

# MELBOURNE و MITCHELL SHIRE

## خانه بمانید

محدودیت های خانه بمانید برای Melbourne و Mitchell Shire حال وضع گردیده اند

تنها ۴ دلیل برای بیرون رفتن از خانه وجود دارند.

برای خریداری مواد غذایی و دیگر لوازم ضروری که شما نیاز دارید

مراقبت و مواظبت کردن

ورزش کردن

کار و تحصیل اگر نمیتوانید از خانه انجام اش بدهید



اگر شما علایم را دارید، خود را معاینه نمائید

رعایت فاصله

ما را محافظت می کند



برای همه محدودیت های فعلی به [coronavirus.vic.gov.au/dari](https://coronavirus.vic.gov.au/dari) مراجعه نمائید

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

# از خود و خانواده تان محافظت کنید

## دستان خود را مرتب بشوید



۱

دستان خود را تر  
نمایید.



۲

دستان خود را  
صابون بزنید

برای مدت حد اقل ۲۰ ثانیه  
صابون را روی همه قسمت  
های دست خود بمالید.



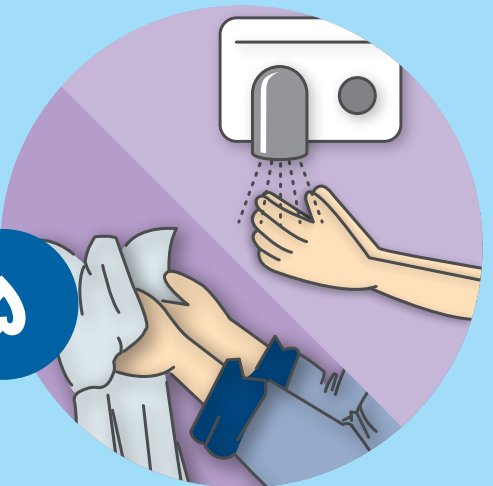
۳

دستان خود را آب  
بکشید.



۴

با دست پای کاغذی یک بار  
مصرف یا ماشین دست خشک  
کن دستان خود را خشک کنید.



۵

عاری از میکروب و صحتمند باشید.

# سه روش است که خود را مسؤن نگهدارید



هنگامیکه بیرون هستید  
از دیگران 1.5 متر فاصله  
داشته باشید.



دستهایتان را  
مکرراً بشوئید.



اگر علایم کرونا وایرس  
را دارید، در خانه بمانید.



اینکه در کجا میتوانید خود را معاینه نمایید، به  
[coronavirus.vic.gov.au/dari](https://coronavirus.vic.gov.au/dari) مراجعه نمایید

# اگر از این علائم را دارید خود را معاینه نمایید



سرفه



گلو درد



ریزش بینی



تب



از دست دادن  
حس بوی و مزه



نفس تنگی



لرزه و یا عرق

رعایت

ما را

فاصله

می کند

محافظت



# طرز پوشیدن ماسک صورت

## How to wear a face mask – Dari

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

دو نوع ماسک صورت برای استفاده شما وجود دارد: ماسک های پارچه ای و ماسک های جراحی. ماسک های پارچه ای از پارچه های قابل شستشو ساخته شده و دوباره می تواند استفاده شود.

برای معلومات بیشتر به DHHS ویکتوریا - پوشاندن صورت - 11.59 شب، چهارشنبه 22 جولای.


<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>> مراجعه کنید.

پوشیدن ماسک صورت یک مانع فیزیکی اضافی در مقابل کورونا ویروس (کووید - 19) می سازد و از شما و جامعه شما حفاظت می کند.




اگر ماسک صورت در دسترس نیست، ممکن است از شکل های دیگری از پوشش صورت مانند دستمال یا سربند استفاده شود


قبل از پوشیدن ماسک، دست های خود را بشویید.



دقت کنید که ماسک بینی و دهان شما را بپوشاند. باید به طور راحت در زیر زنج، بالای پل بینی و در هر دو طرف روی شما قرار گیرد.




هنگامی که ماسک را پوشیده اید به قسمت پیشروی آن دست نزنید. اگر به ماسک دست زدید دست های خود را فوراً بشویید یا ضد عفونی کنید. نگذارید ماسک در دور گردن شما آویزان شود.



