



رهنمایی انزوا در خانه هنگامی که خوب نیستید (موارد مشکوک یا تأیید شده)

کی باید در خانه منزوی شود؟

با در نظر داشت شرایط ذیل، منزوی شدن افراد مشکوک و یا تأیید شده ابتلا به مریضی کرونا و ایرس جدید کووید ۱۹ مناسب دانسته میشود:

- آنها به اندازه کافی خوب باشند که بتوانند مراقبت را در خانه دریافت کنند
- آنها مراقبت کننده گان مناسب در خانه داشته باشند
- اطاق جداگانه برای این افراد تا زمان بهبودی شان موجود باشد تا آنها در عین جای با دیگران یکجا نباشد
- آنها به غذا و چیز های لازم دیگر دسترسی داشته باشند
- آنها یا هر کسی دیگری که در عین خانه زندگی میکند، به وسایل محافظی توصیه شده (حداقل دستکش و ماسک) دسترسی داشته باشند، و
- آنها با اعضای دیگر فامیل که در معرض خطر بلند اختلالات ناشی از عفونت کرونا و ایرس جدید قرار دارد (بطور مثال اشخاص بالای سن ۶۵ سال، اطفال کوچک، زنان حامله، اشخاص با سیستم معافیت ضعیف یا اشخاص که امراض مزمن قلبی، شش و یا گرده داشته باشند) زندگی نکنند.

اگر نیاز دارید که به محل انزوا تان بروید (مثلاً از میدان هوای به محل انزوا) در اینصورت به شما مشوره داده میشود تا در صورت امکان بخاطر کاهش مواجه شدن با دیگران، بواسطه وسیله نقلیه شخصی (مثلاً موتر تان) سفر کنید. در صورت مسافرت با ترانسپورت عامه (مثلاً تاکسی، خدمات رایید هیل، قطار، ملی بس و ترامها) باید اقدامات احتیاطی مندرج در رهنمایی ترانسپورت عامه که در وب سایت www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport در دسترس است را رعایت نمایید.

منزوی شدن در خانه به معنی این است که شما باید در خانه بمانید. شخصی که در انزوا می باشد نمی تواند در اماکن عامه مثل محل کار، مکتب، کودکستان یا دانشگاه برود. تنها افراد که معمولاً در آن خانه زندگی میکنند، میتوانند در آن خانه باشند. بازدید کننده گان را ملاقات نکنید.

آیا در داخل خانه خودم ضرورت دارم ماسک بپوشم؟

در خانه که شما هستید، اگر اشخاص دیگر نیز با شما باشند، شما باید ماسک بپوشید. اگر شما نمیتوانید ماسک جراحی بپوشید، در این صورت اشخاص دیگری که با شما یکجا زندگی می کند نباید در عین اطاق با شما باشند. زمانی که آنها وارد اطاق شما میشوند، شما باید ماسک تان را بپوشید.

آیا در داخل خانه خودم ضرورت دارم ماسک بپوشم؟

در خانه که شما هستید، اگر اشخاص دیگر نیز با شما باشند، شما باید ماسک بپوشید. اگر شما نمیتوانید ماسک جراحی بپوشید، در این صورت اشخاص دیگری که با شما یکجا زندگی می کند نباید در عین اطاق با شما باشند. زمانی که آنها وارد اطاق شما میشوند، شما باید ماسک تان را بپوشید.

اشخاص دیگری که در خانه من زندگی میکنند چی کار باید بکنند؟

تنها همان اعضای فامیل که نیاز است بخاطر مراقبت از شما در خانه باشند، با شما در خانه بمانند. اعضای دیگر فامیل که در خانه زندگی میکنند، در صورت امکان باید در جای دیگر زندگی کنند. اعضای سالمند، اشخاص با سیستم معافیت پایین یا آنها که مشکل صحتی مزمن دارند باید از دیگران دور نگهداشته شوند. اگر در خانه شریکی زندگی می کنید، شما باید در یک اطاق جدا و به هر اندازه که ممکن است دور از دیگران زندگی کنید. در صورت امکان شما باید از تشناب جداگانه استفاده کنید. از رفتن به ساحات استفاده مشترک خود داری نموده و هنگام عبور از این نواحی ماسک جراحی بپوشید. سطوح که در ساحات استفاده مشترک است مثل دستگیر دروازه، شیر آب و میز آشپزخانه باید هرروز با ماده ضد عفونی یا ماده سفید کننده رقیق شده پاک شود. (بخش پاک کردن در زیر ببینید)

آیا مراقبت کنندگان یا اعضای فامیل هم ضرورت است منزوی شوند؟

اگر مریضی شما یک واقعه تایید شده باشد، در اینصورت اشخاص که با شما زندگی میکنند و یا به تماس نزدیک با شما بوده است باید در خانه منزوی شوند. اداره صحت عامه محلی با آنها به تماس شده و به آنها در مورد مدت زمانی که باید منزوی شوند معلومات خواهد داد.

اگر شما مشکوک به ابتلا بوده و منتظر نتیجه آزمایش خود هستید، در این صورت اشخاص که با شما زندگی میکنند نیز باید منزوی شوند، حتی اگر علائم در آنها وجود نداشته باشد. در چنین حالات هر واقعه به شکل جداگانه توسط اداره صحت عامه مورد بررسی قرار میگیرد. در مورد اینکه آیا اعضای فامیل تان و اشخاص دیگر که با شما در تماس بوده ضرورت به انزوا دارند یا خیر نیز تماس گرفته شده و اطلاع داده میشود. اگر به منزوی شدن آنها ضرورت نباشد و آنها بعداً مریض شوند، در این صورت این اشخاص بخاطر بررسی و مشوره در مورد اینکه در قدم بعدی باید چه کار انجام بدهند، با اداره صحت عامه به تماس شوند. اگر این افراد در نفس کشیدن مشکل داشته و یا اینکه شدیداً مریض باشند و یا اگر مریضی یک واقعه عاجل باشد، این افراد باید فوراً به شماره سه صفر (۰۰۰) زنگ زده و به کارمندان آمبولانس در مورد سفر و تماس شان معلومات بدهند.

