIDSafe برای چه است؟

اپ COVIDSafe بخشی از اقدامات دولت استرالیا برای کاهش سرعت انتشار COVID-19 است. داشتن این اعتماد که میتوانیم به سرعت شیوع ویروس را پیدا و انرا احاطه کنیم، این بدان معناست که دولت ها میتوانند محدودیت ها را کاهش و در عین زمان امنیت استرالیایی را هم حفظ کنند. اپ COVIDSafe یگانه اپ ردیابی است که توسط دولت استرالیا تأیید شده است.

اپ جدید COVIDSafe کاملاً داوطلبانه است. داوطلبان اپ کاری است که شما برای محافظت خود، خانواده و دوستان خود و نجات زندگی سایر استرالیایی ها انجام داده میتوانید. هرچه استرالیایی ها بیشتر به اپ COVIDSafe متصل شوند، مقامات صحت سریعتر در ایالت و قلمرو ها میتوانند ویروس را پیدا کرده و با افرادی که احتمالاً در معرض خطر COVID-19 قرار گرفته تماس بگیرند.

اپ COVIDSafe پروسه دستیابی کنونی به افرادی را که در تماس نزدیک با شخصی مبتلا با COVID-19 را سرعت میبخشد. این بدان معناست که اگر در معرض خطر قرار بگیرید، سریعتر با شما تماس خواهد گرفته شد. این امر احتمال انتقال ویروس توسط شما به خانواده، دوستان و سایر افراد جامعه را کاهش میدهد.

مقامات صحت ایالت و قلمرو فقط در صورتی میتوانند به معلومات اپ دسترسی پیدا کنند اگر تست شخص مثبت باشد و با معلومات موجود در تلفون خود در اپلود کردن با ان موافقت کند. مقامات صحت تنها میتوانند از معلومات اپ استفاده کنند، برای کمک به هشدار دادن به کسانی که ممکن است نیاز به قرنطین یا تست را داشته باشند.

اپ COVIDSafe چگونه کار میکند؟

وقتی اپ را داوطلب کنید، نام، شماره موبایل و کدپستی خود را فراهم و اندازه سنی خود را انتخاب میکنید. برای تکمیل نصب، یک پیام متنی تاییدی دریافت خواهید کرد. سپس سیستم یک کد مرجع رمزی منحصر به فرد را برای شما ایجاد میکند.

اپ COVIDSafe سایر وسیله ها با اپ نصب شده و با بلوتوت توانمند شده را تشخیص میدهد. هنگامی که اپ استفاده کننده دیگری را میشناسد، تاریخ، زمان، فاصله و مدت زمان تماس و کد مرجع کاربر دیگر را یاد داشت میکند. اپ COVIDSafe موقعیت شما را ثبت نمیکند.

برای مؤثر بودن، باید اپ COVIDSafe شما فعال باشد زمانیکه مصروف کارهای روزانه تان هستید و با اشخاص دیگر در تماس میباشید. استفاده کنندگان برای اطمینان از اجرای اپ COVIDSafe، خبرهای روزانه را دریافت میکنند.

این معلومات رمزگذاری شده و هویت رمز شده در تلفون شما به صورت محفوظ ذخیره میشود. حتی شما نمیتوانید به آن دسترسی داشته باشید. معلومات تماس ذخیره شده در تلفون های موبایل مردم بعد از دوره 21 روزه حذف میشوند. این مدت دوره پخته گی COVID-19 (incubation) و مدت زمان لازم برای تست را در نظر میگیرد.

چه کسی بیشتر در معرض خطر COVID-19 است؟

در استرالیا، اشخاصیکه بیشتر در معرض ابتلا به ویروس هستند عبارتند از:

- مسافرانی که در این اواخر به خارج سفر کرده باشند
- افرادی که با فردی که به COVID-19 مبتلا شده است، در تماس نزدیک بوده اند
- افراد در مراکز درمانی و بازداشتگاه ها
- افراد در ساختار های اقامتی گروهی

افراد، و یا به احتمال زیاد انهاییکه مبتلا به مریضی جدی میشوند اگر این ویروس را بگیرند:

- افراد 70 ساله و بالاتر
- افراد 65 ساله و بالاتر با وضعیت مزمن صحی
- افراد ابورجینی و توریستری ایلندر 50 ساله و بالاتر با وضعیت مزمن صحی
- افراد با سیستم ایمنی ضعیف

تا کنون میزان موارد تایید شده COVID-19 در میان اطفال نسبت به جمعیت پایین بوده است.

کمیته مدیریت حفاظت صحت استرالیا (Australian Health Protection Principal Committee (AHPCC)) توصیه کرده است که با فرستادن اطفال به مکتب خطرات بیشتر وجود ندارد.

در حال حاضر شواهد محدودی در مورد خطر برای زنان حامله دار وجود دارد.

به ویبسیایت وزارت صحت عامه برای مشوره در مورد افراد در معرض خطر رجوع کنید.

