



## Australian Government

### Department of Health

#### استفاده کردن از ماسک های صورت در جامعه محلی

#### coronavirus چه هست

Coronavirus (COVID-19) یک عفونت تنفسی است که از راه قطرات سرفه یا عطسه از یک شخص به شخص دیگر منتقل می شود.

همینطور آن می تواند با لمس کردن اشیاء یا سطوحی که قطرات یک شخص مصاب بر روی آنها قرار دارد و بعد با لمس کردن دهان یا صورت تان نشر شود.

#### آیا من باید یک ماسک بپوشم؟

با افزایش یافتن تعداد COVID-19 در بعضی از ساحه های استرالیا، بعضی از ما حالا باید در مکان های عمومی ماسک صورت بپوشیم – این یا ضرورت دارد یا توصیه می شود. مهم است که شما از توصیه های ساحه محلی خود مطلع باشید. اگر شما در ساحه ای هستید که ایالت، تریتوری یا دولت محلی به شما توصیه کرده است که باید یا حتما در مکان های عمومی ماسک بپوشید، لطفاً دستورات آنها را پیروی کنید. به طور منظم وبسایت های دولت های ایالتی یا قلمرو را کنترل کنید یا به [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au) مراجعه کنید.

لطفاً به خاطر داشته باشید، ماسک ها برای ممانعت از انتقال ویروس به دیگران در جامعه مفید می باشند. لطفاً توجه داشته باشید که ماسک ها فقط در صورت استفاده کردن همراهی سایر اقدامات کنترل عفونت تاثیرگذار هستند.

حتی اگر ماسک صورت دارید باید از فاصله گیری بدنی، صحت مناسب دست و صحت تنفسی پیروی کنید و در صورت مریضی در خانه بمانید.

#### چگونه می توانم از ماسک ام بطور صحیح استفاده کنم؟

مهم است که از ماسک بطور مناسب استفاده کنید تا از خطر مصاب شدن به عفونت برای خود و دیگران ممانعت کنید. لمس کردن یا درآوردن ماسک می تواند دستان شما را آلوده کند.

لطفاً قبل از پوشیدن ماسک، فوراً پس از درآوردن آن، و هر بار که در موقع استفاده آنرا لمس می کنید، دستان خود را بشوید.

موقع پوشیدن ماسک، اطمینان حاصل کنید که هم بینی و هم دهان شما را پوشانده شود و آن محکم در زیر زرخدان، بر روی پل بینی و در کناره های صورت شما قرار بگیرد.

ماسک را به گردن تان آویزان نکنید و لطفاً هیچ موقعی سعی نکنید جلوی ماسک خود را لمس کنید. اگر ماسک شما مرطوب شود، باید آن را بدل کنید.

## بعد از استفاده از ماسک ام، با آن چه کار بکنم؟

اگر ماسک شما ماسک یکبار مصرف است، فقط یکبار آن را بپوشید و بعد آن را داخل سطل کثافات بیاندازید.

اگر ماسک پارچه ای دارید که قابل استفاده مجدد است، آن را درون یک خریطه پلاستیکی قرار دهید تا زمانی که بتوانید آن را بشویید.

ماسک های پارچه ای را می توان در ماشین کلاشویی با سایر کالا ها شستشو داد.

شما همچنان می توانید با صابون و بلند ترین درجه حرارات مناسب آب برای پارچه ای که ماسک از آن جور شده است، آن را بشویید.

ماسک پارچه ای را قبل از استفاده مجدد از آن در یک کالا خشک کن (درایر) یا در هوای آزاد کاملاً خشک کنید.

## از COVID مصون بمانید

برای حفاظت جوامع محلی مان، همه ما باید سه کار مهم برای ممانعت از شیوع ویروس را ادامه دهیم:

- در هر موقعی و هر جایی که می توانیم حداقل 1.5 متر از دیگران دور بمانیم.
- با شستن منظم دست ها با آب و صابون، صحت خوب را تمرین کنید. اگر صابون و آب موجود نیست از یک مایع حاوی الکل استفاده کنید. صورت خود را لمس نکنید و به یاد داشته باشید به جای دست تان، در آرنج خود سرفه و عطسه کنید.
- اپ COVIDSafe را دانلود کنید. این اپ کمک می کند تا افرادی که با آنها در تماس نزدیک بوده اید، ردگیری شوند.

اکنون بیش از هر موقع دیگری، مهم است که در صورت وجود علائم ریزش یا آنفولانزا در خانه بمانید. اگر تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس دارید، برای coronavirus تست شوید. همه ما می توانیم سهمی در کمک به توقف شیوع COVID-19 داشته باشیم.

## تجدید معلومات اپ COVIDSafe

اضافه بر انگلیسی، اپ COVIDSafe هم اکنون به لسان های عربی، چینی ساده شده و سنتی، ویتنامی و کره ای در دسترس است. این اپ عاجلاً به لسان های ایتالیایی و یونانی نیز در دسترس خواهد بود.

اپ COVIDSafe به مقامات صحت عمومی کمک می کند تا اشخاصی را که با شخص دارای COVID-19 در تماس بوده اند، مطلع کنند. اگر اپ را دانلود کرده اید، می توانید انتخاب کنید که به مقامات صحتی دسترسی به معلومات مربوط به اپ را بدهید. این به آنها امکان می دهد تا سریعاً افراد مناسب را شناسایی و با آنها تماس بگیرند و از شیوع ویروس ممانعت کنند.

## معلومات بیشتر در مورد COVID-19

مهم است که از طریق منابع رسمی مطلع بمانید. به [health.gov.au](http://health.gov.au) مراجعه کنید، با لین کمکی کروناوایرس به نمبر 1800 020 080 یا خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی با نمبر 131 450 تماس بگیرید.