



## کووید -۱۹ – سوالاتی که مکرراً پرسیده شده

### وایرس کرونا و کووید ۱۹ چیست؟

وایرس‌های کرونا یک فامیل کلانی از وایرس‌ها هستند که باعث عفونت تنفسی می‌شوند. این عفونت تنفسی می‌تواند یک ریزش عادی باشد و یا هم اشکال پیشرفته امراض تنفسی از قبیل سیندروم شدید تنفسی (Severe Acute Respiratory Syndrome) و سیندروم شدید شرق میانه (Middle East Respiratory Syndrome) باشد.

این وایرس جدید کرونا که منشاء آن از ایالت هوبی کشور چین می‌باشد باعث یک نوع مریضی که بنام کووید ۱۹ یاد می‌شود، می‌گردد.

### این وایرس کرونا چی قسم انتشار می‌نماید؟

کووید ۱۹ به احتمال اغلب از یک شخص به شخص دیگر از طرق ذیل انتشار می‌کند.

- از طریق تماس نزدیک با شخص 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 اشیا یا سطوح (مثل دستگیره دروازه یا سطح میز) که در نتیجه عطسه یا سرفه یک شخص مصاب ملوث شده و بعداً تماس با روی و دهن.

### علائم مرض کووید ۱۹ چیست؟

علائم مرض کووید ۱۹ مثل امراض سرماخوردگی و زکام بوده و بشمول:

- تب
- گلو دردی
- سرفه
- خستگی
- مشکل در تنفس کردن

با وجود تشویش از وایرس کرونا، مهم است به یاد داشته باشیم که علت این نوع علائم در نزد بسیاری اشخاص می‌تواند وایرس کرونا نباشد، بلکه علت آن یک سرماخوردگی و یا هم یک مریضی تنفسی دیگر باشد.

### اگر علائم در من بوجود بیاید، باید چی کارکنم؟

اگر در مدت ۱۴ روز بعد از رسیدن به استرالیا یا در مدت ۱۴ روز بعد از آخرین تماس با یک شخص مبتلا به مرض، علائم مرض 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 با یک شخص مصاب که مبتلا بودنش به وایرس کرونا تایید شده 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 صحی در حالت قرنطین به سر ببرید.

## آیا من باید معاینه کووید ۱۹ را انجام بدهم؟

اگر شما به معاینه ضرورت داشته باشید داکترتان به شما خواهد گفت. آنها زمینه انجام معاینه را فراهم خواهد ساخت.

شما تنها در صورتی مورد معاینه قرار میگیرید که داکترتان تصمیم بگیرد که شرایط معاینه را دارید.

- اگر شما در ظرف ۱۴ روز گذشته از کشور دیگری به استرالیا برگشته باشید و در نزدتان مریضی تنفسی توأم با تب یا بدون تب بوجود آمده باشد.
- اگر شما در ظرف ۱۴ روز گذشته مستقیماً با یک واقعه تایید شده کووید ۱۹ در تماس بوده باشید و در نزدتان مریضی تنفسی توأم با سرفه یا بدون سرفه بوجود آمده باشد.
- در نزدتان سینه بغل شدید کسبی جامعه بدون کدام دلیل واضح بوجود آمده باشد.
- اگر شما کارمند صحت هستید که در تماس مستقیم با مریضان بوده باشید و در نزدتان مریضی تنفسی و تب بوجود آمده باشد.

در صورت داشتن هر یک از شرایط فوق، داکتر شما می‌تواند تقاضا کند تا معاینه کووید ۱۹ نزد شما صورت بگیرد. مهم است به یاد داشته باشیم که بسیاری اشخاص با وجود داشتن علائم مشابه به کووید ۱۹، مبتلا به این وایرس نمی‌باشند. بخاطر اینکه لابراتوارهای ما بتواند جوابگوی نیازمندی‌ها باشد تنها واقعات مشکوک در آن مورد معاینه قرار میگیرد.

