



AmbulanceVictoria

COVID-19 (وایرس کرونا)

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

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

چی وقت ضرورت به کمک دارم

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

در منزل بمانید و از خودتان مراقبت کنید

اگر علائم خفیف داشتید، مانند

- سرفه خشک
- گلودردی
- آبریزش بینی
- درد و کوفتگی بدن
- استفراغ یا اسهال در بعضی از اوقات
- تب
- سردرد

باید:

- ✓ آب بدن را تامین کنید
یک بوتل آب در نزدیک داشته باشید، آب بسیار بنوشید و آن را طی روز پر کنید
- ✓ تا حد ممکن استراحت کنید
استراحت خوب و با کیفیت به بهبود سریعتر شما کمک خواهد کرد
- ✓ هر روز کمی تمرین ملایم کنید
ملایم اطراف منزل یا باغ قدم بزنید
- ✓ سعی کنید حین روز چند وعده غذایی کوچک و منظم بخورید
- ✓ برای درد، تب یا سردرد، پاراستامول یا ایبوپروفن را طبق طرز العمل روی بسته بندی مصرف کنید
دوایای بدون نسخه داکتر ممکن است به رفع علائم کمک کنند، اما اگر قبلاً داکتر شما را گفته است که ممکن برایتان مضر باشند، آنها را مصرف نکنید
- ✓ سایر دواها را طبق ضرورت مصرف کنید
همانطور که داکتر یا مسلکی صحتی به شما گفته است

اگر علائمتان بدتر شد، ممکن است ضرورت به تبدیل پلان باشد
چیک کنید علائمتان در دسته بندی های ذیل شامل می شود یا نی

با یک داکتر در تماس شوید

اگر علائم **خفیف** دیگر داشتید مثل:

- نفس‌تنگی ملایم در وقت راه رفتن یا سرفه کردن
- ناراحتی قفسه سینه هنگام سرفه کردن
- سرفه‌های بلغم دار
- درجه حرارت بالای ۳۸ درجه سانتیگراد برای بیشتر از ۲ روز
- درد و کوفتگی شدید عضلات
- لرز و لرزش شدید
- استفراغ یا اسهال بیشتر از ۲ روز
- کاهش حجم ادرار یا بندش ادرار
- احساس سر سبکی که فقط یک لحظه طول می‌کشد

یا

- به جای اینکه علایمتان ثابت بماند یا بهتر شود در حال بدتر شدن است
- از خود مراقبت کرده نمی‌توانید و دیگران نیز از شما مراقبت کرده نمی‌توانند (برای انجام کارهایی مثل (شستشو، پوشیدن لباس، رفتن به تشناب یا آشپزی

حتما باید ذریعه پرسونل صحی و تداوی معاینه شوید

1. در صورت وجود با **COVID Positive Pathways Program** به تماس شوید.
2. در صورت عدم وجود با یک داکتر برای قرار ملاقات تلفونی به تماس شوید.
3. اگر نتوانستید با یک داکتر قرار ملاقات بگذارید، با موتر خود به بخش عاجل شفاخانه محلی خود بروید.
4. اگر قادر به رفتن به شفاخانه نیستید، با «سه صفر» (000) به تماس شوید و تقاضای امبولانس کنید.

اگر علائمتان بدتر شد، ممکن است ضرورت به تبدیل پلان باشد
چیک کنید علائمتان در دسته‌بندی‌های ذیل شامل می‌شود یا نی

برای تقاضا کردن امبولانس، با سه صفر (000) به تماس شوید

اگر علائم شدید بروز دادید مثل

- **نفس‌تنگی شدید یا عسرت تنفس**
 - تنگی نفس حتی وقت استراحت و حرکت نکردن در اطراف
 - وقت گپ زدن نفس نفس می‌زنید و جملات را به سختی مکمل می‌کنید
 - بدتر شدن ناگهانی وضعیت تنفس
- درد صدري یا سينه که دایم یا شدید است
- کبودی لب و چهره
- غش کردن یا داشتن حالت غشی
- بی‌قراری، سرچرخی یا خواب‌آلودگی شدید
- حس می‌کنید یک مشکل جدی است، تشویش دارید که حالتان ناخوشتر می‌شود و عاجلاً به کمک ضرورت دارید.



باید عاجل با 000 به تماس شوید، علائمتان را بگویید و به آنها اطلاع دهید که به کووید-۱۹ مصاب هستید.

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

حالا باید چی کار کنم

تست بدهید

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

پیدا کنید اینجا می‌توانید خودتان تست بدهید، یا نزدیکترین **Rapid Antigen Test (RAT)** در صورت وجود با منفی بود، باید در مرکز تست کووید به **RAT مرکز تست کووید نزدیک** را پیدا کنید. اگر با وجود داشتن علائم نتیجه حساس‌تر است PCR باشید، زیرا در مراحل اولیه عفونت نتایج PCR دنبال تست

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

خود را در خانه قرنطین کنید

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

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

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

از خود مراقبت کنید

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

داکتر عمومی یا سایر COVID Positive Pathway Program **برای معلومات بیشتر اینجا را کلیک کنید** یا با مسلکی‌های مراقبت‌های صحی صحبت کنید

اگر این مریضی باعث مشکلات شخصی برایتان شده است و احساس می‌کنید شرایط را تحمل کرده نمی‌توانید، از اینجا مساعدت در دسترس است:

- **Lifeline Australia 13 11 14**
یک خدمات اوقات بحران است که در هر زمان خدمت عرضه می‌کند.
- **Beyond Blue 1300 22 4636**
به اشخاص که در قرنطین هستند، مساعدت مسلکی ارائه می‌دهد.
- **Kids Helpline 1800 55 1800**
خدمات مشوره رایگان و محرم برای جوانان

یک رابط مهم در سیستم صحی و تداوی ویکتوریا Ambulance Victoria است. ما از ارائه نظرات شما استقبال می‌کنیم؛ چون به بهبود خدمات ما کمک میکنند. اگر می‌خواهید نظرات اصلاحی ارائه دهید، لطفاً با اداره مشارکت مشتریان و تجارب مریضان ذریعه **patientexperience@ambulance.vic.gov.au** یا نمبر **1800 875 137**

تماس با موبایل ممکن است مصرف مکالمه بیشتری داشته باشد *