



## راهنمای قرنطینه خانگی در زمان بیماری (موارد مشکوک یا تایید شده) چه کسانی می بایست در خانه قرنطینه شوند؟

قرنطینه خانگی برای افرادی که مشکوک به داشتن ویروس بوده و یا کسانی که ابتلای آنها به ویروس کورونا COVID-19 تایید شده است، در موارد زیر مناسب می باشد، اگر:

- اگر برای مراقبت در خانه، حالشان خوب باشد؛
- مراقبت کننده مناسب در خانه دارند؛
- اتاق خواب جداگانه ای دارند که بدون شریک کردن آن با دیگران، بتوانند در آن استراحت کنند؛
- به غذا و سایر ملزومات دسترسی دارند؛
- آنها (و همه کسانی که با آنها در همان خانه زندگی می کنند) به وسائل محافظت شخصی دسترسی داشته باشند (حداقل دستکش و ماسک)؛ و
- کسانی که در همان خانه با آنها زندگی می کنند، ریسک بالاتری در نتیجه آلودگی به ویروس کورونا نداشته باشند (به عنوان مثال افراد بالای ۶۵ سال، کودکان، خانمهای باردار، کسانی که سیستم ایمنی آنها ضعیف بوده و یا ناراحتی مزمن قلبی، ریوی یا کلیوی دارند).

تا جایی که امکان دارد، اگر به منظور قرنطینه به منزل خود می روید (به عنوان مثال، انتقال از فرودگاه)، به شما توصیه می شود که از وسیله نقلیه شخصی مانند ماشین استفاده کنید تا میزان آلودگی به دیگران به حداقل برسد. اگر به استفاده از وسیله نقلیه عمومی نیاز دارید (مانند تاکسی، خدمات مسافربری، قطار، اتوبوس و قطار برقی)، احتیاطات ذکر شده در راهنمای وسایل نقلیه عمومی را در این سایت دنبال کنید

[www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport)

قرنطینه خانگی به این معناست که مردم می بایست در خانه بمانند. فردی که در قرنطینه به سر می برد، نمی تواند به اماکن عمومی از جمله کار، مدرسه، مهدکودک یا دانشگاه برود. تنها افرادی که معمولاً در آن خانه زندگی می کنند باید در خانه باشند. ملاقات کننده نداشته باشید.

### آیا نیاز است که داخل خانه ماسک بپوشم؟

زمانی که افراد دیگر پیش شما هستند، باید ماسک بپوشید. اگر نمی توانید ماسک جراحی بپوشید، کسانی که با شما زندگی می کنند نباید در همان اتاقی که شما هستید بمانند و باید زمانی که وارد اتاق شما می شوند ماسک بپوشند.

### بقیه افرادی که در خانه من هستند چه کار کنند؟

تنها افرادی که از شما مراقبت می کنند می بایست در خانه بمانند. در صورت امکان، بقیه افرادی که در خانه زندگی می کنند، باید جای دیگری بمانند. افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی ضعیف و یا بیماریهای مزمن دارند، باید جای دیگری بمانند. اگر به صورت شریکی با افراد دیگری زندگی می کنید، باید در اتاق جدایی از آنها بمانید و یا تا جایی که امکان دارد از آنها جدا بمانید. اگر امکان دارد، از دستشویی جداگانه ای استفاده کنید. از ورود به اماکن مشترک و عمومی بپرهیزید و هنگام عبور از آنها، ماسک جراحی بپوشید. سطوح اماکن عمومی مانند دستگیره های در، شیرهای آب و نیمکتها می بایست روزانه با ضد عفونی کننده های خانگی یا محلول سفید کننده رقیق تمیز شوند. (به قسمت تمیز کردن زیر مراجعه کنید)

## آیا مراقبت کنندگان و اعضای خانواده نیز باید قرنطینه شوند؟

اگر بیماریتان قطعی هستید، افرادی که با شما زندگی می کنند و سایر افرادی که با آن ها از نزدیک تماس داشته اند هم می بایست در خانه قرنطینه شوند. دفتر بهداشت عمومی محلی با آنها تماس خواهد گرفت و به آنها خواهد گفت که چه مدت نیاز به قرنطینه شدن دارند.

اگر مشکوک به داشتن ویروس هستید و منتظر جواب آزمایش هستید، افرادی که با شما زندگی می کنند ممکن است مجبور به قرنطینه شوند، حتی اگر دچار علائمی نباشند. این مسئله به صورت موردی توسط دفتر بهداشت عمومی محله شما تعیین خواهد شد. با شما تماس گرفته و گفته خواهد شد که آیا اعضای خانه شما و افراد نزدیک نیاز به قرنطینه شدن دارند یا نه. اگر آنها به قرنطینه نیاز نداشته باشند و بیمار شوند، می بایست با دفتر بهداشت عمومی محله تماس بگیرند که آنها را مورد ارزیابی قرار داده و در مورد اقدام بعدی به آنها توصیه می کند. اگر دچار مشکل تنفسی شده و به شدت مریض شدند، این یک فوریت است و باید بلافاصله با سه صفر (۰۰۰) تماس گرفته و کارمندان آمبولانس را از تاریخچه سفر/تماسشان آگاه کنند.