برای برداشتن ماسک اول دست های خود را بشویید یا ضد عفونی کنید.


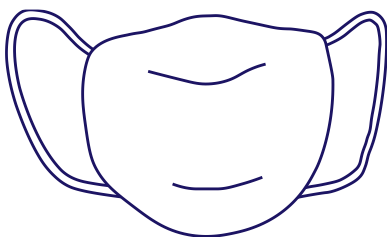
ماسک را با گرفتن از حلقه های گوش یا باز کردن بندها با احتیاط بردارید. ماسک هایی که دو بند دارد اول بند پایین بعد بند بالایی را باز کنید.



اگر ماسک شما فیلتر دارد، آنها را بردارید و دور بیندازید. ماسک را قات کرده و مستقیم در لباسشویی یا در یک خریطه یکبار مصرف یا خریطه قابل شستشو بگذارید تا شسته شود. ماسک جراحی یکبار مصرف را با احساس مسئولیت در زباله دانی بیندازید.

بعد از برداشتن ماسک، دست های خود را بشویید یا ضد عفونی کنید.

پوشش های صورت پارچه ای را هر روز در آب داغ (60 درجه سانتیگراد) با صابون یا مواد شوینده لباسشویی بشویید. از ماسک صورت طور مشترک با دیگر افراد استفاده نکنید

## کاری که شما باید بکنید

- دست های خود را زود زود بشویید
- 1.5 متر از دیگران فاصله بگیرید
- آزمایش شوید، حتی اگر علائم خفیف دارید
- اگر احساس مریضی می کنید در خانه بمانید.

To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic - Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>



Health and Human Services



# چطور میتوانید از حمایت خشونت خانوادگی در جریان coronavirus (COVID-19) برخوردار شوید

اگر خودتان یا کدام شخص دیگر که شما میشناسید در خطر عاجل باشد به 000 زنگ بزنید

اگر کدام مشکل جدی نبود برای کمک و همکاری همراهی: **safe steps** خدمات کمکی برای خشونت خانوادگی به شماره ۱۸۰۰۱۵۱۸۸ به طور (۲۴ ساعته و ۷ روز در هفته) تماس بگیرید

اگر برای ترجمان ضرورت داشته باشید با **TIS National** به شماره ۱۳۱۴۵۰ تماس بگیرید واز آنها بخواهید تا تماس شما را با **safe steps** ویا هم یکی از خدمات که ذیل ذکر گردیده است برقرار نماید.

## آیا شما و یا کدام شخص دیگری را که میشناسید در خانه احساس امن نمیکند؟

خدمات خشونت خانوادگی حتی در جریان مریضی همه گیر ویروس کرونا (COVID-19) Coronavirus فعال و قابل دسترس میباشند.

خشونت خانوادگی عبارت است از سوء استفاده یا تهدید روحی، تهدید مالی، فیزیکی و یا خشونت جنسی. اینگونه برخورد نیز شامل مجبور کردن، کنترل کردن و یا هم به شکل روحی یا روانی تهدید کردن میباشد که توسط یک شخص در خانواده شما یا از هم همسر شما سر میزند.

این شخص ممکن آزادی رفت و آمد شما را محدود نموده و یا هم از دوستان و خانواده تان شما را منزوی مینماید. آنها شاید برای شما خطر مبتلا شدن به ویروس کرونا (COVID-19) Coronavirus را منحنیت تهدید علیه شما استفاده مینماید.

## در ارتباط باشید و همچنان برنامه محافظتی را داشته باشید

با کسانی که شما بلایشان اعتماد دارید در ارتباط باشید، بالای یک کلمه مخصوص (شفر) و یا هم اشاره تصمیم بگیرید که هنگام ضرورت با دوستان یا خانواده خویش آنها استعمال نمایند. وقتیکه شما این کلمه را استفاده میکنید، آنها درک خواهد کرد که شما به کمک نیاز دارید تا آنها برای پولیس و یا هم خدمات عاجل تلفون کنند.

