



## کُووید ۱۹ : سوالات متداول

### ویروس کرونا و کُووید ۱۹ چیست؟

ویروس های کرونا خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که باعث عفونت های تنفسی می شوند. این موارد می تواند از سرماخوردگی معمولی تا بیماریهای جدی تر مانند سندرم تنفسی حاد (SARS) و سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) متغیر باشد. شیوع ویروس کرونای جدید از ایالت هوبی در چین آغاز شد. نام بیماری که بر اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می شود کُووید ۱۹ می باشد.

### ویروس کرونا چگونه منتقل می شود؟

اصلی ترین راه انتقال ویروس کرونا، انتقال فرد به فرد به طرق زیر می باشد:

- تماس نزدیک با فرد مبتلا در هنگام بیماری و یا 24 ساعت قبل از بروز علائم در آن ها.
- تماس نزدیک با شخصی که بیماری او تایید شده است و سرفه و یا عطسه می کند.
- لمس اشیا یا سطوحی که از طریق سرفه و یا عطسه شخصی که بیماری او تایید شده است آلوده شده اند مانند دستگیره در و یا میز، و سپس لمس دهان یا صورت خود.

### علائم بیماری کُووید ۱۹ چیست؟

علائم بیماری کُووید ۱۹ مانند سایر سرماخوردگی ها و آنفلوانزا است و عبارت است از:

- تب
- گلو درد
- سرفه
- احساس خستگی
- تنگی نفس

اگرچه ویروس کرونا نگران کننده است ، به خاطر داشته باشید که اکثر افرادی که این علائم را نشان می دهند احتمالاً از سرماخوردگی و یا بیماری تنفسی دیگری رنج می برند - نه ویروس کرونا.

### در صورت بروز علائم بیماری چه کاری انجام دهم؟

در صورتیکه در مدت 14 روز پس از ورود به استرالیا و یا در طی 14 روز از آخرین تماس با شخصی که بیماری او تایید شده است، این علائم در شما بروز کرد، برای ارزیابی فوری می بایست با دکتر خود تماس بگیرید.

قبل از مراجعه به کلینیک و یا بیمارستان، می بایست با آن ها تماس بگیرید و آن ها را در جریان تاریخچه سفر خود و یا تماس با شخصی که بیماری او تایید شده است قرار دهید. شما می بایست خود را در خانه، هتل و یا بخش مراقبت های بهداشتی قرنطینه کنید تا اینکه مسئولان امور بهداشت به شما اطلاع بدهند که بازگشت به فعالیت های معمول برای شما بی خطر است.

## آیا برای کُوید ۱۹ می بایست آزمایش بدهم؟

در صورت نیاز به انجام آزمایش پزشک شما را مطلع خواهد ساخت. آن ها هماهنگی های لازم جهت انجام آزمایش را انجام خواهند داد.

آزمایش شما تنها در صورتی انجام خواهد شد که بنا به تشخیص پزشک دارای شرایط زیر باشید:

- در 14 روز گذشته از خارج از کشور بازگشته اید و علائم بیماری تنفسی با تب و یا بدون تب دارید.
- در 14 روز گذشته با شخصی که بیماری کُوید ۱۹ او تأیید شده است تماس نزدیک داشته اید و علائم بیماری تنفسی با تب و یا بدون تب دارید.
- دچار ذات الریه شدید هستید و دلیل مشخصی برای علت ابتلا به آن وجود ندارد.
- کارمند بخش های بهداشتی هستید که مستقیماً با بیماران کار می کنید و بیماری تنفسی و تب دارید.

چنانچه هر یک از شرایط بالا را داشته باشید، پزشک می تواند برای شما درخواست انجام آزمایش کُوید ۱۹ بدهد. یادآوری این نکته حائز اهمیت است که بسیاری از افرادی که علائمی مشابه کُوید ۱۹ دارند به این ویروس مبتلا نیستند. به همین علت، تنها موارد مشکوک مورد آزمایش قرار می گیرند تا اطمینان حاصل شود آزمایشگاهها توان پاسخگویی به حجم بالای تقاضا را داشته باشند. نیازی به آزمایش افرادی که سلامت هستند و دارای هیچ یک از شرایط بالا نیستند نمی باشد.

