



# هر آنچه لازم است که درباره ویروس کرونا (کوید-19) بدانید

## ویروس کرونا چیست؟

کوید-19 یک ویروس جدید است که می تواند باعث بیماری، از سرماخوردگی گرفته تا بیماری شدید تنفسی در افراد گردد. نوع اخیر ویروس کرونا باعث بیماری کورونویروس (کوید-19) می شود.

این اطلاعیه براساس اطلاعات تارنمای وزارت بهداشت، درمان و خدمات انسانی (DHHS) به تاریخ 23 مارس 2020 تنظیم گردیده است. برای دریافت آخرین اطلاعات به <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus> مراجعه نمایید.

## ویروس کرونا چگونه پخش می شود؟

کوید-19 از طریق تماس نزدیک با یک فرد آلوده، بیشتر به صورت چهره به چهره یا یکی از اعضای خانواده، منتقل می گردد.

تماس نزدیک یعنی چه؟ تماس حضوری بیش از 15 دقیقه یا به بودن با یک فرد مبتلا در یک فضای بسته برای بیشتر از دو ساعت، تماس نزدیک نامیده می شود.

در صورتی که شما با شخصی که به کوید-19 مبتلا است تماس نزدیک داشته اید، در خانه بمانید و خود را از افراد دیگر جدا نمایید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تماس نزدیک لطفاً از <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19> بازدید نمایید.

## چه کارهایی می توانید برای کاهش خطر ابتلا به عفونت ویروس کرونا انجام دهید؟

- فاصله فیزیکی را با دیگران رعایت نمایید، یا از دیگران 1.5 متر فاصله بگیرید.
- دستهای خود را به دفعات به مدت حداقل 20 ثانیه با صابون و آب جاری بشویید و با دستمال کاغذی یا خشک کن، خشک نمایید.
- از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود پرهیز نمایید.
- به هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با یک دستمال بپوشانید. اگر دستمال نداشتید، درون آستین یا آرنج خود سرفه یا عطسه نمایید.
- اگر احساس بیماری می کنید، در خانه بمانید. اگر دارو مصرف می کنید، اطمینان حاصل کنید که به میزان کافی از آن داشته باشید.
- عاداتهای سالم را ادامه دهید: سیگار نکشید، به طور منظم ورزش کنید، آب بنوشید، به اندازه کافی بخوابید.
- یک محلول ضد عفونی کننده دست الکلی با بیش از 60 درصد الکل تهیه نمایید.
- در صورتی که سالم هستید، استفاده از ماسک صورت ضرورتی ندارد.

## چرا رعایت فاصله فیزیکی حائز به اهمیت است؟

فاصله فیزیکی، یا فاصله اجتماعی به معنای حفظ فاصله 1.5 متری بین خود و دیگران است. این روش، راهی مناسب برای کنترل و یا محدود نمودن بیماریهای عفونی از قبیل کوید-19 می باشد. کوید-19 به طور معمول از شخصی به شخص دیگر از روش های زیر انتقال می یابد:

- تماس مستقیم نزدیک با یک فرد عفونی یا در 24 ساعت قبل از بروز علائم در آنها.
- تماس نزدیک با شخصی که دارای عفونت تأیید شده است و سرفه یا عطسه می نماید.
- لمس نمودن اشیاء یا سطوح (مانند دستگیره درها یا میزها) که در اثر سرفه یا عطسه شخصی که عفونت وی تأیید شده است، آلوده گردیده اند و سپس لمس نمودن دهان یا صورت خودتان.

برای کسب اطلاعات بیشتر و اقدام به رعایت فاصله فیزیکی مراجعه نمایید به:

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-on-social-distancing.pdf>

# ویروس کرونا (کوید-19) و مسافران خارج از کشور

## اگر اخیراً از مسافرت خارج از کشور برگشته باشم چه؟

اگر شما:

از نیمه شب 15 مارس 2020 وارد استرالیا شده اند، یا

فکر می کنید که ممکن است با یک مورد تأیید شده از ویروس کرونا تماس نزدیکی داشته باشید،

شما باید به مدت 14 روز خود را قرنطینه (خود-ایزوله) نمایید.

به این معنی که:

پس از ورود، باید مستقیماً از فرودگاه به خانه یا مکانی که برای 14 روز قرنطینه مناسب باشد، بروید.

به جز در موارد استثنا، باید از روز ورود تا نیمه شب چهارده روز پس از ورود در آن مکان بمانید

شما نباید محل را ترک کنید، مگر:

- به منظور دسترسی به مراقبت های پزشکی یا تجهیزات پزشکی
- در مواقع اضطرار
- در شرایطی که امکان جلوگیری از تماس نزدیک با افراد دیگر وجود دارد.

