



العودة إلى مجتمعك

يُسمح للأشخاص الذين طُلب منهم أن يطبقوا العزل المنزلي أو الحجر الصحي وأكملوا فترة 14 يوماً دون أن تظهر عليهم علامات أو أعراض المرض، أن يعودوا إلى أنشطتهم اليومية بما في ذلك الذهاب إلى العمل والمدرسة والجامعة والذهاب إلى الأماكن العامة واستخدام وسائل النقل العام.

نشجعك على الاستمرار في تطبيق قواعد النظافة السليمة لتظل بعيداً عن المرض. يرجى اتباع النصائح المبينة أدناه.

تواصل الحكومة الأسترالية اتخاذ كل الاحتياطات لضمان سلامة المجتمع المحيط بظهور فيروس كورونا. يمكنك التعرف على هذه التدابير من خلال هذا الرابط: www.health.gov.au

ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض بعد خروجي من العزل أو الحجر الصحي؟

عند اتخاذ إجراءات التحقق من احتمال إصابتك بفيروس كورونا COVID-19، من المهم أن تتذكر أن معظم من تظهر عليهم أعراض مثل الحمى والسعال واحتقان الحلق والتعب هم غالباً مصابون بنزلة برد أو غيرها من أمراض الجهاز التنفسي، وليس مرض COVID-19.

ومع ذلك، كإجراء وقائي، إذا ظهرت عليك هذه الأعراض بعد إنهاء العزل بوقت قصير، نشجعك على زيارة طبيبك المعتاد. يستطيع طبيبك أن يرشدك عن الخطوات التي يجب عليك اتخاذها للتحسن وقد يفحص احتمال إصابتك بعدد من التهابات الجهاز التنفسي بما في ذلك فيروس كورونا إذا لزم الأمر.

كيف يمكننا أن نمنع انتشار فيروس كورونا COVID-19؟

إن تطبيق العادات الصحية الخاصة بتنظيف اليدين والعطس والسعال وإبقاء مسافة بينك وبين الآخرين هي أفضل طرق الدفاع ضد معظم الفيروسات. يجب تطبيق مع يلي:

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام المراحيض
- قم بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، وتخلص من المناديل، ثم استخدم مطهر كحولي لتطهير اليدين
- إذا كنت تشعر أنك لست على ما يرام، فتجنب التواصل مع الآخرين (ابق على بعد 1.5 متر من الآخرين).

خدمات الدعم

فترات العزل المنزلي أو الحجر الصحي قد تكون متعبة وقد تجعلك تشعر بالقلق. هناك مجموعة من خدمات الدعم المتاحة، بما في ذلك التحدث إلى مستشار أو متخصص في الصحة النفسية.

هيد تو هيلث www.headtohealth.gov.au

يوفر هيد تو هيلث (Head to Health) روابط للسبل الموثوقة لدعم الصحة النفسية الأسترالية عبر الإنترنت وعبر الهاتف والموارد وخيارات العلاج. يحتوي هذا الموقع المفيد أيضاً على برامج ومنتديات عبر الإنترنت، بالإضافة إلى مجموعة من الموارد الرقمية.

باستخدام صفحة البحث، يمكنك الانتقال إلى موارد وخدمات مختلفة ستساعدك إذا كنت تواجه مشكلات تتعلق بالصحة العقلية أو تحاول دعم شخص آخر. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، يمكنك أيضاً استخدام الدردشة الآلية (Sam the Chatbot). تقدم الدردشة الآلية (Sam) اقتراحات حسب المعلومات والخدمات التي تناسب احتياجاتك.

وفيما يلي بعض خدمات الدعم المتاحة:

خدمات الدعم	
13 11 14	lifeline.org.au خط لايفلاين
1300 224 636	beyondblue.org.au/forums بيوند بلو (Beyond Blue)
1300 789 978	mensline.org.au خط مساعدة الرجال: منزلين أستراليا (MensLine Australia)
1800 551 800	kidshelpline.com.au خط مساعدة الأطفال: كيدز هيلبلاين (Kids Helpline)
1800 650 890	headspace.org.au هيدسبيس (headspace)
au.reachout.com	ريتش أوت (ReachOut)
lifeinmindaustralia.com.au	لايف إن مايند (Life in Mind)
saneforums.org	منتديات سين (SANE)

لمزيد من المعلومات

للاطلاع على أحدث النصائح والمعلومات والمصادر، استخدم هذا الرابط: www.health.gov.au
اتصل بالخط القومي للمعلومات الصحية المخصص لفيروس كورونا على الرقم 1800 020 080. الخط يعمل على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع. إذا احتجت لخدمات الترجمة الكتابية أو الشفهية فاتصل على الرقم 131 450.
لمعرفة رقم هاتف الوكالة الصحية العامة في ولايتك أو منطقتك، ادخل على هذا الرابط:
www.health.gov.au/state-territory-contacts
تحدث مع أحد الأطباء إذا كان لديك أي مخاوف أو أسئلة تتعلق بصحتك.