## چی کسی باید جدا نگهداشته شود؟

تمام اشخاصی که بعد از نیمه شب پانزدهم مارچ ۲۰۲۰ وارد استرالیا شده باشند و یا اشخاصی که فکر می‌کنند در تماس نزدیک با یک واقعه تایید شده مبتلا به وایرس کرونا بوده باشد، باید خود را برای مدت ۱۴ روز قرنطین کنند.

## شخصی را که من با او زندگی می‌کنم مورد معاینه کووید ۱۹ قرار گرفته، آیا من هم باید خود را قرنطین کرده و معاینه بدهم؟

اگر یک تن از اعضای فامیل، یک واقعه مشکوک باشد، ضرور است که تا شما هم خود را قرنطین کنید. در چنین حالات بخش صحت عامه شما هر واقعه را به شکل جداگانه مورد بررسی قرار داده و به شما در مورد ضرورت قرنطین در تماس خواهد شد. برای معلومات بیشتر به ورق معلوماتی ما که حاوی معلومات مشخص در مورد قرنطین در خانه می‌باشد مراجعه کنید.

## معنی قرنطین شدن در خانه چیست؟

اگر مریضی کووید ۱۹ در نزد شما تایید شده باشد، شما باید در خانه بمانید تا از انتشار آن به اشخاص دیگر جلوگیری شود. ضمن آن اگر شما در محیطی که در آن احتمال موجودیت وایرس کرونا بوده باشد، قرار گرفته باشید، در این صورت نیز از شما تقاضا خواهد شد تا در خانه بمانید.

## ماندن در خانه به معنی این است که شما:

- باید به اماکن عامه؛ همچون محل کار و وظیفه، مکتب، مراکز خریداری، کودکستان و پوهنتون‌ها نروید.
  - از شخص دیگری بخواید تا غذا و چیزهای دیگری مورد ضرورتان را برایتان آماده نموده و آنرا برایتان پیش‌روی دروازه‌تان بگذارد.
  - بازدیدکننده‌ها را به داخل خانه اجازه ندهید. تنها اشخاصیکه در خانه با شما زندگی می‌کنند باید در خانه با شما باشند.
- شما ضرورت ندارید در داخل خانه ماسک بپوشید. ولی اگر برای تداوی به بیرون از خانه می‌روید باید بخاطر محافظت دیگران ماسک جراحی (در صورت داشتن) بپوشید.

شما باید با فامیل و دوستان‌تان از طریق تلفون و آنلاین به تماس باشید. برای معلومات بیشتر به ورق معلوماتی ما که حاوی معلومات مشخص در مورد قرنطین در خانه می‌باشد مراجعه کنید.

## فاصله‌گیری اجتماعی چیست؟

فاصله‌گیری اجتماعی یکی از شیوه‌هایی است که در گند نمودن انتشار وایرس‌ها، بطورمثال وایرس کووید ۱۹ می‌تواند کمک کند. فاصله‌گیری اجتماعی در حالات که خوب نیستید بشمول: ماندن در خانه، خودداری از اشتراک در تجمعات عمومی غیرضروری، در نظرگیری مسافت به اندازه یک و نیم متر بین خودتان و اشخاص دیگر (در صورت امکان) و همچنان کاهش تماس فیزیکی از قبیل دست دادن بخصوص با اشخاصی که احتمال بروز علائم جدی در نزدشان موجود باشد، (بطورمثال اشخاص کهن سال و اشخاص که مبتلا به امراض دیگر باشند) می‌باشد.

شما ضرورت به تغییر فعالیت‌های روزانه‌تان ندارید، ولی در نظر گرفتن فاصله اجتماعی بشکل احتیاط می‌تواند در قسمت محافظت اشخاص که بیشتر در داخل اجتماع در معرض خطر قرار دارند، کمک کند.

