



معلومات برای اشخاصی که در تماس نزدیک با واقعات تأیید شده بوده

شما به حیث کسی شناسائی شده اید که در تماس نزدیک با شخصی مبتلا به مرض ناشی از وایرس کرونا (کووید ۱۹) بوده اید. بدلیل اینکه در نزد شما خطر ابتلا به انتان وجود دارد، یک کارمند از بخش صحت عامه محلی به شکل روزمره با شما بخاطر نظارت از بروز علائم در تماس خواهد بود. شما باید برای ۱۴ روز بعد از آخرین تماس‌تان با واقعه تأیید شده، خودتان را قرنطین نمایند. لطفاً این معلومات را به دقت بخوانید.

خودتان را در خانه‌تان قرنطین نمایند، به مفهوم چیست؟

اشخاصی که برای شان توصیه شده تا خود را قرنطین نمایند، باید از رفتن در اماکن عامه بخصوص محل کار، مکتب، کودستان یا پوهنتون‌ها خودداری نمایند. در خانه تنها اشخاصی که معمولاً در آن خانه زندگی می‌نمایند، بودوباش نمایند. به بازدید کننده‌ها در خانه اجازه ورود ندهید. در داخل خانه به پوشیدن ماسک ضرورت نیست. در صورت امکان از اعضای فامیل و دوستانی که ضرورت به بودن در قرنطین را ندارند بخواهید تا غذا و مواد دیگر مورد ضرورت‌تان را فراهم نمایند. در صورت ضرورت جدی به رفتن در بیرون از خانه بطورمثال بخاطر تداوی مریضی، باید از ماسک جراحی اگر در دسترس باشد استفاده کنید.

وایرس کرونا و کووید ۱۹ چیست؟

وایرس کرونا می‌تواند باعث بوجود آمدن مریضی در نزد انسان‌ها و حیوانات شود. بعضی از وایرس‌های کرونا باعث بوجود آمدن مریضی‌های مثل سرماخوردگی شده در حالیکه انواع دیگر آن می‌تواند باعث امراض بسیار جدی از قبیل سیندروم شدید تنفسی (Severe Acute Respirator Syndrome) و سیندروم شدید شرق میانه (Middle East Respiratory Syndrome) شود. این وایرس جدید کرونا بنام SARS-COV-2 یاد شده و منشای آن ایالت هوبی کشور چین می‌باشد. این وایرس باعث مریضی کرونا ۲۰۱۹ که بصورت عموم به حیث کووید ۱۹ شناخته شده است، یاد می‌شود.

گسترش عفونت چی قسم است؟

این عفونت به احتمال اغلب از یک شخص به شخص دیگر از طروق ذیل انتشار می‌کند:

- از طریق تماس نزدیک و مستقیم با شخصی که در مرحله عفونی قرار دارد یا در ظرف ۲۴ ساعت قبل از بروز علائم می‌باشد.
- تماس نزدیک با شخصی که مصابیت آن تایید شده و در نزدش سرفه و عطسه موجود باشد.
- تماس با اشیا یا سطوح (مثل دستگیره دروازه یا سطح میز) که بواسطه بلغم مملو از وایرس در نتیجه عطسه یا سرفه یک شخص مصاب ملوث شده و بعداً تماس با روی و دهن.

اکثر عفونت‌ها صرفاً در زمانی که علائم مرض در نزد اشخاص می‌باشد، انتقال می‌نماید. این علائم بشمول تب، سرفه، گلو درد، خستگی، و نفس تنگی می‌باشد.

بیشترین خطر ابتلا به این عفونت در حالاتی است که شخص با یک شخص مبتلا تأیید شده به تماس نزدیک بوده باشد مثل اشخاصی که باهم در یک خانه یا اشخاصی که در یک محل سر بسته برای یک مدت طولانی به شکل شریکی زندگی می‌کنند.

یک شخص مبتلا برای چند مدت می‌تواند عفونت را به اشخاص دیگر انتقال دهد؟

یک شخص تا زمانی که عفونی باشد، می‌تواند باعث انتقال عفونت به اشخاص دیگر شود ولی مدت زمانی را که شخص مبتلا، عفونی باقی می‌ماند هنوز معلوم نیست. با این حال شواهد جدید نیز وجود دارد که نشان دهنده انتقال مرض در مرحله که هنوز علائم مرض بروز نکرده و یا علائم بسیار خفیف وجود داشته و یا قبل از بروز علائم می‌باشد. ضمن آن این امکان نیز وجود دارد که یک شخص بتواند عفونت را قبل از اینکه علائم در نزد خودش بوجود بیاید، تا یک روز بعد از توقف علائم انتقال دهد.

