

## مشوره برای رهنمایی انزوای افرادی که تأیید شده عفونت COVID-19 (کروناوایرس) دارند

اغلب کسانی که تشخیص داده شده عفونت کرونا وایرس نو (COVID-19) را دارند ضرورت خواهند داشت در شفاخانه مدیریت شوند، این در حالی است که اغلب کسانی که ناچوری خفیف تری دارند می توانند در خانه و در انزوا مدیریت شوند. اگر شما نفری هستید که معلوم شده کووید 19 دارید و در خانه تحت مواظبت هستید باید خود را منزوی سازید و از مشوره های داده به شما اطاعت کنید تا آن زمان که داکتر شما یا واحد صحت عمومی مشوره دهد که دیگر ضرورتی به انزوای شما نمی باشد.

آخرین تصحیح: 02 اپریل 2020

### نظارت بر علائم

اگر علائم شما جدی شد (مانند نفس تنگی در هنگام استراحت یا مشکل تنفسی)، باید به 000 زنگ بزیند. به کارمندان آمبولانس بگویید که معلوم شده COVID-19 (کروناوایرس) دارید. اگر علائم شما بدتر شود، ولی جدی نباشد، با داکترتان یا واحد صحت عمومی به تماس شوید.

### آیا به محل کار یا مکتب رفته می توانم؟ آیا می توانم مهمان داشته باشم؟

نه. انزوا در خانه یعنی باید در خانه یا هتل مانده و فعالیت های معمول خود را محدود کنید.

شما نمی توانید به محل کار، مکتب، مهد کودک، پوهنتون، امکانات تفریحی، یا محل های عمومی، یا برای خرید بروید.

هنگامی که شما در انزوا هستید، نباید اجازه دهید کسانی که ضرورت اساسی ندارند که به خانه شما بیایند از شما دیدن نمایند.

توجه کنید: می توانید برای پالیدن مواظبت طبی یا به علت یک امر عاجل از خانه بیرون روید.

### آیا می توانم به یک باغچه یا برای پیاده روی بروم؟

شما می توانید به باغچه خصوصی خود یا حویلی خانه تان یا برنده (بالکون) شخصی، اگر داشته باشید بروید. شما نمی توانید از خانه بیرون روید مگر اینکه برای پالیدن مواظبت طبی یا به علت یه امر عاجل باشد.

### درخانه، خود را از سایر افراد جدا کنید

اگر با اشخاص دیگری در یک خانه هستید تا آنجا که ممکن باشد باید:

- از دیگران جدا بمانید
- از یک ماسک از نوع عملیات جراحی هنگامی که در یک اتاق با نفر دیگری هستید استفاده کنید
- اگر موجود بود، از تشناب دیگری استفاده کنید
- از محل های مشترک یا عمومی دوری کنید و وقتی از این محل ها عبور می کنید، یک ماسک از نوع عملیات جراحی بپوشید.

• اطمینان یابید که در یک اتاق با فرد دیگری نباشید که در معرض خطر مرض جدی است، مانند افراد سالمند و کسانی که تکلیف قلبی، شش یا گرده و یا مرض شکر دارند. کسانی که ضرورت فوری ندارند که در خانه باشند نباید وقتی شما در انزوا هستید از شما دیدن کنند.

### ماسک از نوع عملیات جراحی بپوشید

وقتی که شما در یک اتاق با سایرین (حتی اگر آنها هم در انزوا باشند) و وقتی که از یک شخص ارائه کننده مواظبت های صحی دیدار می کنید، باید از ماسک از نوع عملیات جراحی بپوشید. اطمینان یابید که ماسک نوع عملیات جراحی شما بینی و دهان شما را همیشه بپوشاند و اگر ضرورت نبود به ماسک خود دست نزنید.

### سرفه و عطسه را بپوشانید

هنگام سرفه یا عطسه کردن، باید دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی بپوشانید یا بر روی آستین در ناحیه آرنج خود سرفه و عطسه کنید. دستمال های کاغذی استفاده شده را باید در سطل زباله انداخت، و دستان خود را به طور عاجل با آب و صابون برای مدت دست کم 20 ثانیه شست.

### دستان خود را بشوید

باید به دفعات دستان خود را به طور کامل با آب و صابون و برای دست کم 20 ثانیه بشوید. اگر دست شما چتله دیده نشود، می توانید از یک ضدعفونی کننده الکول دار مخصوص دست استفاده کنید. اطمینان یابید که دستان خود را شسته یا از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید:

- قبل از ورود به محلی که سایرین حضور دارند
- قبل از دست زدن به چیزی که سایرین استفاده کرده اند
- پس از استفاده از تشناب
- پس از سرفه و عطسه کردن
- قبل از پوشیدن دستکش یا ماسک و پس از بیرون آوردن آن ها

### از استفاده شریکی از سامان های خانه پرهیز کنید

نباید از همان ظروف، گلاس های نوشیدن، پیاله ها، و قاشق و پنجه و کارد، دست پاک و جان پاک، ملافه و کمپل و لحاف یا سایر چیزها در خانه تان با دیگری شریکی استفاده کنید. پس از استفاده از این چیزها، باید آنها را به طور کامل با آب و صابون بشوید یا از ماشین ظرف شویی / کالاشویی استفاده کنید.

