



## اطلاعات برای افراد در تماس نزدیک با یک مورد تایید شده

مشخص شده است که شما با کسی که مبتلا به بیماری کروناویروس (COVID-19) بوده است، ارتباط نزدیکی داشته اید. در موقعی که شما در معرض خطر عفونت هستید، فردی از واحد بهداشت عمومی محلی شما روزانه با شما در تماس خواهد بود تا بتواند علائم شما را کنترل کند. شما باید 14 روز پس از آخرین تماس با مورد تایید شده، خود را در خانه خود ایزوله کنید. لطفاً این اطلاعات را با دقت بخوانید.

## ایزوله کردن خودتان در خانه تان به چه معنی هست؟

افرادی که باید ایزوله شوند باید در خانه بمانند و نباید در مکان های عمومی از جمله محل کار، مدرسه، مرکز مراقبت از کودکان یا دانشگاه حضور پیدا کنند. فقط افرادی که معمولاً در آن خانه زندگی می کنند باید در خانه باشند. به بازدید کنندگان اجازه ندهید به داخل خانه بیایند. لازم نیست در خانه ماسک بپوشید. در صورت امکان، از دیگران از جمله دوستان یا اعضای خانواده که نیازی به ایزوله شدن ندارند بخواهید مواد غذایی یا سایر وسایل مورد نیاز را برای شما بگیرند. اگر مجبورید از خانه خارج شوید، مانند مراجعه برای مراقبت پزشکی، در صورت داشتن، یک ماسک بپوشید.

## کورونا ویروس (coronavirus) و کووید 19 (COVID-19) چیست؟

کورونا ویروس می تواند انسان و حیوان را بیمار کند. برخی از کورونا ویروس ها می توانند باعث بیماری مشابه سرماخوردگی معمولی شوند و برخی دیگر می توانند باعث بیماری های جدی تری از جمله سندرم تنفسی حاد (SARS) و سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) شوند. این کورونا ویروس جدید (SARS-COV-2 نامیده می شود) از استان هوبی (Hubei) در چین سرچشمه گرفته است. این ویروس باعث بیماری کوروناویروس می شود که عموماً بعنوان COVID-19 شناخته می شود.

## چگونه این عفونت گسترش می یابد؟

این عفونت به احتمال زیاد از فردی به فرد دیگر از طرق زیر انتقال یابد:

- در موقعی که عفونت دارد، تماس نزدیکی با یک فرد داشته باشد
- تماس نزدیک با شخصی که عفونت تأیید شده ای دارد که سرفه یا عطسه می کند، یا
- لمس کردن اشیاء یا سطوح (مانند دستگیره درها یا میزها) که از سرفه یا عطسه شخص مبتلا به عفونت تأیید شده آلوده شده اند، و بعد لمس کردن دهان یا صورت تان.

بیشتر عفونت ها فقط در صورت بروز علائم توسط افراد منتقل می شوند. این موارد می تواند شامل تب، سرفه، گلو درد، خستگی و تنگی نفس باشد.

تماس های نزدیک با شخص مبتلا به عفونت تأیید شده (مانند افرادی که در همان خانه می مانند یا برای مدت طولانی در یک فضای بسته با او می مانند) بیشتر در معرض خطر عفونت هستند.

## برای چه مدت یک فرد می تواند عفونت را به افراد دیگر منتقل کند؟

مدت زمانی که فرد عفونت دارد، یعنی می تواند عفونت را به دیگران منتقل کند، هنوز مشخص نیست. با این حال، شواهدی در مورد عفونت بدون علائم یا با حداقل علائم و انتقال پیش از علائم وجود دارد. این امکان وجود دارد که فرد بتواند از قبل از ایجاد اولین علائم تا یک روز پس از قطع علائم، عفونت را منتقل کند.

## چه کسی بیشتر در معرض خطر یک بیماری جدی است؟

برخی از افرادی که آلوده شده اند ممکن است اصلاً بیمار نشوند، برخی از آنها علائم خفیفی را تجربه می کنند که به آسانی بهبود می یابند و برخی دیگر خیلی سریع و خیلی مریض می شوند. بر اساس تجربیات قبلی با سایر کورونا ویروس ها، افرادی که بیشتر در معرض خطر عفونت جدی قرار دارند عبارتند از:

- افراد با مشکل سیستم ایمنی بدن، مانند افراد مبتلا به سرطان

- افراد مسن
- افراد بومی (ابوریجینال) و تورز استریت آیلندرز
- مبتلایان به بیماری طبیی مزمن تشخیص داده شده
- کودکان خیلی کوچک و نوزادان\*
- افراد در محیط های مسکونی گروهی
- افراد در مراکز بازداشتگاهی

\* در این مرحله خطر کودکان و نوزادان و نقشی که کودکان در انتقال COVID-19 بازی می کنند مشخص نیست. با این حال ، تاکنون نرخ کمی از موارد COVID-19 تأیید شده در میان کودکان نسبت به جمعیت گسترده وجود داشته است.

## در صورت بروز علائم چه می توانم انجام دهم؟

در صورت بروز علائم تان (تب، سرفه، گلودرد، خستگی یا تنگی نفس) در عرض 14 روز از آخرین تماس با یک مورد تأیید شده، باید ترتیبی دهید که پزشک تان را برای ارزیابی اضطراری ببینید.

قبل از رسیدن باید به درمانگاه بهداشت یا بیمارستان تلفن کنید و تاریخچه سفر خود را به آنها بگویید یا اینکه شما با یک مورد احتمالی کورونا و ویروس در تماس بوده اید. شما باید در خانه خود یا در یک مرکز مراقبت های بهداشتی ایزوله باشید تا اینکه مقامات بهداشت عمومی به شما اطلاع دهند که بازگشت شما به فعالیت های معمول تان بی خطر است.

## چگونه این عفونت درمان می شود؟

هیچ درمانی خاص برای کورونا و ویروس ها وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس ها مؤثر نیستند. بیشتر علائم را می توان با مراقبت های پزشکی حمایتی درمان کرد.

## چگونه می توانم از پخش کروناویروس جلوگیری کنم؟

تمرین بهداشت خوب دست و عطسه / سرفه بهترین دفاع در برابر بیشتر ویروس ها است. شما باید:

- قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به توالت، دستان خود را به طور مکرر با صابون و آب بشویید
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمال کاغذی ها را دور ریخته و از ماده ضدعفونی کننده الکل دار برای دست استفاده کنید
- و اگر حالتان خوب نیست، از تماس با دیگران (1.5 متر فاصله از دیگران داشته باشید) خودداری کنید.

## آیا باید ماسک صورت بپوشم؟

اگر سالم هستید نیازی به پوشیدن ماسک ندارید. در حالی که استفاده از ماسک می تواند به جلوگیری از انتقال بیماری از بیماران آلوده به دیگران کمک کند، در حال حاضر ماسک برای استفاده اعضای سالم جامعه برای پیشگیری از عفونت هایی مانند کورونا و ویروس توصیه نمی شود.

## اطلاعات بیشتر

برای آخرین مشاوره، اطلاعات و منابع، به [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه کنید

با شماره 1800 020 080، خط اطلاعات بهداشت ملی کورونا و ویروس تماس بگیرید. این خط به صورت 24 ساعته در روز، هفت روز در هفته کار می کند. اگر به خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی نیاز دارید، با 131 450 تماس بگیرید.

شماره تلفن سازمان بهداشت عمومی هر ایالت یا تریتری در [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) موجود است.

اگر در مورد سلامتی خود نگرانی دارید، با یک پزشک مشورت کنید.