



برگه اطلاعاتی

آنچه شما نیاز دارید در مورد Coronavirus (COVID-19) بدانید

12/05/2020

COVID-19 یک بیماری تنفسی است که در اثر ویروس جدید ایجاد می شود. علائم آن شامل تب، سرفه، گلودرد و تنگی نفس است. این ویروس می تواند از فردی به فرد دیگر گسترش یابد، اما بهداشت خوب می تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند. اگر فکر می کنید COVID-19 دارید، پیدا کنید که چه کسی در معرض خطر است و چه کاری باید انجام دهید.

COVID-19 چیست؟

Coronavirus ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که باعث عفونت های تنفسی می شوند. اینها می توانند از سرماخوردگی تا بیماریهای جدی تر متغیر باشند.

COVID-19 یک بیماری ناشی از نوع جدید Coronavirus است. آن اولین بار در دسامبر سال 2019 در شهر ووهان در چین گزارش شد.

علائم COVID-19

علائم COVID-19 می تواند از بیماری خفیف تا ذات الریه شدید باشد. برخی از افراد به سرعت و به راحتی بهبود می یابند و برخی دیگر ممکن است خیلی سریع بیمار شوند.

علائم COVID-19 شامل موارد زیر است:

- تب
- سرفه
- گلودرد
- تنگی نفس

اگر نگران هستید که ممکن است COVID-19 داشته باشید:

- در وب سایت healthdirect به جستجوگر علائم دسترسی پیدا کنید
- با تماس با خط تلفن ملی Coronavirus به شماره **1800 020 080** مشاوره پزشکی بگیرید. این خط اطلاعات 24 ساعت شبانه روز، هفت روز هفته کار می کند. اگر شما غیر انگلیسی زبان هستید، می توانید با تماس با شماره **131** از خدمات ترجمه کتبی و شفاهی استفاده کنید.
- قبل از موعد تماس بگیرید تا با پزشک یا بیمارستان وقت ملاقات خود را رزرو کنید.
- با تماس با وزارت بهداشت ایالت یا تریتری محلی خود در مورد تست دادن اطلاعات کسب کنید.

آن چگونه گسترش می یابد؟

COVID-19 از فردی به فرد دیگر از طریق زیر انتقال می یابد:

- تماس نزدیک با یک فرد آلوده (از جمله در 48 ساعت قبل از اینکه او علائم را داشته است)
- تماس با قطرات سرفه یا عطسه یک فرد آلوده
- لمس اشیاء یا سطوح (مانند دستگیره ها یا میزها) که دارای قطرات شخص آلوده است، و سپس تماس دهان یا صورت تان

از آنجا که COVID-19 یک بیماری جدید است، در جامعه ما مصونیتی از آن وجود ندارد. این بدان معنی است که آن می تواند به طور گسترده و سریع گسترش یابد.

برنامه COVIDSafe برای چیست؟

برنامه COVIDSafe بخشی از اقدامات دولت استرالیا برای کاهش دادن سرعت انتشار COVID-19 است. داشتن اعتماد به نفس که ما می توانیم به سرعت شیوع های آن را پیدا کنیم و آنها را محدود کنیم، به این معنی است که دولت ها می توانند محدودیت ها را در حین حفظ ایمنی استرالیایی ها کاهش دهند. برنامه COVIDSafe تنها برنامه ردیابی تماس است که توسط دولت استرالیا تأیید شده است.

برنامه جدید COVIDSafe کاملاً داوطلبانه است. بارگیری برنامه کاری است که شما می توانید برای محافظت از شما، خانواده و دوستان خود و نجات جان سایر استرالیایی ها انجام دهید. هرچه استرالیایی های بیشتری به برنامه COVIDSafe وصل شوند، مقامات بهداشت ایالت و تریبوتوری سریعتر می توانند ویروس را پیدا کرده و با افرادی که احتمالاً در معرض COVID-19 قرار گرفته اند، تماس بگیرند.

برنامه COVIDSafe به روند دسترسی کنونی به افرادی که در تماس نزدیک با شخص دارای COVID-19 بوده اند سرعت می بخشد. این بدان معنی است که اگر شما در معرض خطر قرار بگیرید، سریعتر با شما تماس گرفته خواهد شد. این امر احتمال انتقال ویروس به خانواده، دوستان و سایر افراد جامعه را کاهش می دهد.