شما اجازه دارید که خانه را ترک نموده و دنبال کمک خواستن بروید. اگر شما این چنین بکنید شما جریمه نمیشوید. اگر پولیس شما را ایستاد نمود، برایشان بگویید که شما در خانه احساس امن نمیکند و آنها به شما کمک مینماید.

به هر صورت، اگر شما برای برنامه ریزی ترک خانه کمک نیاز دارید، و اگر این کار محفوظ بود، به **safe steps** به شماره ۱۸۰۰۱۵۱۸۸ به طور (۲۴ ساعته روزانه ۷ روز در هفته) و یا به ایمیل [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au) تماس بگیرید.

## جستجوی کمک

خدمات خشونت خانوادگی، به شمول بودوباش اضطراری، پولیس و محاکم هنوز طی جریان مریضی همه گیر ویروس کرونا (COVID-19) Coronavirus فعال میباشند.

به **The Orange Door** به ویبسایت (<https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages>) برای معلومات در مورد کمک که موجود است سر بزنید اگر شما احساس امن نمیکند، و یا هم اگر کمک بیشتر برای مواظبت اطفال تان داشته باشید و یا هم اگر در مورد برخورد شخص که برای شما قریب است تشویش داشته باشید.

برای **InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence** به شماره ۱۸۰۰۷۵۵۹۸۸ برای معلومات و کمک در مورد خشونت خانوادگی زنگ بزنید. آنها برای شما ترجمان را نیز فراهم میکند اگر شما نیاز داشته باشید.

Victoria Police برای شناسایی خطرات و گرفتن اقدام مناسب موجود اند تا مرتکبین را به قانون سپرده و متضررین را مصون نگهدارند.

کناره گیری اجتماعی هیچ معذرت برای خشونت و یا تهدید نیست. خدمات [Men's Referral Service](#) هنوز هم فعال بوده تا برای اشخاص که از برخورد خویش تشویش دارند به شما ره **۱۳۰۰۷۶۶۴۹۱** کمک و همکاری نمایند.

## سوء استفاده/تهدید بزرگسالان

تهدید یا سوء استفاده از بزرگسالان هر عمل است که برای شخص مُبین ضرر برساند و این عمل توسط شخص انجام شود که آنها را میشناسند و بالایشان اعتماد دارند، به صورت عموم این اشخاص اعضاء خانواده یا مواضبت کننده میباشند. این سوء استفاده یا تهدید ممکن جسمی، اجتماعی، روانی و یا هم جنسی باشد و این همچنان شامل بدرفتاری و بی توجهی میباشد. برای کمک به شماره های ذیل زنگ بزنید:

**Seniors Rights Victoria** – 1300 368 821

**Elder Rights Advocacy** – 1800 700 600

**Office of the Public Advocate** – 1300 309 337

اگر میخواهید این نشریه به شکل که در دسترس باشد برایتان برسد به [Emergency Management Communications](#) ایمیل کنید. [em.comms@dhhs.vic.gov.au](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.  
ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

در این قسمت قابل دسترس میباشد :

[About Coronavirus \(COVID-19\) < https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus >](https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus)

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Dari



## بسته های کمک در موارد عاجل

بسته های کمک در موارد عاجل در دسترس افراد آسیب پذیری است که به اجبار باید به علت (COVID-19) Coronavirus خود-انزوایی را رعایت نمایند. این بسته ها محتوی مواد خوراکی ضروری و سامان های مراقبت شخصی برای افرادی است که نه خوراک دارند و نه قوم و خویش یا دوستانی که آنان را حمایت نمایند.

هر جا امکان داشته باشد، ما از مردم می خواهیم تا از خویشاوندان یا دوستانی از آنان که اجبار به خود-انزوایی ندارند حمایت و کمک بخواهند. برای استحقاق، باید شما به علت coronavirus در حال خود-انزوایی بوده، مواد خوراکی نداشته، و شبکه ای از خویشاوندان یا دوستانی نداشته باشید که از شما حمایت کنند. همه درخواست ها بر اساس ضرورت و عاجل بودن ارزیابی شده و به کسانی که بیشترین نیاز را داشته باشند اولویت داده می شود.

