



## بازگشت به جامعه خود تان

اشخاصی که مکلف به ماندن در خانه بوده اند و یا تحت قرنطینه قرار داشته‌اند و دوره 14 روزه خود را بدون بروز علائم یا نشانه‌های مریضی گذرانده‌اند، اجازه بازگشت به فعالیت‌های روزانه خود از جمله رفتن به محل کار، مکتب، پوهنتون، حضور در اماکن عمومی و استفاده از ترانسپورت عمومی را دارند.

جهت جلوگیری از ابتلا به مریضی، به شما توصیه می‌شود که روش‌های صحیح صحتی را ادامه دهید. لطفاً از توصیه‌های مندرج در ذیل پیروی کنید.

دولت استرالیا برای اطمینان از سلامت جامعه در مقابل شیوع ویروس کرونا، اقدامات پیشگیرانه خود را ادامه می‌دهد. برای اطلاع از این اقدامات، به [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه نمایید

## اگر بعد از سپری نمودن دوره ماندن در خانه یا قرنطینه مریض شدم، چی کار باید بکنم؟

در حالی که تشویش‌هایی در مورد COVID-19 وجود دارد، یادآوری این نکته حائز اهمیت است که بیشتر اشخاصی که علائمی از قبیل تب، سرفه، گلودردی و خستگی را از خود نشان می‌دهند به احتمال زیاد از سرماخوردگی یا دیگر امراض تنفسی دیگر رنج می‌برند - مبتلا به COVID-19 نیستند.

با این حال، محض احتیاط، اگر این علائم بعد از ترک قرنطینه در شما به مشاهده برسد، توصیه می‌شود که به داکتر معمول خود مراجعه نمایید. داکتر شما می‌تواند به شما توصیه کند که کدام مراحل را برای بهتر شدن انجام دهید و ممکن است انجام معاینه مربوط به بعضی از عفونت‌های تنفسی از جمله ویروس کرونا را برای شما تجویز کند.

## چی قسم می‌توانیم از انتشار COVID-19 جلوگیری کنیم؟

مراعات حفاظت‌الصحة عطسه/سرفه و دستان به صورت صحیح بهترین وسیله دفاعی در مقابل اکثریت ویروس‌ها است. شما باید:

- بطور منظم، قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از تشناب، دستان خود را با آب و صابون بشویید
- در زمان سرفه یا عطسه دهن و بینی خود را بپوشانید، دستمال کاغذی را دور بیندازید، و از ضدعفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید
- و اگر صحت شما خوب نیست، از تماس با دیگران خودداری کنید (بیش از 1.5 متر از دیگران فاصله بگیرید).

## خدمات حمایتی

دوره ماندن در خانه یا قرنطینه می‌تواند استرس‌زا باشد و ممکن است احساس تشویش را در شما به وجود آورد. انواع خدمات حمایتی از جمله صحبت با مشاور و یا دیگر متخصصین صحت روانی در دسترس می‌باشد.

**برنامه به پیش بسوی صحت - [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)**

خدمات 'به پیش بسوی صحت' (Head to Health) به گزینه‌های تداوی، منابع و حمایت‌های تلفونی و آنلاین قابل اعتماد مربوط به صحت روانی استرالیا را فراهم می‌کند. همچنان این وبسایت موثر دارای پروگرام‌ها و انجمن‌های گفتگوی آنلاین و طیف وسیعی از منابع معلوماتی دیجیتال است.

در صورتی که در مورد صحت روانی خود با تشویش‌هایی مواجه هستید و اگر قصد دارید به شخص دیگری کمک کنید، می‌توانید با استفاده از صفحه جستجو، به منابع و خدمات مختلفی برای دریافت کمک دسترسی پیدا کنید. اگر نمی‌دانید که از کجا شروع کنید، می‌توانید از چت‌بات سام (Sam the Chatbot) نیز استفاده کنید. سام شمارا به معلومات و خدمات متناسب با ضروریات تان راهنمایی خواهد کرد.

بعضی از خدمات حمایتی موجود، در ذیل ذکر شده است:

خدمات حمایتی		
lifeline.org.au	13 11 14	Lifeline
beyondblue.org.au/forums	1300 224 636	Beyond Blue
mensline.org.au	1300 789 978	MensLine Australia
kidshelpline.com.au	1800 551 800	خط تلفونی کمک اطفال (Kids Helpline)
headspace.org.au	1800 650 890	headspace
	au.reachout.com	ReachOut
	lifeinmindaustralia.com.au	Life in Mind
	saneforums.org	انجمن‌های گفتگوی SANE

## معلومات بیشتر

برای دریافت جدیدترین توصیه‌ها، معلومات و منابع به [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه نمایید

با خط تلفونی ملی معلومات صحی ویروس کرونا به نمبر 1800 020 080 در تماس شوید. این خط تلفونی بصورت شبانه روزی و هفت روز هفته آماده به کار است. اگر به خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی ضرورت داشتید، با نمبر 131 450 در تماس شوید.

نمبر تلفون سازمان صحت عامه هر منطقه یا ایالت در [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) موجود است

در صورت وجود تشویش در مورد صحت خود، با داکتر صحبت کنید.