



## بازگشت به اجتماع

افرادی که مجبور بودند که در خانه بمانند و یا قرنطینه شوند و دوره ۱۴ روزه شان را بدون نشان دادن علائم و نشانه ای از مریضی سپری کرده اند، اجازه دارند که فعالیتهای روزمره شان از جمله کار، مدرسه، دانشگاه، حضور در مکانهای عمومی و استفاده از وسایل نقلیه عمومی را از سر بگیرند.

از شما خواسته می شود که به شستن دستهایتان ادامه داده تا از مریضی دور بمانید. لطفاً نصایح زیر را دنبال کنید.

دولت استرالیا تمامی احتیاط ها را به منظور اطمینان از سلامتی جامعه پیرامون شیوع ویروس کرونا انجام می دهد. این اقدامات را در این سایت ملاحظه نمایید [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

## اگر بعد از خارج شدن از انزوا یا قرنطینه مریض شدم باید چکار کنم؟

با اینکه COVID-19 باعث نگرانیست، مهم است به خاطر داشته باشید که بیشتر افرادی که علائمی مانند تب، سرفه، گلو درد و خستگی دارند، به احتمال بیشتر دچار سرماخوردگی یا سایر بیماریهای تنفسی شده اند- نه COVID-19

با اینحال، به عنوان احتیاط، اگر به زودی پس از انزوا دچار این علائم شدید، از شما خواسته می شود که به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک شما قادر خواهد بود که به شما در جهت بهتر شدن توصیه نماید و شاید شما را برای تعدادی از بیماریهای تنفسی از جمله ویروس کرونا آزمایش کند.

## ما چگونه می توانیم از شیوع COVID-19 جلوگیری کنیم؟

به کاربردن روش بهداشتی شستشوی دست و سرفه/عطسه، بهترین راه مقابله با بیشتر ویروسهاست. شما باید:

- دستهای خود را مرتب با آب و صابون، قبل و بعد از خوردن غذا و بعد از دستشویی رفتن بشویید.
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمالهای کاغذی را دور بیاندازید، از ضدعفونی کننده های الکی برای دست استفاده کنید.
- اگر حالتان خوب نیست، از تماس با دیگران بپرهیزید (۱/۵ متر از دیگران فاصله بگیرید)

## خدمات حمایتی

انزوای خانگی یا دوران قرنطینه می تواند استرس زا باشد و ممکن است شما را نگران کند. تعدادی خدمات حمایتی از جمله صحبت با مشاور و سایر متخصصین سلامت روان موجود می باشد.

Head to Health- [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

Head to Health ارتباط با منابع و گزینه های درمان قابل اطمینان سلامت روان را به صورت آنلاین و تلفنی فراهم می نماید. این وبسایت مفید، همچنین دارای برنامه ها و گردهمایی های آنلاین از جمله طیفی از منابع اطلاعاتی دیجیتالی می باشد.

اگر شما مشکلات سلامت روانی را تجربه می کنید و یا سعی دارید به شخص دیگری کمک کنید، با استفاده از صفحه جستجو، می توانید به منابع و خدمات مختلفی برای کمک دست پیدا کنید. اگر مطمئن نیستید که از کجا شروع کنید، می توانید از Sam the Chatbot استفاده کنید. Sam پیشنهادهای مناسب در ارتباط با اطلاعات و خدماتی که نیازهای شما را به بهترین وجه برآورده می کند، دارد.

برخی از خدمات حمایتی موجود به شرح زیر می باشد:

خدمات حمایتی		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

## اطلاعات بیشتر

برای دسترسی آخرین نصایح، اطلاعات و منابع به سایت [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه نمایید.

با خط ملی اطلاعات بهداشتی و ویروس کرونا به شماره ۰۸۰ ۰۲۰ ۱۸۰۰ تماس بگیرید. این خط ۲۴ ساعته و هفت روز هفته کار می کند. اگر به خدمات ترجمه نیاز دارید با شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تماس بگیرید.

شماره تلفن دفتر بهداشت عمومی استان یا قلمرو شما در سایت زیر موجود می باشد

[www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

اگر در مورد سلامتی خود نگران هستید، با پزشک خود صحبت نمایید.