## چه کسانی می بایست قرنطینه شوند؟

تمامی افرادی که پس از نیمه شب 15 مارچ 2020 وارد استرالیا می شوند، و یا افرادی که احتمال می دهند با فردی که بیماری کُوید ۱۹ او تأیید شده است در تماس نزدیک بوده اند می بایست خود را به مدت 14 روز قرنطینه کنند.

## یکی از اشخاصی که با او زندگی می کنم تحت آزمایش کُوید ۱۹ قرار گرفته است. آیا من نیز باید خودم را قرنطینه کنم و مورد آزمایش قرار گیرم؟

چنانچه یکی از اشخاصی که با شما در یک خانه زندگی می کند مورد مشکوک به بیماری کُوید ۱۹ باشد، ممکن است شما نیز نیاز به قرنطینه داشته باشید. این موضوع به صورت موردی توسط مراکز بهداشت عمومی منطقه شما بررسی و تعیین خواهد شد. در صورت نیاز به قرنطینه، مرکز بهداشت عمومی منطقه با شما تماس خواهد گرفت. برای کسب اطلاعات بیشتر، برکه اطلاع رسانی ما در ارتباط با قرنطینه خانگی را مطالعه نمایید.

## منظور از قرنطینه خانگی چیست؟

چنانچه به بیماری کُوید ۱۹ مبتلا شده اید، می بایست در خانه بمانید تا از انتقال آن به دیگران جلوگیری کنید. همچنین چنانچه در معرض این ویروس قرار گرفته باشید، ممکن است از شما خواسته شود در خانه بمانید.

منظور از در خانه ماندن چیست؟

- از رفتن به مکان های عمومی مانند محل کار، مدرسه، مراکز فروش، مهدکودک و دانشگاه خودداری کنید
- از دیگران بخواهید مواد غذایی و دیگر ملزومات را برای شما تهیه کنند و آن ها را در مقابل درب منزل شما بگذارند.
- از ورود مهمان و بازدید کننده به داخل خانه جلوگیری کنید – تنها افرادی که معمولاً با شما زندگی می کنند باید در خانه شما باشند.

نیازی به پوشیدن ماسک در خانه نیست. چنانچه برای مراقبت پزشکی نیاز دارید از خانه بیرون بروید، برای محافظت از دیگران، از ماسک جراحی (در صورت داشتن) استفاده کنید.

باید از طریق تلفن و اینترنت با خانواده و دوستان خود در تماس باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر، برگه اطلاع رسانی ما در ارتباط با [قرنطینه خانگی](#) را مطالعه نمایید.

## منظور از فاصله گیری اجتماعی چیست؟

یکی از راه های کاهش سرعت شیوع ویروس ها مانند کووید ۱۹، فاصله گیری اجتماعی می باشد. فاصله گیری اجتماعی شامل ماندن در خانه در هنگام بیماری، اجتناب از گردهمایی های عمومی غیر ضروری، حفظ فاصله 1.5 متری از دیگران در صورت امکان، و کاهش تماس های فیزیکی مانند دست دادن، خصوصا با افراد در معرض خطر بالا مانند افراد مسن و یا افرادی که دارای مشکلات پزشکی هستند می باشد.

نیازی به تغییر روال روزانه زندگی نیست، اما رعایت فاصله اجتماعی می تواند از افراد جامعه که بیشتر در معرض خطر هستند محافظت کند.