### اقدامات پیشگیری برای مواظبین و اعضای خانواده در موارد مریضی تأیید شده

باید تنها کسانی در خانه حضور داشته باشند که برای ارائه مواظبت از شخصی که در انزوا است ضرورت باشد و کسانی که محل سکونت دیگری نداشته باشند.

مواظبین و اعضای خانوار باید از مشوره های ذیل برای کاهش خطر عفونت خود استفاده کنند.

## علائم را زیر نظر داشته باشید

اگر شما یک مواظب یا همخانه هستید و تب کردید، سرفه یا گلو درد یا نفس تنگی داشتید، به داکتر عمومی یا بخش عاجل شفاخانه زنگ بزنید، مگر اینکه مورد عاجل طبی پیش آید (که در این موقع باید به 000 زنگ بزنید). به داکتر عمومی خود یا بخش عاجل شفاخانه بگویید که شما مواظب یک شخصی هستید که تأیید شده COVID-19 دارد. وقتی کسان دیگری حضور دارند یا هنگامی که برای مواظبت طبی می روید، از یک ماسک نوع عملیات جراحی استفاده کنید.

## دستان خود را بشویید

دستان خود را مرتب و به طور کامل با آب و صابون به مدت دست کم 20 ثانیه بشویید. وقتی که دستان شما چتل دیده نمی شود، می توانید از یک ضدعفونی کننده الکولی دست استفاده کنید. از دست زدن به چشمان، بینی، و دهان با دستان شسته نشده پرهیز کنید. همیشه قبل از پوشیدن دستکش و ماسک و پس از بیرون آوردن آنها دستان خود را بشویید.

## یک ماسک نوع عملیات جراحی پوشید

هنگامی که شما در اتاقی با کسی هستید که تأیید شده عفونت دارد، یا وقتی که به خون، مایعات بدن و/یا ترشحات شخص دیگری، از قبیل عرق، بزاق، بلغم یا ترشحات بینی، قی، ادرار یا مدفوع اسهالی دست می زنید، یک ماسک نوع عملیات جراحی، و دستکش های یک بار مصرف پوشید.

- اطمینان یابید ماسک شما بینی و دهان تان را همیشه پوشاند
- ماسک های از نوع عملیات جراحی و دستکش های یک بار مصرف را پس از استفاده دور اندازید
- پس از برداشتن ماسک از نوع عملیات جراحی و دستکش دستان خود را فوری بشویید.

## سطوح موجود در خانه را پاک کنید

- همه سطوحی که "زیاد دست زده می شوند"، مانند پیشخوان ها، سطح میز، دستگیره دروازه ها، تشناب، پرده ها، توالت ها، تلفون ها، بخش تاپی کامپیوتر ها (کی بوردها)، کامپیوتر های نوع تبلت، و میزهای کنار تختخوابی را دست کم روزی یک بار با استفاده از دستکش های یک بار مصرف بشویید. همچنین هر سطحی را که ممکن است خون، مایعات بدن و/یا ترشحات و مدفوعات بر روی آن ها باشند پاک کنید.
- لیبل مواد پاک کننده را بخوانید و توصیه های نوشته شده بر روی آنها را بخوانید. لیبل ها دستورالعمل هایی برای استفاده مؤثر و امن از ماده پاک کننده به شمول احتیاط هایی دارد که باید هنگام به کار بردن این مواد مراعات نمود. نمونه آن ها استفاده از دستکش ها و پیشبند ها است و اطمینان یافتن از اینکه محل استفاده از این مواد تهویه خوبی داشته باشد.
  - از مواد ضدعفونی کننده خانگی و محلول های رقیق سفید کننده برای سطوح سخت استفاده کنید. برای ساختن مایع سفید کننده در خانه یک قاشق سوپ خوری از ماده سفید کننده (bleach) در 4 پیاله آب استفاده کنید.
  - از یک ماسک نوع عملیات جراحی و دستکش های یک بار مصرف برای دست زدن به اقلام چتل استفاده کنید. بطور عاجل پس از بیرون آوردن ماسک و دستکش دستان خود را بشویید.

