



## رهنمای قرنطینه

در صورتی که از خارج از کشور به استرالیا برگشته اید و یا با یک مورد تایید شده از ابتلا به وایرس کرونا در تماس نزدیک قرار داشته‌اید، محدودیت‌های مخصوصی بالای شما تطبیق می‌شود. این اطلاعیه باید به همراه ورق اطلاعیه «رهنمای قرنطینه» موجود در [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) مطالعه شود

## کدام اشخاص باید قرنطینه شوند؟

تمامی اشخاص که از نیمه شب 15 مارچ 2020 وارد استرالیا می‌شوند، یا فکر می‌کنند که ممکن است با یک مورد تایید شده از ابتلا به، ویروس وایرس کرونا تماس نزدیکی داشته اند، مکلف اند 14 روز در قرنطینه به سر ببرند.

## در خانه یا هتل خود بمانید

در زمان رفتن به خانه یا هتل خود برای آغاز قرنطینه، از یک وسیله شخصی، از قبیل موتر خود استفاده کنید تا ارتباط با دیگران را به حداقل برسانید. اگر لازم است که از وسیله ترانسپورت عمومی (بطور مثال تکسی، خدمات درپور آنلاین، قطار، ملی‌بس و تراموا) استفاده کنید، از نکات احتیاطی ذکر شده در رهنمای ترانسپورت عمومی در [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پیروی کنید

در مدت قرنطینه 14 روزه، باید در خانه یا هتل خود بمانید و از حضور در مکان‌های عمومی از قبیل محل کار، مکتب، مهدنظر، پوهنتون و یا تجمعات عمومی خودداری کنید. تنها اشخاصی که معمولاً با شما زندگی می‌کنند باید در خانه باشند. هیچ ملاقات کننده‌ای را نپذیرید. اگر در هتل به سر می‌برید، از ارتباط با دیگر مهمانان و یا کارمندان خودداری کنید.

اگر صحت‌تان خوب است، ضرورت نیست در خانه از ماسک جراحی استفاده کنید. از دیگر اشخاصی که در قرنطینه نیستند بخواهید که غذا و مواد ضروری شما را تهیه کنند. اگر مجبور به ترک خانه هستید، بطور مثال اگر به مراقبت صحی ضرورت دارید، ماسک جراحی بپوشید. اگر ماسک ندارید، متوجه باشید که به روی دیگران سرفه یا عطسه نکنید. برای کسب معلومات بیشتر در مورد زمان استفاده از ماسک، به سایت ذیل مراجعه نمایید: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## علائم را زیر نظارت داشته باشید

در زمانی که در قرنطینه به سر می‌برید، علایمی از قبیل تب، سرفه، گلودردی، خستگی و یا نفس‌تنگی را در خود بررسی کنید. علائم احتمالی دیگر عبارتند از لرزه، جان دردی، آبریزش بینی و درد عضلات.

## اگر مریض شدم چی کار کنم؟

اگر در جریان 14 روز بعد از بازگشت به استرالیا و یا 14 روز بعد از تماس با مورد تایید شده از ابتلا، علائم (تب، سرفه، گلودردی، خستگی و یا نفس‌تنگی) در شما مشاهده شود باید جهت ارزیابی عاجل، مراجعه به داکتر خود را تنظیم کنید.

شما باید قبل از مراجعه بصورت تلفونی با کلینیک صحی یا شفاخانه در تماس شوید و آن‌ها را در مورد سابقه سفر خود و یا ارتباط با مورد تایید شده از ابتلا به ویروس کرونا مطلع سازید.

شما باید تا زمان که اطلاعی از مرجع صحت عامه مبنی بر مصوون بودن برگشت تان به فعالیت‌های عادی روزمره دریافت نکردید در خانه، هتل یا مرکز خدمات مراقبتی تحت قرنطینه قرار داشته باشید.

## چی قسم می‌توانم از انتشار ویروس کرونا جلوگیری کنم؟

انجام اقدامات بهداشتی مربوط به عطسه/سرفه و دستان بصورت صحیح و مراعات فاصله خود با دیگران در زمان مریضی، بهترین وسیله دفاعی درمقابل بسیاری از ویروس‌ها است. شما باید:

- بطور منظم، قبل و بعد غذا خوردن و بعد از تشناب، دستان خود را با آب و صابون بشوید.
- در زمان سرفه یا عطسه دهن و بینی خود را بپوشانید، دستمال کاغذی را دور بیندازید و دستان خود را بشوید.
- اگر صحت شما خوب نیست، از تماس با دیگران خودداری کنید (بیش از 1.5 متر از دیگران فاصله بگیرید).
- مسئولیت شخصی خود را در مورد اقدامات مربوط به فاصله اجتماعی انجام دهید.

## بیرون رفتن

اگر در یک خانه شخصی زندگی می‌کنید، رفتن به حویلی و یا باغ برای شما امن است. اگر در بلاک زندگی می‌کنید و یا در هتل به سر می‌برید، باز هم رفتن به باغ برای شما امن است اما باید از ماسک جراحی استفاده کنید تا خطر ابتلای دیگران را به حداقل برسانید و از مکان‌های عمومی سریع عبور کنید.

## توصیه‌ها به اشخاص دیگری که با شما زندگی می‌کنند

ضرورت نیست دیگر اشخاصی که با شما زندگی می‌کنند در قرنطینه به سر ببرند مگر این که یکی از معیارات مذکور لازم برای قرنطینه را داشته باشند. در صورت مشاهده علائم در شما و احتمال ابتلای شما به ویروس کرونا، آن‌ها جزء اشخاصی محسوب می‌شوند که با شما تماس نزدیک داشته اند و تحت قرنطینه قرار می‌گیرند.

## پاک سازی

جهت کاهش انتشار میکروب‌ها، شما باید بطور دائمی سطوح قابل لمس مانند دستگیره دروازه، سوئیچ‌های برق، و سطوح نشناب و آشپزخانه را پاک کنید. با استفاده از پاک کننده و یا ضدعفونی کننده خانگی پاک سازی را انجام دهید.

## مدیریت قرنطینه 14 روزه

قرنطینه می‌تواند استرس‌زا و خسته کننده باشد. پیشنهاد می‌شود:

- از طریق تلفون، ایمیل، و یا رسانه‌های اجتماعی با دوستان و اعضای فامیل خود در ارتباط باشید.
- در مورد ویروس کرونا معلومات کسب کنید و با دیگران صحبت کنید.
- در مورد اطفال خردسال اطمینان حاصل کنید که از لسان مطابق با سن آن‌ها استفاده می‌شود.
- در صورت امکان، فعالیت های عادی زندگی روزمره خود، از قبیل تغذیه خوب و سپورت را ادامه دهید.
- هماهنگ کنید تا از خانه کار نمائید.
- از مکتب طفلتان بخواهید کارخانگی‌های طفلتان را از طریق ایمیل یا پست برای شما ارسال کند.
- کارهایی را انجام دهید که به آرامش شما کمک می‌کند و از قرنطینه به حیث فرصتی برای انجام فعالیت‌هایی استفاده کنید که معمولاً فرصتی برای انجام آن‌ها ندارد.

## معلومات بیشتر

برای دریافت جدیدترین توصیه‌ها، معلومات و منابع به [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه نمایید

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

نمبر تلفون سازمان صحت عامه منطقه یا ایالت شما در [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) موجود است

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