## چه کسانی بیشتر در معرض خطر بیماری جدی هستند؟

برخی از افرادی که آلوده می شوند ممکن است به هیچ وجه بیمار نشوند، برخی ممکن است علائم خفیفی را تجربه کنند که به راحتی بهبود می یابند، و برخی دیگر ممکن است خیلی سریع به شدت بیمار شوند. تجربیات قبلی به دست آمده از سایر ویروس های کرونا نشان داده است افراد زیر در معرض خطر بیماری عفونی جدی قرار دارند:

- افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند (مانند سرطان)
- افراد مسن
- استرالیایی های بومی و جزیره نشینان تنگه تورس، زیرا نرخ ابتلا به بیماری های مزمن در آن ها بیشتر است
- مبتلایان به بیماری های مزمن
- افرادی که در مکان های گروهی زندگی می کنند
- افراد در بازداشتگاه ها
- کودکان و نوزادان بسیار جوان\*

\* در حال حاضر، خطر این بیماری در نوزادان و کودکان، و نقش کودکان در انتقال آن مشخص نیست. با این حال، تا کنون تعداد ابتلای کودکان به کووید ۱۹ نسبت به دیگران کمتر بوده است.

## این ویروس چگونه درمان می شود؟

هیچگونه درمان خاصی برای ویروس کرونا وجود ندارد. آنتی بیوتیک ها در برابر این ویروس مؤثر نیستند. بیشتر علائم آن را می توان با مراقبت های پزشکی حمایتی درمان کرد.

## چگونه می توان از شیوع ویروس کرونا پیشگیری کرد؟

رعایت بهداشت به هنگام عطسه و یا سرفه، رعایت بهداشت دست ها، و حفظ فاصله از دیگران هنگام بیماری بهترین دفاع در برابر اکثر ویروس ها می باشد. شما باید:

- قبل و بعد از غذا، بعد از رفتن به توالت دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید. بعد از رفتن به توالت دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید.

- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمال کاغذی های استفاده شده را دور ریخته و از ژل ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.
- در صورت بیماری ، از تماس با دیگران خودداری کنید (بیش از 1.5 متر از مردم فاصله بگیرید).
- مسئولیت رعایت فاصله اجتماعی را بر عهده بگیرید.

## آیا می توانم از دوستان و اقوام در مراکز مراقبت از سالمندان دیدار کنم؟

شیوع هر گونه ویروس در مراکز مراقبت از سالمندان می تواند مشکلات قابل توجهی ایجاد کند. کووید ۱۹ برای سلامت افراد مسن خطرناک می باشد. به منظور محافظت از افراد مسن ، یکسری محدودیت هایی اعمال شده است. چنانچه هر یک از موارد زیر شامل حال شما می شود از بازدید از مراکز سالمندان اجتناب کنید:

- در 14 روز گذشته از خارج از کشور بازگشته اید
  - در 14 روز گذشته با شخصی که بیماری کووید ۱۹ او تأیید شده تماس نزدیک داشته اید
  - تب یا علائم عفونت تنفسی (مانند سرفه ، گلو درد ، تنگی نفس) دارید
- از اول ماه می (May) تمامی افرادی که قصد بازدید از مراکز مراقبت از سالمندان را دارند می بایست واکسن آنفلوانزا بزنند.

دولت همچنین اعلام کرده است که هنگام مراجعه افراد به مراکز مراقبت از سالمندان، این مراکز می بایست اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهد ، از جمله:

- اطمینان از کوتاه بودن بازدیدها
- اطمینان از حضور حداکثر دو بازدید کننده، از جمله پزشکان ، به طور هم زمان
- اطمینان از انجام بازدیدها در اتاق های خصوصی، محیط های باز، و یا محل هایی که توسط مراکز بدین منظور مشخص شده اند و نه در مکان های عمومی
- هرگونه بازدید گروهی، از جمله فعالیت های اجتماعی یا سرگرمی ممنوع می باشد
- مدارس در هر تعدادی اجازه بازدید ندارند
- کودکان زیر 16 سال مجاز به بازدید نیستند ، مگر در شرایط خاص.