چگونه خود و دیگران را از COVID-19 محافظت کنید

همه ما در متوقف کردن شیوع COVID-19 نقش خود را داریم. این مهم است که کار های زیر را برای کاهش سرعت انتشار COVID-19 و محافظت از افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند انجام دهیم.

فاصله فیزیکی را (همچنین به آن فاصله اجتماعی هم گفته میشود) و نظافت خوب را مراعات کنید.

این بدین معناست که:

- فاصله داشتن 1.5 متر از دیگران
- اگر علائم ریزش یا زکام مانند را دارید در خانه بمانید
- از دست دادن، بغل کردن و بوسیدن در مواقع دیدن یکدیگر پرهیزید
- از کارت بانکی عوض پول نقد در صورت امکان استفاده کنید
- سرفه و عطسه تانرا با ارنج دست یا دستمال پوشانید
- دستمال را مستقیماً در زباله دانی انداخته و دستان تانرا بشویید
- دستان تانرا اغلب با آب و صابون، بشمول قبل و بعد از غذا خوردن و همچنان بعد از تشناب رفتن بشویید
- از مواد مایع ضد عفونی الکھولی استفاده کنید
- از تماس با چشم، بینی و دهان تان خود داری کنید
- سطوح استفاده شده مکرر مانند میز و سرهای میز و دستگیر دروازه را پاک و ضد عفونی کنید
- اشیاء مورد استفاده مانند تلفون موبایل، کلیدها، بکس جیبی (کیف)، و کارت های هویتی محل کار را پاک و ضد عفونی کنید
- با باز کردن کلکین ها و یا تنظیم ایرکندیشن هوای تازه را افزایش دهید

در مورد تجمعات عمومی مشوره مقامات ایالتی یا قلمرو خود را در همه اوقات دنبال کنید.

حرکت به طرف یک استرالیایی COVIDSafe

استرالیا با موفقیت "منحنی را هموار کرده است" و تعداد موارد جدید COVID-19 در سراسر کشور در حال حاضر بسیار کم است. اکنون میتوانیم با مواظبت اقدامات را برای سهولت برخی از محدودیت هایی که در سرکوب شیوع این ویروس به ما کمک کرده آغاز کنیم.

دولت استرالیا پلان 3 مرحله ای را منتشر کرده است که مسیری را برای ایالتها و قلمرو ها فراهم میکند تا به سمت جامعه COVIDSafe حرکت کنند. ایالتها و قلمرو ها مطابق با وضعیت صحت عمومی و شرایط محلی مسیر خود را در وقتهای مختلف اتخاذ خواهند کرد.

شما میتوانید با مراجعه به وبسایت COVID-19 ایالت و قلمرو خویش در باره محدودیتها و از تغییرات خود را آگاه سازید. اما، در تمام مراحل، این برای مردم مهم است که فاصله فیزیکی و نظافت خوب را مراعات کنند، در صورت مریض بودن در خانه بمانید و در صورت بروز علائم COVID-19 تست را انجام دهید.

چگونه میتوانم مراقبت صحتی را دریافت کنم؟

این مهم است که شما به ملاقات های صحتی خویش طبق معمول ادامه دهید - به خصوص اگر شما مریض مزمن یا وضعیت صحتی تان به مراقبت صحتی نیاز دارید.

اگر مریض هستید و فکر میکنید علائم COVID-19 را دارید، مهم است مشوره صحتی بگیرید. اگر میخواهید در مورد علائم خود با کسی صحبت کنید، برای مشوره با لاین کمکی ملی ویروس کرونا به شماره **1800 020 080** زنگ بزنید. این لاین معلوماتی برای 24 ساعت شبانه روز و هفت روز در هفته کار میکند.

اگر شما به لسان غیر از انگلیسی صحبت میکنید، شما میتوانید به دفتر خدمات ترجمانی به شماره **131 450** زنگ بزنید. برای خواستن کمک صحتی از داکتر یا شفاخانه، قبل از رفتن برایشان اطلاع بدهید که شما میاید. از شما خواسته میشود که هنگام حضور برای معالجه اقدامات احتیاطی را انجام دهید. دستورالعمل هایی که به شما داده میشود انرا دنبال کنید.

اگر علائم بیماری تنفسی دارید، ماسک بپوشید که از دیگران محافظت شده باشد زمانیکه که شما معالجه صحتی میشوید. اگر شما انرا ندارید، به فراهم کننده خدمات صحتی خود اطلاع دهید ممکن است آنها بتوانند یکی را برای شما تهیه کنند.

در هر وقت حداقل 1.5 متر از دیگران فاصله داشته باشید. سرفه یا عطسه خویش با ارنج تان بپوشانید.