## کجا می توانم شماره تماس دفتر بهداشت عمومی محله ام را پیدا کنم؟

اگر شما مورد مشکوک یا قطعی هستید، معمولاً دفتر بهداشت عمومی محلی استان یا قلمرو شما در جایی که در قرنطینه خانگی قرار گرفته اید، جزئیات تماسشان را در اختیارتان قرار می دهند. اگر این مشخصات را ندارید و یا آنها را گم کرده اید، می توانید با راهنمای ملی اطلاعات ویروس کورونا به شماره ۰۸۰ ۰۲۰ ۱۸۰۰۰ تماس بگیرید. آنها شما را به دفتر بهداشت استان یا قلمرویی که مسئول بهداشت عمومی محلی شما هستند متصل می کنند. اگر این اطلاعات تماس را دارید، آنها را اینجا به عنوان پشتیبان بنویسید:

دفتر بهداشت عمومی محلی
تلفن ساعت کاری
تلفن بعد از ساعت کاری

## چگونه می توانیم از شیوع ویروس کورونا جلوگیری کنیم؟

به کار بردن روش بهداشتی شستشوی دست و سرفه/عطسه، بهترین راه مقابله با بیشتر ویروسهاست. شما باید:

- دستهای خود را مرتب با آب و صابون، قبل و بعد از خوردن غذا و بعد از دستشویی رفتن بشویید.
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمالهای کاغذی را دور بیاندازید، از ضد عفونی کننده های الکی برای دست استفاده کنید
- اگر حالتان خوب نیست، از تماس با دیگران بپرهیزید (تا جای که امکان دارد از دیگران ۱.۵ متر فاصله بگیرید)

## بیرون رفتن

اگر در خانه شخصی زندگی می کنید، رفتن به حیاط یا باغچه بی خطر است. اگر در آپارتمان زندگی می کنید و یا در هتل هستید، هنوز رفتن به حیاط مشکلی ندارد، ولی باید برای کاهش خطر برای دیگران ماسک جراحی بپوشید و از مکانهای عمومی سریع رد شوید. اگر بالکن دارید، می توانید به بالکن بروید.

## تمیز کردن

اگر افراد منزل می خواهند اتاقان را تمیز کنند، از آنها بخواهید قبل از ورود به اتاقان ماسک بپوشند. آنها باید هنگام تمیز کردن، دستکش بپوشند و از ژل ضدعفونی الکلی دار قبل و بعد از پوشیدن دستکش استفاده کنند. سطوح پرتماس، مانند دستگیره در، آشپزخانه و فضای دستشویی ها و تلفن ها می بایست مرتب با استفاده از ضدعفونی کننده ها و آب و یا ماده ضدعفونی کننده تمیز شوند.

## حفظ روحیه در مدت قرنطینه خانگی

در قرنطینه بودن می تواند استرس زا باشد. توصیه های زیر پیشنهاد می شود:

- با اعضای خانواده و دوستان از طریق تلفن، ایمیل و شبکه های اجتماعی در تماس بمانید؛
- اطلاعات خود را در مورد ویروس کورونا افزایش دهید و با دیگران صحبت کنید. شناختن ویروس کورونا از اضطراب شما می کاهد.
- با استفاده از زبان مناسب، به کودکان اطمینان خاطر دهید.
- تا جایی که امکان دارد فعالیت های معمول روزمره از جمله خوردن و ورزش کردن را ادامه دهید. ورزش درمان ثابت شده ای برای استرس و افسردگی است.
- در مورد مقاومت خود و اینکه چطور در گذشته با موقعیتهای سخت کنار آمدید فکر کنید. به یاد داشته باشید که قرنطینه به مدت طولانی نخواهد بود.

## کاهش کسالت در طول قرنطینه

منزوی بودن در خانه می تواند باعث استرس و کسالت شود. پیشنهادات شامل:

- در صورت امکان با کارفرمای خود ترتیب کار کردن از خانه را دهید؛
- از مدرسه فرزندتان بخواهید که تکالیف مدرسه را از طریق پست یا ایمیل فراهم کند؛
- از قرنطینه به عنوان فرصتی برای انجام فعالیتهای که به شما آرامش می دهند استفاده کنید

## از کجا می توانم اطلاعات به دست بیاورم؟

برای آخرین توصیه ها، اطلاعات و منابع به سایت [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه کنید.

با خط ملی اطلاعات بهداشتی ویروس کرونا به شماره ۱۸۰۰ ۰۲۰ ۰۸۰ تماس بگیرید. این خط ۲۴ ساعته و هفت روز هفته کار می کند. اگر به خدمات ترجمه نیاز دارید با شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تماس بگیرید.

شماره تلفن دفتر بهداشت عمومی استان یا قلمرو شما در سایت زیر موجود می باشد

[www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

اگر در مورد سلامتی خود نگران هستید، با پزشک خود صحبت نمایید.