## چی کسی بیشتر در معرض خطر مریضی جدی است؟

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

- اشخاصی با سیستم ایمنی ضعیف مثل اشخاص مبتلا به سرطان
- اشخاص کهنسال
- مردمان بومی استرالیا و مردمان جزیره توریس استریت بخاطر میزان بالای ابتلای آنها به امراض مزمن
- اشخاص مبتلا به مریضی‌های دوامدار
- اشخاصی که در اماکن مسکونی گروهی زندگی می‌کنند
- اشخاصی که در بندی‌خانه‌ها زندگی می‌کنند
- اطفال و نوزادان بسیار کوچک\*

\* 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.

## این وایرس چی قسم تداوی می‌شود؟

برای وایرس کرونا تداوی مشخص وجود ندارد. انتی بیوتیک‌ها در مقابل وایرس‌ها موثر نیستند. بسیاری علائم را با مراقبت‌های صحی حمایتی می‌توان تداوی نمود.

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

مراعات مسایل صحی از قبیل پاک نگهداشتن دست‌ها، مراعات کردن حفظ‌الصحه در وقت عطسه زدن یا سرفه کردن و در نظر گرفتن فاصله از دیگران در وقت مریضی، 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 بشویید.
- در وقت عطسه زدن و یا سرفه کردن دهن و بینی خود را ببوشانید، دستمال کاغذی استفاده شده را دور بیاندازید و از ماده ضد عفونی کننده الکولی استفاده کنید.
- در صورت مریض شدن، از تماس با دیگران خودداری کنید. (بین خود و دیگران بیشتر از یک و نیم متر فاصله بگذارید)
- مسوولیت‌تان را در قسمت عملی ساختن اقدامات فاصله‌گیری اجتماعی عملی کنید.

## آیا می‌توانیم از اعضای فامیل و دوستان در مراکز مراقبت سالمندان بازدید کنیم؟

شیوع هر نوع وایرس در مراکز مراقبت سالمندان می‌تواند مشکلات جدی را بوجود بیاورد. بخاطر اینکه مریضی کووید ۱۹ برای سالمندان یک خطر جدی تلقی شده، بنا بخاطر محافظت از سالمندان در این قسمت محدودیت های وضع شده است.

در صورت موجودیت حالات ذیل از مراکز مراقبت سالمندان بازدید ننمائید:

- اگر در ظرف ۱۴ روز گذشته از کشور دیگری به استرالیا آمده باشید
- اگر در ظرف ۱۴ روز گذشته با یک واقعه تایید شده مبتلا به کووید ۱۹ به تماس بوده اید
- اگر تب دارید و یا علائم ابتلا به عفونت تنفسی مثل سرفه، گلودردی و یا نفس تنگی در نزدتان موجود است

سر از تاریخ اول ماه می، برای اینکه بتوانید از مراکز مراقبت سالمندان بازدید نمایید، باید واکسین انفلونزا را انجام داده باشید. دولت نیز اعلان نموده است که مراکز مراقبت سالمندان باید تدابیر بیشتری را در موضوع بازدید، روی دست گیرد.

این اقدامات بشمول:

- اطمینان از اینکه مدت زمان بازدید کوتاه و مختصر باشد
- اطمینان از اینکه تعداد اعظمی بازدید کننده گان بشمول داکتران در یک زمان بیشتر از دو نفر نباشد
- اطمینان از اینکه بازدیدها در ساحات استفاده مشترک صورت نگرفته بلکه در اطاق اقامت، در هوای آزاد و یا در محلات تعیین شده ذریعه مراکز مراقبت، صورت گیرد
- از اجتماعات و بازدید های گروهی بشمول فعالیت های اجتماعی یا سرگرمی ها جلوگیری بعمل آید
- گروپ شاگردان از مکاتب به هر تعداد که باشند باید به ملاقات نیایند
- برای اطفال زیر سن ۱۶ سال به استثنای حالات خاص اجازه بازدید داده نمی‌شود

در صورت نبود امکان بازدید اعضای فامیل و دوستان از مراکز مراقبت سالمندان مهم است تا تماس از طریق تلفون، تماس ویدیویی، ارسال پست کارتها، عکس، کارت های هنری یا ویدیو برقرار باشد.

