



Australian Government
Department of Health

کاستن محدودیت های کوروناوایرس (کووید 19)

استرالیا با موفقیت "منحنی گسترش وایرس را مسطح کرده است". تعداد موارد جدید کووید 19 در استرالیا هر روز خیلی کم است. اکنون ما می توانیم قدم های احتیاط آمیزی را برای کاستن بعضی از محدودیت هایی که در جلوگیری شیوع این وایرس به ما کمک کرده اند، شروع کنیم.

در مورد اینکه چطور کووید 19 در قسمت های مختلف کشور شیوع پیدا کرده است، اختلافاتی وجود داشته است. یک پلان سه مرحله ای مسیری را برای کمک کردن محدودیت ها فراهم می کند. ایالت ها و تریبوری ها در راستای وضعیت صحت عمومی و شرایط محلی در بین مراحل مختلفی در زمانهای مختلف به پیش خواهند رفت.

پلان 3 مرحله ای

این پلان 3 مرحله ای بر اساس توصیه مسلکی کمیته اصلی حفاظت از صحت استرالیا در مورد چگونگی ایجاد روش های کار و زندگی COVIDSafe است.

قدم های اول محتاطانه است. مهم است که ما خیلی عاجل حرکت نکنیم و موفقیتی را که بدست آورده ایم از دست ندهیم. این قدم های نخست به ما فرصت های بیشتری می دهد تا با خانواده و دوستان به صورت رو در رو در ارتباط باشیم.

قدم های دوم با تجمع های بزرگتر و افتتاح مجدد بیزنس های بیشتر شکل خواهد گرفت. قدم های سوم با اتخاذ کامل روش های طولانی مدت COVIDSafe (محفوظ از کووید) در زندگی و کار شروع می شود. تا موقعی که وایرس همچنان یک تهدید محسوب می شود، این روش "عادی جدید" ما خواهد بود.

هر قدمی که برمی داریم باید با یک تعهد قوی از طرف همه ما حمایت شود تا فاصله گیری جسمی و صحت خوب را رعایت کنیم و در هنگام مریضی در خانه بمانیم. این کمک خواهد کرد تا خانواده ها، دوستان و جوامع ما COVIDSafe (محفوظ از کووید) بمانند.

فاصله گیری جسمی

ما باید هر زمان و هر کجا که می توانیم حداقل 1.5 متر از دیگران دور بمانیم. اگر مراکز خرید یا اماکن عمومی بیروبار هستند و حفظ فاصله تان را سخت می شود، وارد آن فضا نشوید. وقتی که آنقدر بیروبار نیست، به آنجا برگردید.

صحت خوب

صحت خوب به متوقف شدن گسترش کوروناوایرس کمک می کند. دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشوید و صورت تان را لمس نکنید و به یاد داشته باشید که به جای دست تان به آرنج خود سرفه و عطسه کنید.

اگر مریض هستید، در خانه بمانید و تست بشوید

بیش از هر زمان دیگری، مهم است که در صورت بروز علائم سرماخوردگی یا انفلوانزا در خانه بمانید. اگر شما تب، سرفه، گلودرد، تنگی نفس دارید، برای کوروناوایرس تست شوید.

پروگرام COVIDSafe را دانلود کنید

اگر تا حال این کار را نکرده اید، لطفاً پروگرام COVIDSafe را دانلود کنید. این برنامه با سرعت بخشیدن به پروسه اطلاع رسانی به افرادی که در تماس با شخص دارای کورونونا وایرس قرار گرفته اند، از مقامات صحت عامه حمایت می کند.

COVIDSafe استرالیا

موفقیت ما به این بستگی دارد که ما این رفتارها را جزئی از زندگی روزمره خود کنیم. هر وقت از خانه خارج می شوید، به این فکر کنید که چگونه می توانید خود، خانواده، دوستان و همکاران را مصون نگه دارید. در مورد آنچه انجام می دهید و وقتی که آنرا انجام می دهید، انتخاب آگاهانه ای کنید.

از آخرین معلومات و محدودیت های منطقه تان مطلع باشید. برای آخرین توصیه و لینک ها به هر ایالت و تریتوری، به Australia.gov.au مراجعه کنید. همچنین شما می توانید با لین کمک ملی کورنواایرس به شماره 1800 020 080 یا خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی با شماره 131 450 تماس بگیرید.