- کالاها را خوب و مکمل بشویید
- فوری کالاها و ملحفه ای که خونی شده، یا مایعات بدن روی آن ریخته و/ یا ترشحات و مدفوعات بر روی آن است را فوری برده و بشویید.
- لیبل های روی اقلام مربوط به شستن کالا و مواد کف کننده (پاودر های کالا شویی) را خوانده و به دستورات عمل های آن ها عمل کنید. به طور کلی، با بالاترین درجه حرارت توصیه شده بر روی لیبل های کالا آن ها را بشویید.
- تا آنجا که مقدور باشد، ظرف ها باید در ماشین ظرفشویی شسته شوند.

### بیرون ریختن چیزهای آلوده

قبل از بیرون ریختن همراه سایر زباله های خانگی، همه دستکش و ماسک های نوع عملیات جراحی یک بار مصرف، و سایر مواد آلوده را در سطل زباله مخصوص بگذارید. پس از دست زدن به این مواد دستان خود را بشویید.

### رهنمود برای شما و خانواده تان برای کمک به تحمل انزوای خانگی

بودن در انزوای خانگی، بخصوص برای اطفال خرد ترسناک است. ما چند رهنمود برای تحمل انزوا گردآوری کرده ایم:

- با سایر اعضای خانواده در باره COVID-19 صحبت کنید تا از تشویش کم کنید. می توانید معلومات دقیق و معلومات روز را در [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx) پیدا کنید.
- به اطفال خرد با استفاده از زبان طفلانه اطمینان دهید
- کارهای عادی روزانه را تا آنجا که می توانید طبق برنامه همیشگی انجام دهید
- با صاحبکار خود ترتیب دهید که اگر مقدور باشد کار را از خانه انجام دهید.
- از مکتب فرزند خود بخواهید که کارهای مکتب، اوراق کاری و کارهای خانگی را با پُست یا ایمیل فراهم نمایند.
- فکر کنید که در سابق چطور وضعیت های دشوار را تحمل کرده اید و به خود اطمینان دهید که با این وضعیت هم کنار خواهید آمد. یادتان باشد که انزوا دائمی نخواهد بود.
- با استفاده از تلفون، ایمیل یا رسانه ای اجتماعی تماس خود را با اعضای خانواده و دوستان حفظ کنید.
- در خانه به طور مرتب ورزش کنید. گزینه های شما به شمول دی وی های تمرینی، رقصیدن، تمرین های کف زمین، یوگا، پیاده روی در دور حویلی خانه، یا اگر داشته باشید، استفاده از سامان های تمرینی از قبیل بایسکل های ثابت است. ورزش تداوی ثابت شده ای برای فشار روحی (استرس) و افسردگی است.
- از اعضای خانواده یا دوستان یا همخانه ها بخواهید که خوراکی (خوار و بار) و ادویه شما را برای شما بگیرند. اگر چنین چیزی امکان ندارد، می توانید خوارو بار و دواها (به شمول دواهای نسخه ای) را آنلاین یا با تلفون دستور دهید.
- انزوای خود را به حیث یک فرصت برای کارهایی بدانید، مانند بازی های مختلف، کارهای دستی، ترسیم و کتاب خواندن که شما هرگز به طور معمول برای آن وقت نداشته اید.

## آیا قبل از اینکه از انزوا بیرون آییم، به امتحان شدن ضرورت دارم؟

اگر پس از 14 روز جانجور بودید، برای بیرون رفتن از انزوا به هیچگونه امتحانی ضرورت نیست  
اگر در هنگام انزوا هر نوع علائم تنفسی یا تب داشتید، با داکتر یا واحد صحت عمومی محل شماره  
1300 066 055 به تماس شوید تا مورد ارزیابی واقع شده و برای COVID-19 امتحان شوید.  
اگر نتیجه امتحان شما منفی هم بود، باز هم ضرورت است که برای دوره 14 روزه انزوای اولیه در انزوا  
بمانید.

## آیا هنوز پرسش‌هایی دارید یا در زمانی که در انزوای خانگی هستید، به حمایت ضرورت دارید؟

خط نجات استرالیا **13 11 14 (Lifeline Australia)**:

- یک مؤسسه ارائه حمایت در زمان بحران است که در کوتاه مدت و در هر زمان از مردمی حمایت می  
کند که برای تحمل وضع یا ماندن در امنیت به تکلیف باشند.

**Kids Helpline: 1800 551 800** •

- یک خدمت مشاوره آنلاین 24/7 (شبانه روزی) که رایگان، خصوصی و محرمانه و برای اطفال و جوانان  
سنین از 5 ساله تا 25 ساله می باشد.

**NSW Mental Health Line: 1800 011 511** •

خدمات تلفونی برای بحران در صحت روانی در NSW

- به لین **National Coronavirus Health Information** (معلومات صحت ملی در باره کرونا وایرس)  
شماره **1800 020 080** زنگ بزنید.

برای معلومات بیشتر

از **NSW Health - COVID-19 (Coronavirus)** دیدن کنید.