

کووید -19 کورونا ویروس COVID-19 Corona Virus

این ویروس اکنون در اکثر کشورهای جهان وجود دارد و از افرادی گرفته می شود که از قبل این ویروس را دارند. به همین دلیل ما باید بسیار احتیاط کنیم و تمام تلاش خود را بکنیم تا انتشار ویروس را برای محافظت از خود و خانواده های ما توقف دهیم.

آیا شما؟

- در این اواخر از خارج از کشور به استرالیا رسیده اید.
- در نزدیکی شخصی بوده اید که گفته شده مبتلا به این ویروس است.

و

آیا شما؟

تب، سرفه، گلودردی، درد بدن، مشکلات در تنفس، خستگی زیاد دارید.

اگر جواب شما به این سوالات بلی است:

با خدمات ترجمانی تلفونی (TIS) با شماره **131 450** تماس بگیرید و زبانی را که صحبت می کنید به آنها بگویید. گوشی را داشته باشید و وقتی ترجمان با شما صحبت کرد به او بگویید که می خواهید با خط تلفونی صحت عامه (Public Health Line) با شماره **1800 671 738** تماس بگیرید و شخصی که در آن جا است به شما خواهد گفت که بعد چه کار باید بکنید. شما ممکن است لازم باشد آزمایش خاصی را برای ویروس انجام دهید یا ممکن است به شما گفته شود که باید برای 2 هفته در داخل خانه خود بمانید.

اگر به شما گفته شد که خود را قرنطین کنید، این بدان معنی است که در داخل خانه خود می مانید و به افراد دیگر نزدیک نمی شوید.

- شما نمی توانید به کار یا مکتب یا به مغازه ها برای غذا بروید - از طریق تلفون از کسی که می شناسید بخواهید که غذا و دوی مورد ضرورت تان را تهیه کند و در کنار دروازه تان بگذارد که بگیرد.
- در طول این 2 هفته به بازدید کنندگان اجازه ندهید که وارد خانه شما شود.
- در طول این مدت برای سایر اعضای خانواده غذا نپزید یا از آنها مراقبت نکنید.
- در حال حاضر، اگر دوستان یا اعضای خانواده شما وارد استرالیا می شوند، آنها باید 2 هفته در داخل خانه خود بمانند. به خانه آنها داخل نشوید، اما می توانید غذا را به دروازه خانه آنها تحویل دهید و با آنها تلفونی صحبت کنید تا مدت 2 هفته تمام شود.

چه ویروس داشته باشید یا نداشته باشید، انجام کارهای زیر برای شما بسیار مهم است:

- دست های خود را زیاد با صابون و آب بشویید به خصوص قبل و بعد از تماس با مواد غذایی و رفتن به تشراب. ظرف غذای تان را با دیگر اعضای خانواده شریک نسازید.
- به آرنج تان یا یک دستمال سرفه و عطسه کنید. اگر از دستمال کاغذی استفاده می کنید، لطفاً آن را دور انداخته و دست های خود را بشویید.
- چوکی های آشپزخانه و حمام خود را بارها با آب گرم صابوندار پاک کنید.
- اگر داکتر شما ماسک به شما داد، حتماً آن را بپوشید.

شما تنها نیستید؛ ما می خواهیم به شما کمک کنیم. اگر از کدام چیزی نگران هستید یا می ترسید، لطفاً به ما تلفون کنید و ما شماره تلفون شما را خواهیم دید و با یک ترجمان با شما تماس خواهیم گرفت.

شماره های تماس شفاخانه عمومی Launceston: Susan، 0448 902 922 و Janelle، 0488 645 336

شفاخانه رویال هوبارت: Jenny یا Grace، 0448 902 042

مرکز منابع مهاجرت: پشتیبانی غیر مربوط با صحت: 6221 0999

تهیه شده توسط سوزان نیپر، مددکار اجتماعی صحت پناهندگان، LGH 18 مارچ 2020