



**Australian Government**  
**Department of Health**

### حاضر شدن در قرارهای پزشکی تان

در طی coronavirus ، مهم است که سر قرارهای پزشکی منظم خود حاضر شوید، به ویژه اگر مشکل سلامتی مزمن یا موجود دارید .

هنوز مراجعه به ارائه دهنده بهداشتی تان امن است. وقتی برای قرار ملاقات تان می روید، دستورالعمل هایی را که به شما می دهند، دنبال کنید. این می تواند شامل پوشیدن ماسک (ارائه دهنده شما می تواند یک ماسک به شما بدهد)، ضد عفونی کردن دستان تان هنگام رسیدن و ورود از قسمت مجزا باشد.

اگر علائم COVID-19 دارید، هنگام تعیین وقت تان، به ارائه دهنده بهداشتی خود اطلاع دهید. همچنین در مورد هرگونه مسافرت اخیر یا اینکه اگر با کسی که COVID-19 دارد، در تماس بوده اید، به آنها بگویید. برای قرار ملاقات یک ماسک بپوشید و به یاد داشته باشید که حداقل 1.5 متر از افراد دیگر در هر زمان فاصله داشته باشید. به هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با آرنج تان بپوشانید .

### قرار ملاقات های از راه دور (Telehealth)

قرار ملاقات های از راه دور مشاوره های مراقبت های بهداشتی هستند که از طریق تلفن یا کنفرانس ویدیویی انجام می شود. آنها به شما اجازه می دهند بدون ترک خانه تان با پزشک خود تماس بگیرید و با او صحبت کنید. شما به تجهیزات خاصی احتیاج ندارید و می توانید از تلفن یا رایانه خود استفاده کنید. شما و ارائه دهنده در مورد استفاده از بهترین سیستم برای استفاده در مورد نیازهای خود تصمیم خواهید گرفت.

پزشکان، پرستاران و متخصصان بهداشت روان می توانند قرار ملاقاتهای از راه دور را انجام دهند. هرکسی که دارای کارت مدیگر است، واجد شرایط خدمات از راه دور است. پزشک شما همچنین می تواند از طریق مشاوره از راه دور به شما نسخه بدهد.

در حین ملاقات از راه دور، پزشک ممکن است لازم باشد که نسخه ای به شما بدهد. پزشکان می توانند پس از مشاوره از راه دور ، یک نسخه کاغذی به شما ارائه دهند یا یک کپی دیجیتال از نسخه را به داروخانه مورد نظر شما ارسال کنند.

### تحويل داروها در خانه

شما می توانید داروی خود را در منزل تحويل بگیرید. اگر شما در حال ایزوله بودن هستید، در برابر بیماری جدی آسیب پذیرتر هستید یا ترجیح می دهید در خانه بمانید، تحويل در منزل گزینه خوبی است.

با داروخانه مورد نظر خود تماس بگیرید یا به وب سایت آنها مراجعه کنید تا ببینید که آیا آنها تحويل در خانه را ارائه می دهند و آیا آنها آن دارو را دارند. شما ممکن است بتوانید به صورت آنلاین یا از طریق تلفن سفارش دهید.

اگر نسخه کاغذی دارید، قبل از اینکه آنها بتوانند دارو را تحويل دهند، باید آن نسخه را ارسال کنید یا اینکه از کسی بخواهید آن را به داروخانه ببرد.

اگر پزشک شما یک کپی دیجیتال از نسخه را ارسال کرده است، داروخانه دارو را به آدرس موجود در نسخه ارسال خواهد کرد.

### حمایت برای سلامت روان

coronavirus در حال تغییر دادن روش زندگی مان و نحوه گذراندن وقت مان با کسانی که دوست داریم، می باشد. همه گیری ماه های زیادی با ما خواهد بود و مهم این است که یادمان باشد که از سلامت روان و همچنین سلامت جسمی خود مراقبت کنیم.

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

اگر احساس استرس، ناراحتی، خستگی، اضطراب یا عصبانیت می کنید، بدانید که این طبیعی است و از درخواست کمک نترسید.

### اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

مهم است که از طریق منابع رسمی آگاه بمانید. به [health.gov.au](http://health.gov.au) مراجعه کنید، با خط کمک کروناویروس به شماره 1800 020 080 یا خدمات ترجمه کتبی و شفاهی با شماره 131 450 تماس بگیرید.