



## چه چیزی باید بدانید

افرادی که از یک کشور یا منطقه ای برگشته اند که در معرض خطر بالا یا متوسطی برای کووید-19 قرار دارند، باید سلامت آنها را ایزوله "کنترل کند. اگر علائمی از جمله تب و سرفه داشته باشید، باید فوراً خود را ایزوله کنید و بطور اضطراری به دنبال مراقبت پزشکی باشید. برای لیست کشورهای در معرض خطر به [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) مراجعه کنید.

افرادی که فکر می کنند ممکن است با یک مورد تأیید شده از کوروناویروس ارتباط نزدیکی داشته اند نیز باید سلامت شان را کنترل کنند و به دنبال مراقبت فوری پزشکی باشند.

اگرچه کورونا ویروس نگران کننده است، مهم است به یاد داشته باشید که اکثر افرادی که علائمی مانند تب، سرفه، گلو درد یا خستگی را نشان می دهند، احتمالاً سرماخوردگی یا بیماری تنفسی دیگر دارند - نه کورونا ویروس.

## 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 بیماریهای جدی تری از جمله سندرم شدید 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 کورونا ویروس گسترش می یابد؟

کورونا ویروس 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.

## چگونه می توانیم از پخش کوروناویروس جلوگیری کنیم؟

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.

## چه کسی باید ایزوله شود؟

الزامات خاصی برای افرادی که از کشور یا منطقه ای برگشته اند که در معرض خطر بالا یا متوسطی برای کووید-19 قرار دارند، یا فکر می کنند ممکن است با یک مورد تأیید شده از کورونا ویروس در تماس نزدیک بوده اند، وجود دارد. برای لیست کشورهای در معرض خطر و الزامات ایزوله شدن، به [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) مراجعه کنید.

## ایزوله شدن 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 نکنند. فقط افرادی که معمولاً در آن خانه زندگی می کنند باید در خانه باشند.

به بازدید کنندگان اجازه ندهید به داخل خانه بیایند. 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. برای اطلاعات بیشتر به [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) مراجعه کنید.

## 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 پس از کشور یا منطقه با خطر بالا یا در عرض 14 روز از آخرین تماس با یک مورد تأیید شده، باید ترتیبی دهید که پزشک تان را برای ارزیابی اضطراری ببینید. برای لیست جاری کشورهای در معرض خطر به [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) مراجعه کنید.

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.

## 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 و 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 طبی 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.

## چگونه این ویروس 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.

## 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.