## آیا می‌توانیم در اجتماعات عمومی مثل کنسرت ها یا مسابقات ورزشی اشتراک کنیم؟

در حال حاضر انتقال درون جامعه مریضی کووید ۱۹ در استرالیا زیاد گسترده نیست. بخاطر کاهش گسترش مرض، دولت دستور داده است تا برگزاری اجتماعات غیر ضروری در فضای باز، محدود به ۵۰۰ نفر باشد. در عین حال جلسات و کنفرانس های غیر ضروری قوای کاری اساسی مثل کارمندان مسلکی صحتی و خدمات عاجل نیز باید محدود باشند. این دستور، محلات کاری، مکاتب، پوهنتون ها، دکاکین، سوپرمارکت ها، ترانسپورت های عامه و میدان های هوایی را شامل نمی‌شود.

بخاطر محافظت اشخاص آسیب پذیر، دولت دستور داده است تا بازدید از مراکز مراقبت سالمندان و مناطق مسکونی مردمان بومی و باشنده گان جزیره تورس استریت ساکن در مناطق دور دست، کاهش پیدا نماید.

این اقدامات پیشگیرانه برای اشخاصی که سن شان بالاتر از ۶۰ سال است، بخصوص آنهای که دچار امراض مزمن هستند بسیار حایز اهمیت است.

## در مورد فعالیت های که در محیط بسته مثل چمنازیوم ها، کافه ها، سینماها و رستورانها صورت می‌گیرد، شرایط چی قسم است؟

شروع از تاریخ ۱۸ مارچ سال ۲۰۲۰، برگزاری مراسم غیر ضروری، تنظیم یافته در محیط بسته که در آن اضافه تراز ۱۰۰ نفر باشد اجازه داده نمی‌شود. مراسم که در آن کمتر از ۱۰۰ نفر اشتراک کننده باشد، باید اقدامات احتیاطی بیشتر ذیل در نظر گرفته شود:

- در نظر گیری وسعت محل برگزاری، تعداد اشخاص واینکه اشخاص چقدر ساحه برای حرکت به شکل مصوون دارند.
  - اشخاص باید بتوانند به اندازه یک و نیم متر از همدیگر دورباشند.
  - محصولات صحتی برای پاک نگهداشتن دستها از قبیل صابون، آب و باطلهدانی های مناسب باید موجود باشد. این محصولات باید متواتر پاک شوند.
  - اگر احساس مریضی می کنید باید در خانه بمانید.
  - در اماکنی که رفت و آمد و تعاملات بسیار زیاد باشد مثل کافه ها و کلوب های شبانه باید از دو ساعت بیشتر وقت سپری نکنید.
  - در محلاتی که رفت و آمد محدود باشد مثل تیاترها، رستورانها، سینماها و مسابقات ورزشی باید از چهار ساعت بیشتر وقت سپری ننمایید.
  - اگر تعداد اشخاص بالاتر از ۱۰۰ نفر باشد، حد اکثر ظرفیت تالار باید دوباره در نظر گرفته شود.
- در حال حاضر جمنایوم ها، کافه ها، رستورانها و سینماها در صورت که تدابیر احتیاطی، فاصله گیری اجتماعی و اقدامات حفظ الصحه را مراعات کنند، ضرور نیست بسته شوند.

## شرایط استفاده از وسایل ترانسپورت عامه مثل طیارها، ملی بس های شهری، قطارها، مسافرت شریکی و استفاده از تکسی ها چی می باشد؟

تمام باشندگان آسترالیا در مورد مسافرت های غیر ضروری شان تجدید نظر نمایند. با وجودیکه خطر ابتلا به کووید ۱۹ در طیاره پایان است، با آنهم انجام مسافرت های غیر ضروری توصیه نمی شود.