مقامات بهداشتی ایالتی و تریبوتوری فقط در صورتی می توانند به اطلاعات برنامه دسترسی پیدا کنند که شخصی تست اش مثبت باشد و با بارگذاری اطلاعات موجود در تلفن خود موافقت کند. مقامات بهداشت فقط می توانند از اطلاعات برنامه برای کمک به هشدار دادن به کسانی که ممکن است نیاز به قرنطینه یا تست شدن داشته باشند، استفاده کنند.

برنامه COVIDSafe چگونه کار می کند؟

وقتی این برنامه را بارگیری می کنید، نام، شماره موبایل و کدپستی تان را فراهم می کنید و دامنه سنی خود را انتخاب می کنید. برای تکمیل کردن نصب، شما یک پیامک متنی تأییدیه دریافت خواهید کرد. سپس این سیستم یک کد مرجع رمزگذاری شده منحصر به فرد را برای شما ایجاد می کند.

برنامه COVIDSafe سایر دستگاههای دارای برنامه نصب شده و بلوتوث فعال شده را تشخیص می دهد. هنگامی که برنامه کاربر دیگری را تشخیص می دهد، تاریخ، زمان، فاصله و مدت زمان تماس و کد مرجع کاربر دیگر را یادداشت می کند. برنامه COVIDSafe مکان شما را مشخص نمی کند.

برای مؤثر بودن برنامه، شما باید برنامه COVIDSafe را همانطوریکه کارهای روزانه خود را انجام می دهید و با افراد در تماس هستید، باز نگه دارید. کاربران برای اطمینان از کار کردن برنامه COVIDSafe، اعلان های روزانه دریافت می کنند.

اطلاعات رمزگذاری می شوند و شناسه رمزگذاری شده در تلفن شما به صورت امن ذخیره می شود. شما حتی نمی توانید به آن دسترسی داشته باشید. اطلاعات تماس ذخیره شده در تلفن همراه افراد در یک چرخش 21 روزه حذف می شوند. این مدت دوره نهفتگی COVID-19 و مدت زمان لازم برای تست شدن را در نظر می گیرد.

چه کسی بیشتر در معرض خطر COVID-19 است؟

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

- مسافرانی که اخیراً در خارج از کشور بوده اند
- افرادی که با کسی که با COVID-19 تشخیص داده شده است، در تماس نزدیک بوده اند
- افراد در مراکز تادیبی و بازداشتگاه
- افراد در محیط های مسکونی گروهی

در صورت ابتلا به ویروس، افرادی که در معرض خطر ابتلای بالاتری به بیماری جدی قرار دارند یا احتمال دارد که باشند، اینها هستند:

- افراد 70 ساله و بالاتر
 - افراد 65 ساله و بالاتر با بیماری مزمن پزشکی
 - افراد بومی و تنگه جزایر تورز با سن 50 سال و بالاتر دارای بیماری مزمن پزشکی
 - افرادی که سیستم ایمنی بدن شان در خطر است
- تاکنون میزان کمی از موارد COVID-19 تأیید شده در میان کودکان، نسبت به جمعیت عمومی، وجود دارد. کمیته اصلی حفاظت از سلامت استرالیا (AHPPC) توصیه کرده است که با فرستادن کودکان به مدرسه، خطرات بیشتری برای آنها نخواهد بود.

در حال حاضر شواهد محدودی در مورد خطر در زنان باردار وجود دارد.

برای مشاوره در مورد افراد در معرض خطر به وب سایت وزارت بهداشت مراجعه کنید.

چگونه می توان خود و دیگران را از COVID-19 محافظت کرد

همه در متوقف کردن انتشار COVID-19 نقش دارند. انجام کارهای زیر برای آهسته تر کردن انتشار COVID-19 و محافظت از افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، مهم است.

فاصله گیری جسمی (همچنین به آن فاصله گیری اجتماعی گفته می شود) و بهداشت خوب را رعایت کنید. این یعنی:

- نگه داشتن فاصله 1.5 متر از دیگران

- اگر علائم سرماخوردگی یا آنفلوانزا دارید در خانه بمانید
- از احوالپرسی جسمی مانند دست دادن، بغل کردن و بوسیدن خودداری کنید
- استفاده از کارت به جای پول نقد در صورت امکان
- سرفه و عطسه خود را با آرنج تان یا یک دستمال کاغذی بپوشانید
- دستمال کاغذی را مستقیماً داخل سطل زباله قرار داده و دستان خود را بشویید
- دستان خود را اغلب با آب و صابون از جمله قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به توالت بشویید
- از ضد عفونی کننده های دست حاوی الکل استفاده کنید
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان اجتناب کنید
- سطوح غالباً استفاده شده مانند روی میز آشپزخانه، میز تحریر و دستگیره ها را تمیز و ضد عفونی کنید
- اشیاء غالباً استفاده شده مانند تلفن های همراه، کلیدها، کیف پولها و کارت عبور محل کار را تمیز و ضد عفونی کنید
- با باز کردن پنجره ها یا تنظیم سیستم تهویه، میزان هوای تازه موجود را افزایش دهید
- توصیه عمومی مقامات ایالتی یا تریتوری خود را در مورد گردهم آیی ها در تمام مواقع دنبال کنید.