اگر بازدید از خانواده و دوستان در مراکز مراقبت از سالمندان امکان پذیر نیست ، مهم است که از طریق تماس تلفنی و یا ویدیویی ، ارسال کارت پستال ، عکس یا آثار هنری و یا فیلم با آن ها در تماس باشید.

## آیا می توانم به اجتماعات عمومی مانند کنسرت ها و مسابقات ورزشی بروم؟

در حال حاضر انتشار عمومی کووید ۱۹ در استرالیا گسترده نمی باشد. برای کمک به کاهش سرعت انتشار ، دولت استرالیا توصیه کرده است که تجمعات غیر ضروری در محیط های باز می بایست به 500 نفر محدود شوند.

همچنین جلسات غیر ضروری یا کنفرانس های مربوط به کارهای مهم و حیاتی مانند متخصصان بخش سلامت و خدمات اضطراری نیز باید محدود شوند. این توصیه شامل محل های کار ، مدارس ، دانشگاهها ، مغازه ها ، سوپر مارکت ها ، بخش های حمل و نقل عمومی و فرودگاه ها نمی شود.

برای محافظت از استرالیایی های آسیب پذیر ، دولت همچنین توصیه کرده است که تعداد بازدید کنندگان به کلیه مراکز مراقبت از سالمندان و اجتماعات دورافتاده استرالیایی های بومی و جزیره نشینان تنگه تورس کاهش یابد.

این اقدامات احتیاطی برای افراد بالای 60 سال بسیار مهم است ، به ویژه اگر دارای بیماری مزمن باشند.

## در مورد رویدادهای سرپوشیده مانند سالن های ورزشی، کافه ها، سینماها و رستوران ها چطور؟

از تاریخ 18 مارس 2020 ، هرگونه تجمع غیر ضروری بیش از 100 نفر در محیط های سرپوشیده مجاز نمی باشد. گردهمایی های کمتر از 100 نفر نیز می بایست اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهند، از جمله:

- وسعت فضا، تعداد افراد حاضر و مقدار فضایی که افراد می توانند به ایمنی در آن حرکت کنند را مدنظر قرار دهند. مردم می بایست بتوانند از یکدیگر 1.5 متر فاصله بگیرند.
- محصولات بهداشتی دست مانند آب و صابون و سطل زباله مناسب می بایست در دسترس باشد و می بایست مرتباً تمیز شوند.
- اگر احساس بیماری دارید باید در خانه بمانید.
- نباید بیشتر از دو ساعت در محل هایی که تردد و تعامل زیادی وجود دارد مانند کافه ها یا کلوب های شبانه بمانید.
- نباید بیشتر از چهار ساعت را در مکانهایی که حرکت در آن ها محدود است مانند تئاتر ها ، رستورانها ، سینما ها و مسابقات ورزشی وقت صرف کنید.
- در صورتی که تعداد افراد بیش از 100 نفر می باشد، الزامات مربوط به حداکثر ظرفیت سالن ها باید مد نظر قرار گیرد.

در حال حاضر باشگاه های ورزشی ، کافه ها ، رستوران ها و سینما ها در صورتیکه از اقدامات احتیاطی فاصله اجتماعی پیروی کنند و بهداشت را به خوبی رعایت کنند، نیازی نیست تعطیل کنند.

## در مورد وسایل نقلیه عمومی مانند هواپیماها ، اتوبوس ها ، قطارها ، خودروهای اشتراکی مانند اوپر و تاکسی ها چطور؟

تمامی استرالیایی ها می بایست در انجام هرگونه سفر غیر ضروری تجدید نظر کنند. با وجود اینکه که خطر ابتلا به کووید ۱۹ در هواپیما کم است، سفرهای غیر ضروری توصیه نمی شود.

اکثر سرویس های حمل و نقل عمومی ضروری می باشند. با این حال دولت توصیه می کند که کارفرمایان با ارائه کار انعطاف پذیر کمک کنند تعداد افرادی که به طور همزمان از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنند به حداقل برسد. احتمال ابتلا به این بیماری در مسافت های طولانی بالاتر می باشد و در انجام اینگونه سفرها می بایست تجدید نظر شود.