تمام مسافرت ها بواسطه وسایل ترانسپورت عامه ضروری پنداشته می شود. با وجود این، مشوره دولت این است تا کارفرماها در تنظیم پروگرام های کاری شان بخاطر کاهش مسافرت تعداد زیاد اشخاص در یک زمان انعطاف پذیرباشند.

مسافرتهاى طولانى خطر ابتلا به مریضی را بیشتر میسازد، بنأ این موضوع در این مقطع زمانی باید در نظر گرفته شود.

پروگرام Spirit of Tasmania از جمله اقدامات ضروری پنداشته شده و فعالیت آن ادامه پیدا می کند.

در صورت امکان از چوکی پشت سر تکسی یا وسایل مسافرت مشترک استفاده نمایید.

از ترانسپورت گروهی اشخاص در معرض خطر بشمول اشخاص مسن تا حد امکان باید خودداری به عمل آید.

## در محل کاری من به تعداد بیشتر از ۱۰۰ نفر حضور دارند، آیا باز هم می توانم به وظیفه خود بروم؟

بلی، شما می توانید به کار بروید. دولت فعلا اجتماعات غیر ضروری پروگرام ریزی شده را محدود به ۱۰۰ نفر کرده است. این دستور بشمول محلات کار، مکاتب، پوهنتون ها، دکاکین، سوپرمارکیت ها، وسایل ترانسپورت عامه و میدان های هوایی نمی شود. در صورت مریضی شما باید در خانه بمانید تا از انتشار میکروب به اشخاص دیگر خودداری بعمل آید.

## آیا باید از رفتن اطفال خود به کودکستان و مکتب جلوگیری کنم ؟

نخیر، در حال حاضر توصیه دولت این است تا فعالیت های لازمی روزمره بشمول مکتب و کودکستان ادامه پیدا کند. در صورتی که طفلتان مریض باشد، باید آنها را در خانه نگهداری نمایند تا از انتشار میکروب به دیگران جلوگیری به عمل آید. معلومات حاضر از سراسر جهان نشان دهنده این است که علایم مریضی در نزد اطفال مصاب به کووید-۱۹ بسیار خفیف بوده و انتقال مریضی از طفل به طفل بسیار کم صورت می گیرد.

کشور سنگاپور در حال حاضر یک نمونه بارز از مزایای حفظ فعالیت های مکاتب و کودکستان در این مرحله پاندیمی کوید-۱۹ می باشد.

مکاتب باید از مناسب بودن اقدامات حفظ الصحوی و اینکه اطفال آگاهی لازم را کسب کرده اند اطمینان حاصل کرده و اقدامات فاصله‌گیری اجتماعی لازم را در حد توان عملی نمایند.

### توصیه‌ها در مورد فعالیت های اجتماعی و ورزشی چی می‌باشد؟

مسابقات کلان ورزشی و فعالیت های اجتماعی با در نظر داشت وسعت پروگرام، و اینکه تعداد اشتراک کننده‌ها به چی تعداد می‌باشد، ممکن به تعویق انداخته شده و یا اینکه لغو شوند. پروگرام های ورزشی داخل اجتماع در این مقطع زمانی می‌تواند ادامه پیدا نماید. با این حال توصیه بر این است تا اشخاص اشتراک کننده صرفا محدود به اشخاص مثل بازیکنان، مربیان، کارمندان رسمی مسابقات، کارمندان و رضا کاران که مسؤولیت وظیفوی دارند و والدین و سرپرستان اشتراک کننده باشد.

### آیا من باید ماسک بپوشم؟

اگر صحتمند هستید، لازم نیست در روی تان 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.

### معلومات بیشتر:

برای دسترسی با آخرین توصیه ها، معلومات و منابع به وبسایت [www.health.gov.au](http://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 اداره های صحت عامه ایالتی تان را می‌توانید از وبسایت [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) بدست بیاورید.

اگر در مورد صحت تان تشویش دارید، با داکترتان صحبت نمائید.