حرکت به سمت COVIDSafe استرالیا

استرالیا با موفقیت "منحنی را مسطح کرده است" و تعداد موارد جدید COVID-19 در سراسر کشور در حال حاضر بسیار کم است. اکنون می توانیم اقدامات ساده ای را برای کم کردن برخی از محدودیت هایی که در سرکوب شیوع این ویروس به ما کمک کرده اند، شروع کنیم.

دولت استرالیا طرحی 3 مرحله ای را منتشر کرده است که مسیری را برای ایالت ها و تریتوری ها فراهم می کند تا به سمت جوامع COVIDSafe حرکت کنند. ایالت ها و تریتوری ها مطابق با وضعیت بهداشت عمومی و شرایط محلی در این مسیر در زمان های مختلف حرکت می کنند.

شما می توانید با مراجعه به وب سایت های COVID-19 خود، با محدودیت های در حال تغییر در ایالت و تریتوری خود به روز باشید. با این وجود، در تمام مراحل، حفظ فاصله جسمی و بهداشت مناسب ضروری است. در صورت بیمار بودن در خانه بمانید و در صورت بروز علائم COVID-19 تست بشوید.

چگونه می توانم به دنبال مراقبت پزشکی باشم؟

مهم است که شما همچنان وقت ملاقات های پزشکی معمولی خود را حفظ کنید - به ویژه اگر بیماری مزمن یا موجودی دارید که به مراقبت پزشکی نیاز دارید.

اگر بیمار هستید و فکر می کنید علائم COVID-19 را دارید، به دنبال مشاوره پزشکی باشید. اگر می خواهید در مورد علائم خود با کسی صحبت کنید، برای مشاوره با شماره **1800 020 080** با خط تلفن ملی Coronavirus تماس بگیرید. این خط اطلاعاتی 24 ساعت شبانه روز، هفت روز در هفته کار می کند.

اگر یک غیر انگلیسی زبان هستید، می توانید با تماس با شماره **131 450** از خدمات ترجمه کتبی و شفاهی استفاده کنید.

برای گرفتن کمک از پزشک یا بیمارستان، قبل از موعد تماس بگیرید تا به آنها اطلاع دهید که به آنجا می‌روید. از شما خواسته می‌شود هنگام حضور در درمان اقدامات احتیاطی را انجام دهید. دستورالعمل‌هایی که به شما داده می‌شود را دنبال کنید.

اگر شما نشانه‌های یک بیماری تنفسی را دارید، زمانی که به دنبال مراقبت پزشکی هستید، برای محافظت از دیگران ماسک بزنید. اگر ماسک ندارید، به ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود اطلاع دهید چون ممکن است آنها بتوانند یک ماسک برای شما تهیه کنند.

در هر زمانی حداقل 1.5 متر از افراد دیگر دور باشید. سرفه یا عطسه‌های خود را با آرنج خود بپوشانید. به دکتر در مورد اینها بگویید:

- علائم تان
- سابقه سفر تان
- هرگونه تماسی که اخیراً با شخصی که COVID-19 دارد، داشته‌اید

کلینیک‌های تنفسی تحت نظارت پزشک عمومی (جی پی)

همچنین ممکن است شما بتوانید در یک کلینیک تنفسی تحت کنترل پزشک معالج حضور یابید. در هر ایالت و تریتری کلینیک‌های تنفسی وجود دارد. برای اطلاعات بیشتر در مورد کلینیک‌ها در منطقه تان، به اینجا مراجعه کنید:

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

تله‌هلت و تحویل دارو در خانه

پزشکان، پرستاران و متخصصین بهداشت روان می‌توانند تا 30 سپتامبر سال 2020 از طریق تلفن یا کنفرانس ویدیویی خدمات بلک بیل از طریق تله‌هلت را ارائه دهند.

