



## اطلاعات برای مدارس و مهدکودکها، دانش آموزان و والدینشان

افرادی که از کشور یا منطقه ای بازگشته اند که ریسک COVID-19 آن متوسط و یا بالا می باشد، باید به دقت وضع سلامت خود را تحت نظر داشته باشند. اگر شما علائمی شامل تب و سرفه داشتید، می بایست بلافاصله خود را قرنطینه کنید و فوراً به پزشک مراجعه نمایید. برای دسترسی به لیست کشورهای در خطر به [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) مراجعه نمایید.

افرادی که فکر می کنند در تماس نزدیک با موارد تایید شده ویروس کرونا هستند نیز، می بایست وضع سلامت خود را تحت نظر داشته و فوراً به پزشک مراجعه نمایند.

## آیا دانش آموزان و کارکنان می توانند به مدرسه و مهدکودک بروند؟

برای افرادی که از کشور و یا محلی بازگشته اند که دارای ریسک بالا یا متوسط COVID-19 می باشد و یا فکر می کنند با فردی که مورد تایید شده ویروس کرونا بوده در تماس بوده اند، شرایط خاصی وجود دارد. برای دسترسی به سایت کشورهای در خطر و شرایط قرنطینه به سایت [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) مراجعه نمایید.

مدرسه یا مهدکودک مربوطه می بایست مطلع شود. دانش آموزان می بایست ترتیبی جایگزین برای تحصیل از راه دور با در نظر گرفتن مدت قرنطینه در نظر بگیرند در صورتی که حال فرد خوب باشد، حداکثر آن ۱۴ روز است.

## قرنطینه شدن در خانه به چه معناست؟

افرادی که می بایست در خانه قرنطینه شوند باید در خانه بمانند و در محلهای عمومی، به خصوص کار، مدرسه، مهدکودک و یا دانشگاه حضور نیابند. فقط افرادی که معمولاً با آنها در خانه هستند، باید در خانه باشند.

بازدیدکننده نداشته باشید. تا جایی که امکان دارد، از دیگران از جمله دوستان و اقوامی که مجبور نیستند قرنطینه شوند، بخواهید تا غذا و سایر مایحتاج را تهیه کنند. اگر شخصی که در قرنطینه به سر می برد مجبور است خانه یا محل اقامت خود را به دلیلی، از جمله به دلیل مراجعه به پزشک ترک کند، باید در صورت داشتن ماسک جراحی، آن را بپوشد.

## اگر دانش آموز یا کارمند در مدت زمان قرنطینه مریض شود؟

علائم شامل (ولی محدود به این علائم نیستند) تب، سرفه، گلودرد، خستگی و تنگی نفس می باشند.  
اگر دانش آموز/کارمند علائم خفیفی داشته باشد، می بایست:

- خود را در خانه قرنطینه نمایند و در صورت امکان از دستشویی دیگری استفاده نمایند.
  - ماسک جراحی بپوشند و اگر ماسک ندارند، هنگام عطسه/سرفه نکات بهداشتی را رعایت نمایند.
  - دستها را خوب بشویند؛ و
  - با دکتر یا بیمارستان تماس بگیرند و آنها را در مورد سفر و یا تماس اخیر خود مطلع نمایند
- اگر علائم جدی مانند تنگی نفس دارند:
- با ۰۰۰ تماس گرفته و مامورین را از شرح سفر یا تماس نزدیک اخیر خود مطلع نمایید.

اگر دانش آموز یا کارمندی مریض باشد، می بایست از حضور در مدرسه یا مهدکودک خودداری نماید تا زمانی که توسط پزشک معالج خود مورد معاینه قرار بگیرد. پزشک معالج با مسئولان بهداشت عمومی محلی تماس خواهد گرفت تا در مورد زمانی که بازگشت آنها به فعالیتهای معمول بی خطر باشد تصمیم بگیرند.

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

به کاربردن 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 بشوید.
- سرفه و عطسه خود را بپوشانید، دستمالهای کاغذی را دور بیاندازید، از ضدعفونی کننده های الکلی 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)

## اطلاعات بیشتر

درحالیکه ویروس کرونا باعث نگرانیست، مهم است به یاد داشته باشید که بیشتر افرادی که علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا خستگی را نشان می دهند، به احتمال زیاد دچار سرماخوردگی و یا سایر بیماریهای تنفسی هستند نه ویروس کرونا.

برای دسترسی آخرین نصایح، اطلاعات و منابع به سایت [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) مراجعه نمایید.

با خط ملی اطلاعات بهداشتی ویروس کرونا به شماره ۰۸۰ ۰۲۰ ۱۸۰۰ 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.