



COVID-19 (وایرس کرونا)

مصاب شدن به COVID-19 ممکن است شدید باشد و ضرورت به بستر شدن داشته باشد ولی در اکثر موارد خفیف است و بدون خطر در خانه قابل مدیریت است.

این سند بشمول معلوماتی است درباره اینکه در صورت مصاب شدن به COVID-19 چی قسم از خود مراقبت کنید و اگر وضعیت و علائم تغییر کرد چه اقدامات را انجام دهید.

چی وقت ضرورت به کمک دارم

وقتی که پرسونل صحی شرایط شما را بررسی کنند، می فهمند شما می توانید به کمک پروگرام [COVID Positive](#) یا [Pathways Program](#) داکتر در خانه تداوی شوید.

بسیار مهم است که علائم خود را تحت نظر داشته باشید؛ چون ممکن است تغییر کنند و به کمک بیشتری ضرورت داشته باشید.

علائم خود را تحت نظر داشته باشید

در صورت داشتن علائم خفیف از قبیل:

- سرفه خشک
- گلودردی
- آبریزش بینی
- درد و کوفتگی بدن

باید علائم خود را به دقت تحت نظر داشته باشید و با انجام اقدامات ذیل آنها را کنترل کنید:

- ✓ استراحت کافی
- ✓ داشتن فعالیت بدنی (در خانه و / یا باغچه)
- ✓ مصرف مواد غذایی مغذی

- ✓ مصرف مایعات فراوان و مصرف غذا به اندازه کافی
- ✓ مصرف دواهایی که داکتر فامیلی (یا غیره پرسونل صحتی) برای شما تجویز کرده است.

تماس با پروگرام COVID Positive Pathway Program یا داکتر خود

در صورت مشاهده هر نوع **علامت متوسط جدید**، از قبیل:

- نفستنگی ملایم در وقت راه رفتن یا سرفه کردن
- سرفه‌های بلغم دار
- تب بالای 38 درجه سلسیوس
- درد و کوفتگی شدید عضلات
- احساس ضعف و خستگی شدید
- لرزه
- استفراغ یا اسهال
- کاهش حجم ادرار یا بندش ادرار

یا در صورتی که احساس کردید:

- به جای اینکه علایمتان ثابت بماند یا بهتر شود در حال بدتر شدن است
- دچار مشکل شده‌اید و به تشویش هستید که مریضیتان رو به وخامت است
- نمیتوانید از خود مراقبت کنید و دیگران نیز نمیتوانند از شما مراقبت کنند (برای انجام کارهایی مثل شستن، پوشیدن لباس، رفتن به تشناب یا آشپزی)

حتماً باید ذریعه پرسونل صحتی و تداوی معاینه شوید:

- ✓ در صورت داشتن طرز العملی که COVID Positive Pathway Program در اختیار شما قرار داده است از آن پیروی کنید.
- ✓ اگر طرز العمل ندارید هر چه زودتر با COVID Positive Pathway Program در نزدیک منطقه زندگی خود به تماس شوید.

- ✓ اگر در پروگرام COVID Positive Pathway Program ثبت نام نکرده‌اید، با داکتر خود به تماس شوید.
- ✓ در صورتی که ظرف 2 ساعت با پروگرام COVID Positive Pathway Program یا داکتر خود به تماس شدید و معاینه شدید، به بخش عاجلی نزدیک منطقه خود مراجعه کنید.
- ✓ در صورتی که نمی‌توانید به بخش عاجلی مراجعه کنید، با ۰۰۰ به تماس شوید.

با ۰۰۰ به تماس شوید

در صورت مشاهده علائم شدید، مثل:

- نفس‌تنگی شدید یا عسرت تنفس
- بدتر شدن ناگهانی وضعیت تنفس
- سرفه خون‌دار
- کیودی لب و چهره
- جلد سرد و مرطوب، یا رنگ پریده و لکه دار
- احساس درد و فشار در قفسه سینه
- غش کردن یا داشتن حالت غشی
- احساس آشفته‌گی، سرچرخی یا خواب آلودگی شدید
- راش‌های جلدی که با غلتاندن شیشه شفاف بالای آنها ناپدید نمی‌شوند.



شما باید عاجل با ۰۰۰ به تماس شوید، علائم خود را برای آنها تشریح کنید و به آنها اطلاع دهید به COVID-19 مصاب هستید.

بر حسب شرایطی که دارید، یا برای شما امبولانس روان می‌کنند یا یک کارمند صحتی یا نرس بصورت تلفونی بهترین طریقه تداوی ممکن را برای شما توضیح خواهد داد.

حالا باید چی کار کنم

تست بدهید

اگر از زمان مشاهده علائم فعلی خود، تست COVID-19 ندادید، لذا ضرورت است که عاجل تست بدهید.

شما می‌توانید نزدیک ترین مراکز انجام تست COVID را [اینجا](#) پیدا کنید.

تست COVID برای همه مردم رایگان است. اشخاص بدون کارت Medicare، مثل سیاحین خارجی، کارگران مهاجر و پناهجویان نیز شامل می‌شوند.

خود را در خانه قرنطین کنید

اگر نتیجه تست COVID-19 شما مثبت بود، باید طرز العمل‌های صحی را مراعات کنید و در خانه بمانید، مگر در شرایطی که لازم است برای معاینه به داکتر مراجعه کنید.

داکتر یا کلینیکی که در آنجا تست دادید برای دادن نتیجه تست، از طریق تلفون یا SMS با شما به تماس خواهند شد.

در صورتی که ضرورت است برای معاینه شدن از خانه خارج شوید، باید حتماً ماسک بپوشید، مکرراً دستهای خود را بشوید و قبل از حضور، به پرسونل صحی و درمان بگویید شما یک مریض COVID مثبت هستید.

از خود مراقبت کنید

در زمان مصاب شدن به COVID-19 مراقبت از صحت روحی و جسمی بسیار اهمیت دارد.

برای کسب معلومات بیشتر [اینجا کلیک کنید](#) یا با پروگرام COVID Positive Pathway Program، داکتر خود یا غیره پرسونل صحی و تداوی صحبت کنید.

در صورتی که این مریضی باعث ایجاد مشکلات فردی برایتان شده است یا احساس می‌کنید نمی‌توانید این وضعیت را تحمل کنید از خدمات ذیل می‌توانید کمک بگیرید:

- **13 11 14 [Australia Lifeline](#)**

یک خدمات بحران است که در هر زمانی عرضه خدمات می‌کند.

- **1300 22 4636 [Blue Beyond](#)**

برای کمک به اشخاصی که در قرنطین هستند مسلکی روان می‌کند.

- **1800 55 1800 [Helpline Kids](#)**

خدمات مشاوره رایگان و محرمانه برای جوانان است

Victoria Ambulance یک رابط مهم در سیستم صحی و تداوی ویکتوریا است. ما از ارائه نظرات شما استقبال می‌کنیم؛ چون به بهبود خدمات ما کمک می‌کنند. در صورت علاقمندی به ارائه نظرات و پیشنهادات، لطفاً با بخش تجربه مریض و مشارکت مصرف کننده یا از طریق patientexperience@ambulance.vic.gov.au یا با نمبر تلفون **1800 875 137** به تماس شوید.

* تماس با موبایل ممکن است مصرف مکالمه بیشتری داشته باشد