



## راهنمای انزوا یا تنها مندو

اگر شمو از خارج پس ده استرالیا آمدین یا قد یگو ناجور تصدیق شده وایرس کورونا از نزدیک ده تماس بودین، شمو باید پابند اینزی محدودیت ها باشین. ای صفحه معلومات ره باید قد اینزی صفحه "راهنمای انزوا" یا تنها مندو یکجای بیخوانین.

[www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## کی باید ده انزوا یا تنهایی بومنه؟

تمام نفرای که بعد از پوزده مارچ دو هزار و بیست ده استرالیا آمدن و یا قد یگو ناجور تصدیق شده وایرس کورونا از نزدیک ده تماس بوده، باید بلده چهارده روز ده انزوا یا تنهایی بومنن.

## یا ده خانه بشین یا ده هتل خو بومنین

وقتی که بلده تنها مندو طرف هتل یا خانه مورین، از ترانسپورت یا موتر شخصی خو استفاده کین تا که قد دیگر و زیاد روبرو نشینن. اگه ضرورت داشته باشین که از ترانسپورت عمومی استفاده کنین (مثلا تاکسی، موتر کرای، قطار، بس یا تریم)، پابند امو شرایط احتیاط باشین که بلده ترانسپورت عمومی ده اینجی نوشته شده [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

ده دوران چهارده روز تنها مندو، شمو باید یا ده خانه بومنین یا ده هتل و ده جاهای عمومی مثلا سری کار، مکتب، مرکز اطفال، دانشگاه یا یونیورسیتی و جاهای جمع شد عمومی آمد و رفت نکنین. فقط امو نفرای باید قد از شمو ده خانه باشن که عموما قد از شمو زندگی مومنن. مهمان نداشته باشین. اگه ده هتل باشین، قد کارگرای هتل و مهمانان تماس نداشته باشین.

اگه جان شمو جور استه، ضرور نیسته که ده خانه ماسک بوشین. دیگه نفرای خانه شمو که پابند تنها مندو یا انزوا نیستن، اونا ره بوگین که نان و دیگه ضروریات ره بلده شمو بیرن. اگه از خانه بورو رفتون شمو ضرور باشه، مثلا پیش داکتر ری باشین، ماسک پوشیده بورین. اگه ماسک نداشته باشین، احتیاط کین که ده سر دیگر و سلفه نکین و بینی زنن. بلده معلومات ده باره وقت ماسک پوشیدو، اینی صفحه ره توغ کین: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## هوش شمو طرف علایم باشد

ده دوران تنها مندو، هوش شمو طرف علایم جان شمو مثلا تاو، سلفه، کتوگ دردی، مندگی یا نفس تنگی باشه. دیگه علایم شی میتنه لرزه جان، جان دردی، آو بینگگ و درد عضلات باشد.

## اگه ناجور شدوم، چیز کار کنوم؟

اگه علایم (تاو، سلفه، کتوگ دردی، مندگی یا نفس تنگی) ده بین چهارده روز بعد از استرالیا پس امدو ده جان شمو پیدا شد، یا ده بین چهارده روز بعد از ای که شمو قد یگو مریض وایرس کورونا تماس گرفته باشین، شمو باید قد داکتر تماس بیگیرین که شمو ره عاجل معاینه کنه.

شمو باید پیش از امدون خو ده کلینیک یا شفاخانه تلفن کنین و بلده ازونا بوگین که ده کجا و کی مسافرت کده بودین و ای که قد یگو مریض وایرس کرونا ده تماس بودین.

شمو باید تا او وقت ده خانه یا هتل یا مرکز صحت ده تنهایی یا انزوا بومنین تا که مسئولین ازو جای شمو ره نگفته که میتین پس ده کارای عادی خو بورین.

## چطور میتوم راه ی انتشار کورونا ره بیگروم؟

بهترین دفاع از زیادتر وایرس ها اینمی استه که ده دستشویی و سلفه کدو یا بینی زدو نظافت ره مراعات کین و ده ناجوری از دیگر و دور بومنین. شمو باید:

- دستهای خو ره یگمی قد آو و صابو بوشین، هم پیش از نان خوردو، هم بعد از نان خوردو و هم بعد از تشناب رفتو
- راه سلفه و بینی زدون خوره بیگیرین، دستمال کاغذی ره ده اشغالی پورته کین و دستهای خوره بوشین
- اگه ناجور باشین، قد دیگر و تماس نگرین (از کم شی از دیگر و یک و نیم متر دور بومنین).
- بلده دوری اجتماعی خودون شمو شخصا مسئولیت بیگیرین.

## بورو رفتو

اگه شمو ده خانه شخصی زندگی مومنین، شمو میتنین ده باچه یا حولی خو بورین- اگه شمو ده اپارتمان یا هوئل زندگی مومنین، شمو میتنین ده باچه بورین لیکن باید ماسک جراحی بوشین و از جاهای عمومی چپوک تیر شین تا دیگر و از خطر دور بومنین-

## مشوره بلده دیگه کسای که قد از شمو زندگی مومن

اگه دیگه کسای که قد از شمو زندگی مومن پابند شرایط انزوا یا تنها مندو نباشن، ضرور نیه که اونا ده تنهایی یا انزوا بومنین- اگه علایم ده جان شمو پیدا شونه و شمو شک دشته باشین که وایرس کورونا درین، اونای که قد شمو زندگی مومن تماس نزدیک شمو حساب موشه و اونا باید ده انزوا یا تنهایی بومنین-

## نظافت یا پاک کاری

بلده ازی که خطر انتشار میکروب کم شونه، شمو باید یگمی جاهای که زیاد دست موخره ره پاک کاری کنین، مثلا دسته دروازه، سویچ برق، آتشانه و حمام- خانه ره قد مایع پاک کاری خانگی یا مایع ضد میکروب پاک کاری کنین-

## انتظام یا مدیریت چهارده روز تنهایی یا انزوا

ده تنهایی یا انزوا بودو میتنه بله شمو فشار بیره و شمو ره بیزار کنه- اینی مشوره ها ره ده نظر بیگرین:

- قد فامیل و دوستای خو از راه تلفون، ای میل یا شبکه های اجتماعی ده تماس بومنین
- ده باره وایرس کورونا یاد بیگرین و قد دیگر و توره بوگین
- اطفال ریزه ره ده زیون مناسب اطمینان بدین
- تا جای که ممکن باشه، کارای عادی و روزمره خوره دوام بدین، مثلا نان خوردو و ورزش
- کار خوره از خانه انجام بدین
- مکتب اولادای خوره بوگین که کارخانگی ره از راه ای میل یا پست بلده شمو ریی کنه
- کارای ره انجام بدین که شمو ره راحت کنه و از انزوا یا تنهایی یک فرصت واری استفاده کین تا او کارا ره کده بیتنین که معمولا بلده ازو وقت ندرین

## معلومات زیادتر

بلده تازه ترین معلومات و مشوره ده اینزی صفحه بورین:

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

قد خط کمک وایرس کورونا ده اینزی شماره تماس بیگرین

1800020080-

ای خط تلفن بیست و چهار ساعت ده روز و هفت روز ده هفته واز استه- اگر ترجمان ضرورت دشتین، ده اینزی شماره زنگ بزنین:

131450

شماره تلفن ولایت یا منطقه از خود خوره از اینزنجی پیدا کین:

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

اگر ده باره صحت خو یگو تشویش دشتین، قد داکتر خو تماس بیگرین-