چی کسی بیشتر در معرض خطر یک مریضی جدی است؟

بعضی اشخاص با وجود منتن شدن، ممکن هیچ مریضی نزد شان بوجود نیاید. در نزد بعضی اشخاص ممکن علائم خفیف بوجود بیاید و به آسانی از این مریضی بهبود حاصل کنند. در حالیکه بعضی اشخاص دیگر ممکن بسیار زود و به شدت مریض شوند. نظر به تجارب قبلی از ابتلا به وایرس های دیگر کرونا، اشخاص ذیل در معرض خطر ابتلا به عفونت شدید قرار دارند:

- اشخاص با سیستم ایمنی ضعیف مثل اشخاصی مبتلا به سرطان
- اشخاص کهنسال
- مردمان بومی آسترالیا و مردمان جزیره تورس استریت بخاطر میزان بلند ابتلای آنها به امراض مزمن
- اشخاص مبتلا به مریضی های دوامدار
- اطفال و نوزادان بسیار کوچک*
- اشخاصی که در اماکن مسکونی گروهی زندگی می‌کنند
- اشخاصی که در بندی‌خانه‌ها زندگی می‌کنند

* با وجودیکه اکنون خطر ابتلای اطفال و نوزادان و همچنان نقشی که اطفال در انتقال کووید ۱۹ بازی می‌کنند واضح نیست ولی میزان واقعات تایید شده کووید ۱۹ در نزد اطفال در مقایسه به تمام نفوس دیگر کمتر بوده است.

اگر علائم در من بوجود بیاید، باید چی کارکنم؟

اگر در مدت ۱۴ روز بعد از آخرین تماس با یک شخص مبتلا به مرض، علائم مرض (تب، سرفه، گلو درد، خستگی و نفس تنگی) در نزد شما بوجود بیاید، عاجل زمینه سازی کنید تا برای معاینه نزد داکترتان مراجعه نمایید.

شما باید قبل از رفتن به کلینیک یا شفاخانه از طریق تلفون با آنها در تماس شده و برای آنها در مورد مسافرتان یا در مورد اینکه احتمالاً با یک شخصی که ممکن مبتلا به وایرس بوده به تماس بوده اید، معلومات بدهید. شما باید تا زمانیکه از طرف مسؤولین صحت عامه برایتان اطلاع در مورد اینکه برگشتتان به فعالیت های همیشگی بدون خطر است، داده نشود، در خانه، هتل، یا در محل مراقبت صحتی در حالت قرنطین به سر ببرید.

این عفونت چی قسم تداوی می‌شود؟

برای وایرس کرونا تداوی مشخصی وجود ندارد. انتی بیوتیک‌ها در مقابل انتانات وایرسی مؤثر نیستند. بسیاری علائم را با مراقبت های صحتی حمایتی می‌توان تداوی نمود.

چی قسم می‌توانیم در قسمت جلوگیری از گسترش وایرس کرونا کمک کنیم؟

مراعات حفظ الصحه دست‌ها و مراعات حفظ الصحه در وقت عطسه زدن یا سرفه کردن بهترین وسایل دفاعی در مقابل اکثریت وایرس‌ها می‌باشد. بنابراین شما باید:

- دست‌هایتان را به شکل مکرر قبل و بعد از غذا، و بعد از رفتن به تشناب با آب و صابون بشوید.
- در وقت عطسه زدن و یا سرفه کردن دهن و بینی خود را بپوشانید، دستمال کاغذی استفاده شده را دورباندازید و از ماده ضد عفونی کننده الکولی استفاده کنید.
- در صورت مریضی، از تماس با دیگران خودداری کنید. (بین خود و دیگران بیشتر از یک و نیم متر فاصله بگذارید)

آیا من باید ماسک بپوشم؟

اگر صحتمند هستید، لازم نیست در روی‌تان ماسک بسته کنید. استفاده از ماسک صورت در جلوگیری از انتقال مرض از مبتلایان به دیگران کمک می‌کند. با این حال، استفاده ماسک در حال حاضر جهت وقایه از انتان مثل وایرس کرونا به اشخاص صحتمند داخل اجتماع توصیه نمی‌شود.

از کجا می‌توانم معلومات بیشتری بدست بیاورم؟

برای دسترسی با آخرین توصیه‌ها، معلومات و منابع به وبسایت www.health.gov.au مراجعه کنید. از طریق نمبر (۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰) با مرکز کمک در مورد وایرس کرونا در تماس شوید. این مرکز خدمات ۲۴ ساعته در جریان هفته ارائه می‌نماید. اگر به خدمات ترجمانی شفاهی و کتبی ضرورت دارید به نمبر ۱۳۱۴۵۰ در تماس شوید.

نمبر تماس اداره‌های صحت عامه ایالتی‌تان را می‌توانید از وبسایت www.health.gov.au/state-territory-contacts بدست بیاورید.

اگر در مورد صحت‌تان تشویش دارید، با داکترتان صحبت نمایید.