شماره تماس اداره صحت عامه منطقه خود را از کجا میتوانم دریافت کنم؟

اگر شما یک واقعه مظنون یا تایید شده هستید، اداره صحت عامه همان منطقه یا ولایت که شما در آن انزوا خانگی بصری برید، جزئیات تماس شان را با شما شریک می سازد. اگر شما این جزئیات تماس را ندارید یا در جایی گذاشته اید که یاد تان رفته، شما می توانید با مرکز ملی معلومات صحتی کرونا و ایرس از طریق شماره (۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰) به تماس شوید. آنها می توانند دوباره شما را با اداره صحتی همان منطقه یا ولایت که مسوولیت تأمین خدمات صحتی منطقه شما را دارند وصل کنند. اگر شماره تماس آنها را دارید، آنرا بخاطر احتیاط در این جا نیز یادداشت کنید.

اداره صحت عامه محل:

شماره تلیفون در جریان ساعات رسمی کار:

شماره تلیفون بعد از ساعات رسمی کار:

چگونه می توانیم در جلوگیری از انتشار ویروس کرونا کمک کنیم؟

مراعات حفظ الصحه درست در وقت عطسه و سرفه بهترین وسیله دفاعی در مقابل اکثر ویروس ها است. شما باید:

- بطور منظم، قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از تشناب رفتن، دستان خود را با آب و صابون بشویید
- در زمان سرفه دهن و بینی خود را ببوشانید، دستمال کاغذی را دور بیندازید، و از ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید
- و اگر صحت شما خوب نیست، از تماس با دیگران خودداری کنید. (بیش از 1.5 متر از دیگران فاصله بگیرید)

بیرون رفتن

اگر در یک خانه شخصی زندگی می کنید، رفتن به حویلی و یا باغ خانه خودتان برای شما امن است. اگر در بلاک زندگی می کنید، باز هم رفتن به باغ بلاک خودتان برای شما امن است اما باید از ماسک استفاده کنید تا خطر ابتلای دیگران را به حداقل برسانید. در هنگام عبور از مکان های عمومی باید ماسک ببوشید و سریع عبور کنید. اگر خانه تان برنده داشته باشد، رفتن تان در آنجا مصوون است.

پاک کاری

اگر اشخاص دیگر در خانه می خواهند اطاق شما را پاک کنند، از آنها بخواهید تا قبل از ورود به اطاق شما ماسک ببوشند. آنها در اثنای پاک کاری باید دستکش پوشیده و دستان خود را قبل و بعد از استفاده دستکش باید با ماده ضد عفونی کننده الکلی پاک نمایند. سطوحی را که به شکل مداوم با آنها تماس گرفته می شود بطور مثال دستگیر دروازه، آشپزخانه، سطوح تشناب و تلیفون ها باید به شکل منظم با مواد ضد عفونی و آب یا مایعات شوینده دیگر پاک کاری شوند.

نگهداشتن روحیه در جریان سپری نمودن انزوای خانگی

بودن در انزوا می‌تواند استرس‌زا باشد. پیشنهاد می‌شود:

- از طریق تلفون، ایمیل، و یا رسانه‌های اجتماعی با دوستان و اعضای فامیل خود در ارتباط باشید.
- در مورد وایرس کرونا معلومات کسب نموده و با دیگران صحبت کنید. آموزش در مورد کرونا وایرس باعث کاهش نا آرامی خواهد شد.
- به اطفال خردسال از طریق صحبت با زبان که برایشان قابل فهم باشد، اطمینان بدهید.
- برنامه‌های عادی روزمره تان از قبیل تغذیه خوب و ورزش را تا حد امکان ادامه بدهید. نقش ورزش در تداوی تشویش و افسردگی ثابت شده است.
- در باره انعطاف‌پذیری خودتان و اینکه با لحظات دشوار زندگی تان در گذشته چگونه کنار آمده‌اید، تأمل نمایید. بیاد داشته باشید که انزوا برای مدت طولانی نخواهد بود.

کاهش خستگی در هنگام انزوا

بودن در انزوا می‌تواند باعث خستگی و استرس باشد. پیشنهاد می‌شود:

- با صاحب کارتان صحبت کنید تا اگر ممکن باشد از خانه کار نمایید.
- از مکتب اطفال تان بخواهید تا وظایف و کارخانگی اطفال تان را از طریق پست یا ایمیل ارسال نماید.
- از قرنطین به عنوان یک فرصت در انجام کارهای که برای تان آرامش آور است استفاده کنید.

از کجا می‌توانم معلومات بیشتر بدست بیاورم؟

برای دریافت جدیدترین توصیه‌ها، معلومات و منابع به وبسایت www.health.gov.au مراجعه نمایید

با خط خدمات تلفونی ملی مربوط به وایرس کرونا به نمبر 080 020 1800 در تماس شوید. این خط تلفونی بصورت شبانه روزی و هفت روز در هفته آماده به کار است. اگر به خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی ضرورت داشتید، با نمبر 450 131 در تماس شوید.

نمبر تلفون سازمان صحت عامه منطقه یا ولایت شما در www.health.gov.au/state-territory-contacts موجود است

در صورت وجود تشویش در مورد صحت خود، با داکتر خود صحبت کنید.