شما نباید اجازه ورود به شخص دیگری بدهید مگر اینکه آن شخص به طور معمول در آنجا سکونت داشته باشد، یا شخص دیگری نیز برای همان دوره 14 روزه در قرنطینه (خود-ایزوله) باشد و یا اینکه اشخاصی برای اهداف پزشکی یا اورژانسی در آنجا حضور یابند.

برای کسب اطلاعات بیشتر بازدید فرمایید از: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#u-self-quarantineu>



## اطلاعات مهم برای مسافران خارج از کشور

از ساعت 9:00 بعد از ظهر 20 مارس 2020، شما نمی توانید وارد استرالیا شوید مگر اینکه:

- شهروند استرالیا باشید
- اقامت دائم استرالیا را داشته باشید
- شهروند زلاند نو باشید که عموماً در استرالیا سکونت دارد
- خویشاوند درجه اول یکی از شهروندان یا دارندگان اقامت دائم استرالیا باشید.

برای به روزترین اطلاعات در مورد محدودیت های سفر، به [Smart Traveller website](https://www.smarttraveller.gov.au/) مراجعه کنید

### مجازات عدم رعایت الزامات خود قرنطینه چیست؟

اگر شما این دستورات را در هنگام شرایط اضطراری در ویکتوریا نادیده بگیرید، مجبور به پرداخت جریمه حداکثر 20,000 دلار خواهید شد و یا در مورد شرکت ها و سایر نهادها تا حدود 100,000 دلار خواهند شد. 23/03/2020

### برای من که شهروند خارجی هستم و مدیگر به من تعلق نمی گیرد چه؟

مسافران خارجی ای که در استرالیا بیمار شوند (و واجد شرایط مدیگر نباشند) اغلب دارای بیمه درمانی یا مسافرتی هستند.

اگر شما بیمه درمانی مناسب ندارید و مشکوک به ابتلا به ویروس کرونا هستید،

- شما مجبور به پرداخت هزینه درمان نیستید
- شما مجبور به پرداخت هزینه انتقال به بیمارستان توسط آمبولانس برای تست ابتلا نیستید.

ما این کارها را می کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که مشکلات مالی مانعی برای افراد خارجی علامت دار که به دنبال مشاوره اولیه پزشکی هستند نباشد.

### علائم ویروس کرونا چیست؟

بیشتر افرادی که به کوید-19 مبتلا می شوند، فقط علائم خفیفی را تجربه می کنند با این همه نشانه های اولیه حاکی از آن است که افراد مسن و افراد دارای بیماری با زمینه قبلی، بیشتر در معرض خطر علائم شدید هستند.

شایع ترین علائم گزارش شده ویروس کرونا موارد زیر را شامل می گردد:

- تب
- مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس
- سرفه
- گلودرد
- کوفتگی یا بدن درد

### چه کسانی بیشتر در معرض ویروس کرونا قرار دارند؟

- مسافران خارج از کشور و (تجربه کنندگان) تماس نزدیک
- سالخورده گان یا افراد مبتلا به بیماری های زمینه قبلی
- ابوریژنالها و ساکنین جزیره تورس

احساس میکنم مبتلا شده ام، چه باید بکنم؟



اگر در یکی از گروه های پر خطر قرار دارید و احساس ناخوشی می نمایید و در طی 14 روز قرنطینه پس از ورود به خانه از سفرهای خارجی احساس تب، تنگی نفس، سرفه یا تنگی نفس می نمایید سریعاً باید پیگیر مراقبت های پزشکی زیر باشید:

- قبل از مراجعه به مطب پزشک به منظور انجام اقدامات مناسب برای کنترل عفونت با پزشک عمومی یا بخش اورژانس تماس حاصل نمایید و به سفر خارجی خود اشاره نمایید.
- جهت مشاوره با شماره تلفن اختصاصی به شماره 1800 675 398 تماس بگیرید. این شماره 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته پاسخگو می باشد. اگر شما به خدمات ترجمه یا ترجمه همزمان نیاز دارید با شماره 131 450 تماس حاصل نمایید.

اگر علائم جدی مانند مشکل تنگی تنفس دارید ، با شماره 000 تماس بگیرید و درخواست آمبولانس کنید. اپراتور را در جریان سفر خارجی خود قرار دهید.

### مراکز ارزیابی ویروس کرونا کجا هستند؟

مراکز غربالگری در تعدادی از بیمارستان های ملبورن آغاز به کار نموده اند. بیمارانی که علائم منطبق بر کوید-19 دارند، می توانند در این مراکز غربالگری شوند. برای پیدا نمودن مرکز نزدیک به خودتان بازدید نمایید از:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#where-are-the-coronavirus-assessment-centres>

برای کسب اطلاعات بیشتر که به زبان خودتان ترجمه شده است ، به این آدرس مراجعه کنید:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources/coronavirus-disease-covid-19>

23/03/2020

برای کسب اطلاعات بیشتر بازدید نمایید از:

<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