کشتی تاسمانیا The Spirit of Tasmania یک سرویس اساسی محسوب می شود و به فعالیت خود ادامه خواهد داد.

در صورت امکان ، در صندلی عقب تاکسی ها و خودروهای اشتراکی بنشینید

در صورت امکان از حمل و نقل گروهی افراد در معرض خطر، از جمله افراد مسن اجتناب شود.

## تعداد افراد محل کار من بیش از 100 نفر است. آیا هنوز می توانم به سر کار بروم؟

بله ، شما همچنان می توانید به سر کار بروید. در حال حاضر دولت توصیه می کند که اجتماعات سازمان یافته و غیر ضروری می بایست محدود به حداکثر 100 نفر باشند. این توصیه شامل محل های کار، مدارس ، دانشگاهها ، مغازه ها ، سوپر مارکت ها ، خدمات حمل و نقل عمومی و فرودگاه ها نمی شود. چنانچه بیمار هستید ، باید در خانه بمانید تا از انتشار میکروب ها به دیگران جلوگیری کنید.

## آیا باید فرزندم را از مدرسه و یا مهدکودک خارج کنم؟

خیر. در این مرحله دولت توصیه می کند فعالیتهای اساسی روزانه از جمله مدارس و مهد کودک ها به کار خود ادامه دهند. اگر فرزند شما بیمار است ، آنها را در خانه نگه دارید تا از انتشار میکروب به دیگران جلوگیری شود.

تاکنون، اطلاعاتی که از سراسر جهان به دست آمده است نشان می دهد کودکانی که به کووید ۱۹ مبتلا می شوند علائم بسیار خفیفی دارند و به نظر می رسد انتقال بسیار کمی بین کودکان رخ می دهد.

سنگاپور در حال حاضر نمونه ای بارز از مزایای باز نگاه داشتن مدارس و مهدکودک ها در هنگام همه گیری کووید ۱۹ می باشد. مدارس می بایست اطمینان حاصل کنند که شیوه های بهداشتی آنها مناسب است، و می بایست مزایای فاصله اجتماعی را به کودکان به آموزش دهند و آن ها را ترغیب به رعایت فاصله اجتماعی کنند.

## در مورد فعالیت های ورزشی و اجتماعی چطور؟

رویدادهای بزرگ ورزشی و فعالیتهای اجتماعی بسته به اندازه رویداد و تعداد شرکت کنندگان ممکن است به تعویق بیفتند و یا لغو شوند.

در حال حاضر ورزش های گروهی می توانند به فعالیت خود ادامه دهند. هرچند، فقط شرکت کنندگان ضروری باید در این فعالیت ها شرکت کنند، مانند بازیکنان ، مربیان ، مسنولان برگزاری مسابقه ، کارمندان، داوطلبان، و والدین و سرپرستان شرکت کنندگان.

## آیا باید از ماسک استفاده کنم؟

اگر سالم هستید، نیازی به استفاده از ماسک نیست. با اینکه استفاده از ماسک می تواند به جلوگیری از انتقال بیماری از بیماران آلوده به دیگران کمک کند، در حال حاضر استفاده از ماسک توسط افراد سالم برای پیشگیری از عفونت هایی مانند ویروس کرونا توصیه نمی شود.

## اطلاعات بیشتر

جهت آگاهی از آخرین توصیه ها، اطلاعات و منابع به وبسایت [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه کنید.

با تلفن راهنمای ملی در زمینه ویروس کرونا به شماره 1800 020 080 تماس بگیرید. این تلفن به صورت 24 ساعته و هر هفت روز هفته فعال می باشد. چنانچه نیاز به مترجم دارید با شماره 131 450 تماس بگیرید.

به منظور آگاهی از شماره تلفن های مراکز بهداشت عمومی ایالت خود به وبسایت زیر مراجعه کنید:

[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 کنید.