



وضعیت آینده کووید

Farsi | فارسی

OFFICIAL

کووید همچنان بخشی از زندگی ما خواهد بود. نقش ما در کنار هم این است که با برنامه ریزی برای موج های بیماری آینده، خانواده ها، جوامع و کارکنان بهداشت مان را ایمن نگه داریم.

اکثر قوانین کنار رفته اند، اما کووید همچنان یک تهدید است، به ویژه برای افراد آسیب پذیرتر در جامعه مان. محافظت از خود بهترین راه برای محافظت از دیگران است. اگر به کووید مبتلا نشوید، نمی‌توانید کووید را منتشر کنید. ویکتوریایی‌ها می‌توانند برای دریافت اطلاعات برای مدیریت خطرات کووید به وزارت بهداشت اعتماد کنند.

چگونه می‌توانید به منظور محافظت از دیگران، از خود محافظت کنید

بهترین راه برای محافظت از خود در برابر کووید، جلوگیری از ابتلا به کووید است. در اینجا برخی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا پیشگیری کنید، ارائه می‌شود:

- **واکسن بزنید.** دوز بعدی خود را در (دکتر عمومی) GP یا داروخانه رزرو کنید و محافظت خود را در برابر ویروس به حداکثر برسانید. واکسیناسیون بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری جدی است.
- **تست بدهید.** تست های آنتی ژن سریع به راحتی در دسترس هستند و در صورت داشتن علائم بسیار موثر هستند. همیشه داشتن تعدادی تست در خانه ایده خوبی است.
- **هنگام بیرون رفتن ماسک بزنید.** ماسک صورت همراه خود داشته باشید. ماسک های صورت با کاهش احتمال ابتلا و انتشار ویروس از شما محافظت می‌کنند.
- **پنجره هایتان را باز کنید** اجازه دهید هوای تازه وارد خانه شما شود - این کار باعث کاهش انتشار ویروس می‌شود.
- **با پزشک عمومی خود صحبت کنید.** اگر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید هستید، با پزشک عمومی خود در مورد داروهای کووید صحبت کنید و برای زمانی که به کووید مبتلا می‌شوید برنامه ای داشته باشید.
- **مراقب دیگران باشید.** اگر به ملاقات فردی آسیب پذیر می‌روید، با پوشیدن ماسک صورت، دور ماندن از نظر فیزیکی و عدم مراجعه در صورت داشتن علائم، اقدامات بیشتری را برای اطمینان از محافظت از او انجام دهید.

OFFICIAL



Department
of Health

در صورت ابتلا به کووید چه باید کرد

اگر تست کووید مثبت شد، باید:

- **مراقب سلامتی خود باشید.** بررسی کنید که آیا واجد شرایط درمان هستید یا خیر. داروهای کووید در عرض 5 روز پس از بروز علائم، بهترین عملکرد را دارند.
 - **جدامانی کنید.** حداقل 5 روز و تا زمانی که علائمی نداشته باشید در خانه بمانید. اگر در شرایط اضطراری نیاز به ترک خانه دارید، از ماسک صورت استفاده کنید.
 - **نتیجه آزمایش خود را گزارش دهید** می‌توانید این کار را به‌صورت [آنلاین](#) یا با تماس با شماره 1800 675 398 انجام دهید تا در صورت واجد شرایط بودن، بتوانیم به شما کمک کنیم به مراقبت‌های مناسب و داروهای کووید دسترسی پیدا کنید.
 - **مخاطبین خود را در جریان قرار دهید** به افرادی که با آنها در تماس بوده اید اطلاع دهید که مبتلا به کووید هستید.
 - **سر کار نروید** با محل کار یا مدرسه خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که مبتلا به کووید هستید. برخی افراد می‌توانند [حمایت مالی](#) دریافت کنند.
 - **از رفتن به مکان‌های حساس خودداری کنید.** از مراجعه یا کار در محیط‌های حساس مانند بیمارستان‌ها و مراکز مراقبت از سالمندان خودداری کنید.
 - **دریافت پشتیبانی.** تحویل کالاهای ضروری مانند غذا، دارو، و شیر خشک کودک به منزل را هماهنگ کنید و ببینید آیا دوستان و خانواده شما می‌توانند به شما کمک کنند یا خیر.
 - **قدم‌های بیشتری بردارید.** کسی را به منزل دعوت نکنید. اگر به خانه شما آمدند، به آنها اطلاع دهید که مبتلا به کووید هستید تا بتوانند اقدامات لازم را برای محافظت از خود انجام دهند.
- برای دریافت این نشریه در قالب قابل دسترس، به pph.communications@health.vic.gov.au ایمیل بزنید.