به داکتر بگویید در باره:

- علائم تان
- سابقه سفر تان
- هر گونه تماسی که اخیرا با کسی که مبتلا به COVID-19 بوده باشد

کلینیک های تنفسی اداره شده توسط داکتر GP

شما ممکن است به یک کلینیک اداره شده توسط یک داکتر مراجعه کنید. در هر ایالت و قلمرو کلینیک های تنفسی وجود دارد. برای معلومات بیشتر در مورد کلینیک ها در منطقه تان، مراجعه کنید به:

<https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

صحت تیلفونی (Telehealth) و رساندن ادویه به خانه

داکتران، نرسها و مسلکیان سلامت روانی میتوانند تا 30 سپتامبر 2020 از طریق تیلفون صحت یا کنفرانس ویدیویی با استفاده از بالک-بیل (bulk-billed) خدمات را فراهم کنند.

هرکسی که میدیگر کارت دارد، واجد شرایط خدمات تلفنی صحی است. داکتر شما هم میتواند از طریق مشاوره تلفنی به شما نسخه بدهد.

داکتر شما در وقت مشوره تلفونی یک نسخه کاغذی ایجاد میکند. سپس آنها میتوانند یک نسخه واضح از کل نسخه (تصویر دیجیتالی مانند عکس یا پی دی اف) ایجاد کنند تا از طریق ایمیل، تکست یا فکس به دواخانه مورد نظر شما برای ارسال دوا به منزل شما ارسال کنند. اگر ترجیح میدهید، داکتر میتواند نسخه کاغذی را برای شما پست کند.

برای معلومات بیشتر رجوع کنید به:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

حمایت از سلامت روانی

ویروس کرونا تغییرات در شیوه زندگی و سپری کردن وقت مان را با کسانی که ما دوست داریم آورده است.

این وبا برای ماه های زیادی با ما خواهد بود، و مهم است که به یاد داشته باشیم که از سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی خود مراقبت کنیم.

از طریق انترنت و تلفون با دوستان، خانواده و جامعه خویش در ارتباط باشید.

به یاد داشته باشید صحتمند بودن عیب نیست. اگر شما احساس اضطراب، ناراحتی، خستگی، پریشانی و عصبانیت میکنید، بدانید که این نورمال است و از درخواست کمک نهراسید.

از www.headtohealth.gov.au دیدن کنید برای:

- وصل کردن به سلامت روانی آنلاین و حمایت تلفونی
- منابع و خدمات که به شما کمک کرده میتوانند اگر شما تجربه نگرانیهای مشکل روانی یا تلاش برای حمایت از شخص دیگری را میکنید

چگونه میتوانم برای COVID-19 تست شوم؟

هرکسی که علائم COVID-19 را دارد باید خود را برای تست کردن حاضر سازد.

علائم COVID-19 تب، سرفه و گلو دردی است. مهم است حتی اگر فقط علائم خفیفی هم باشد تست شوید.

تست کردن COVID-19 به شناسایی هر چه بیشتر موارد کمک میکند که بتوانیم آنها را جدا سازیم و کسانی که با آنها در تماس بوده اند ردیابی شده تا از شیوع ویروس در جامعه جلوگیری شود.

این امر به تلاش های صحت عمومی برای محدود کردن شیوع COVID-19 و در اولویت بندی و هدایت منابع مراقبت های صحی کمک میکند.

ایالتها و قلمروها ممکن است معیارهای تست خود را داشته باشند، بنابراین لطفاً با ریاست های صحت محلی خود تماس بگیرید.

منتظر نتایج تست

ممکن است چند روز طول بکشد تا نتایج تست برگردد.

اگر شما علائم جدی دارید، ممکن است در شفاخانه نگهداری شده و از سایر مریضان جدا باشید تا از شیوع ویروس جلوگیری شود.

اگر داکتر شما میگوید در حالی که منتظر نتایج تست خود هستید به اندازه کافی خوب و خانه رفته میتوانید، شما باید:

- در خانه خود را جدا سازید
- از خود و دیگران حفاظت کنید با تمرین نظافت خوب و فاصله فزیک

COVID-19 چگونه تداوی میشود؟

در حال حاضر هیچ درمانی یا واکسنی برای COVID-19 وجود ندارد. مراقبت های صحی بیشتر علائم را میتواند تداوی کند. آنتی بیوتیک ها فقط در برابر عفونت های باکتریایی موثر هستند و روی ویروس ها کار نمیکند.

برخی گزارش ها حاکی از داروهای خاصی از جمله هیدروکسی کلروکین (hydroxychloroquine) برای تداوی COVID-19 استفاده شده میتواند. هیچ ادویه توسط اداره مواد درمانی (Therapeutic Goods Administration (TGA)) برای تداوی COVID-19 تأیید نشده است.

با مراجعه به وبسایت TGA در مورد هیدروکسی کلروکین بیشتر بدانید:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

معلومات بیشتر

از www.health.gov.au دیدن کنید.

پاسخ به سوالهای مکرر در مورد COVID-19 [frequently asked questions about COVID-19](#) را دریابید.

از منابع انگلیسی در مورد COVID-19 در [English COVID-19 resources](#) و منابع ترجمه شده COVID-19 [translated COVID-19 resources](#) دیدن کنید

برای آنچه دولت استرالیا از استرالیایی ها در برابر COVID-19 محافظت میکند، به www.australia.gov.au بروید.