هرکسی که دارای کارت مدیکر است، واجد شرایط خدمات تله‌هلت است. پزشک شما همچنین می‌تواند از طریق مشاوره تله‌هلت برای شما دارو تجویز کند.

پزشک شما در طول مشاوره تله‌هلت یک نسخه کاغذی تهیه می‌کند. سپس او می‌تواند یک کپی واضح از کل نسخه (یک تصویر دیجیتالی مانند عکس یا پی‌دی‌اف) تهیه کند تا از طریق ایمیل، تکست یا فکس به داروخانه مورد نظر تان برای تحویل دارو در منزل تان ارسال کنند. در صورت تمایل تان، پزشک می‌تواند نسخه کاغذی را برای شما پست کند.

با مراجعه به وب‌سایت زیر اطلاعات بیشتری کسب کنید:

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

حمایت برای بهداشت روانی

Coronavirus نحوه زندگی ما و شیوه صرف وقت با آنهایی که دوست داریم را تغییر می‌دهد.

این بیماری همه گیر برای ماههای زیادی خواهد بود و مهم است که به یاد داشته باشیم که از سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی خود مراقبت کنیم.

از طریق تلفن یا اینترنت با دوستان، خانواده و جامعه خود در ارتباط باشید.

بخاطر داشته باشید که اشکالی ندارد که حال آدم خوب نباشد. اگر احساس استرس، ناراحتی، خستگی، اضطراب یا عصبانیت می کنید، بدانید که این طبیعی است و از درخواست کمک نترسید.

به www.headtohealth.gov.au برای موارد زیر مراجعه کنید:

- پیوندها به پشتیبانی آنلاین و تلفنی سلامت روانی
- منابع و خدماتی که اگر مشکلاتی در مورد سلامت روانی دارید یا در تلاش برای حمایت از شخص دیگری هستید، می توانند به شما کمک کنند

چگونه می توانم برای COVID-19 تست انجام دهم؟

هرکسی که علائم COVID-19 دارد باید خود را تست کند.

علائم COVID-19 تب، سرفه و گلو درد است. مهم است که حتی اگر فقط علائم خفیفی دارید، تست کنید.

تست COVID-19 به شناسایی هر چه بیشتر موارد کمک می کند تا بتوان آنها را ایزوله کرد و تماس های آنها را برای جلوگیری از شیوع ویروس در جامعه ردیابی کرد.

این امر به تلاش های بهداشت عمومی برای محدود کردن شیوع COVID-19 و اولویت بندی و هدایت منابع مراقبت های بهداشتی کمک خواهد کرد.

ایالت ها و تریتوریاها ممکن است معیارهای تست کردن خاص خود را داشته باشند، بنابراین لطفاً با وزارت بهداشت محلی خود تماس بگیرید.

منتظر بودن برای نتایج تست

ممکن است چند روز طول بکشد تا نتایج تست برگردد.

اگر علائم جدی دارید، ممکن است در بیمارستان نگه داشته شوید و از سایر بیماران ایزوله شوید تا از شیوع ویروس جلوگیری شود.

اگر پزشک شما بگوید در حالی که منتظر نتایج تست خود هستید، حالتان به اندازه کافی خوب هست که به خانه بروید، باید:

- در خانه ایزوله شوید
- با رعایت بهداشت خوب و فاصله گیری جسمی از خود و دیگران محافظت کنید

COVID-19 چگونه درمان می شود؟

در حال حاضر هیچ درمانی یا واکسنی برای COVID-19 وجود ندارد. مراقبت های پزشکی می تواند بیشتر علائم را درمان کند. آنتی بیوتیک ها فقط در برابر عفونت های باکتریایی موثر هستند و روی ویروس ها کار نمی کنند.

برخی گزارش ها پیشنهاد می کنند داروهای خاصی از جمله هیدروکسی کلروکین می تواند برای درمان COVID-19 استفاده شود. هیچ دارویی توسط مدیریت کالاهای درمانی (TGA) برای درمان COVID-19 تأیید نشده است.

با مراجعه به وب سایت TGA در مورد هیدروکسی کلروکین بیشتر بدانید:

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

اطلاعات بیشتر

به www.health.gov.au مراجعه کنید

پاسخ ها به [سئوالات متداول در مورد COVID-19](#) را بیابید.

به [منابع انگلیسی COVID-19](#) و [منابع ترجمه شده COVID-19](#) ما مراجعه کنید.

در مورد اینکه دولت استرالیا از چه چیزی استرالیایی ها را در برابر COVID-19 محافظت می کند، به www.australia.gov.au مراجعه کنید.