برای دستیابی به یک بسته کمک، به coronavirus با شماره مستقیم **1800 675 398** تلفون کنید. این خدمت 24 ساعت شبانه روز، و هفت روز هفته ارائه می شود. اگر به ترجمان ضرورت داشتید، به TIS National شماره **131 450** تلفون کنید.

اگر شما خودتان نتوانستید به این شماره مستقیم زنگ بزنید، یکی از اعضای خانواده، دوست، مواظب یا ارائه کننده یکی از نهاد های خدماتی می تواند از جانب شما تلفون کند.

برای این درخواست ضرورتی نیست که شما باشنده همیشگی استرالیا باشید.

### محتویات بسته های کمک

این بسته ها به شمول مواد خوراکی اصلی از قبیل غلات، شیرهای استرلیزه، شکر، پستا، و سبزیجات کنسرو شده، به علاوه صابون، افشان های ضد بو و خمیر دندان می باشند. بسته به خانوار، بسته ها ممکن است همچنین محتوی سامان های نوزادان و خوراک پشک و سگ باشد. بسته های کمک رایگان می باشند. هر بسته طوری طراحی شده که مواد خوراکی ضروری و اقلام مواظبت شخصی را برای مدت دو هفته داشته باشد. مقدار خوراک و نوع چیزهایی که در بسته موجود می باشند بسته به تعداد افراد در هر خانوار و نیازهای آنان متفاوت می باشند. این بسته ها تنها شامل چیزهای اساسی می باشند و تنوع آن ها نیز محدود به چیزهای فراهم شده می باشد.

### خوراک های پخته شده

اگر شخصی آنقدر مریض باشد که نتواند برای خود خوراک پخته نماید، ممکن است تأمین یا تحویل وعده های خوراک هم در نظر گرفته شوند.

### توزیع بسته ها

صلیب سرخ (Red Cross)، اردوی نجات (Salvation Army) یا اداره پست استرالیا این بسته ها را به خانواده های مستحق که در خود-انزوایی اجباری هستند فراهم می نمایند.



برای اینکه این نشریه را به شکل قابل دسترسی دریافت کنید به این آدرس  
ایمیل نمایید <[em.comms@dhhs.vic.gov.au](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)> [Emergency Management Communications](#)

با اجازه و انتشار توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© (حق نشر) با State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services، مارچ 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

این نشریه در موجود می باشد

[About Coronavirus \(COVID-19\) < https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19)

Emergency Relief Packages - Dari



# انجام تست Coronavirus (COVID-19)

اگر در مورد coronavirus (COVID-19) سوال دارید، با خط مستقیم تلفونی ۲۴ ساعته ویروس کرونا به شماره ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ تماس بگیرید.

برای پیدا نمودن جایگاه شما رفته و در برابر ویروس کرونا خود را معاینه کنید، می توانید با خط مستقیم تلفونی ۲۴ ساعته ویروس کرونا به شماره ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ تماس بگیرید یا به <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19> مراجعه کنید.

اگر شما به ترجمان نیاز دارید، اول به شماره ۱۳۱۴۵۰ تماس بگیرید، سپس از آنها طلبکار وصل نمودن تلفون تان به خط مستقیم ویروس کرونا شوید و یا هم در صفحه انترنتی برای شما پیدا کند.

منابع ترجمه شده بیشتری را می توانید در <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations> پیدا کنید.

## معاینه ویروس کرونا برای همه افراد در ویکتوریا مجانی میباشد، بشمول محصلین خارجی، پناهجویان، یا سیاحین خارجی

معاینه برای ویروس کرونا برای همه رایگان است. این شامل افراد بدون کارت Medicare، مانند سیاحین خارجی، محصلین خارجی، کارگران مهاجر و پناهجویان می شود.

اگر شما علائم دارید، می توانید در هر یک از محل های ذیل معاینه رایگان شوید:

- کلینیک ارزیابی تنفسی حاد (Acute Respiratory Assessment Clinic) کورونواوایرس در شفاخانه های ویکتوریا
- کلینیک ارزیابی تنفسی در مرکز صحتی جامعه ای محلی (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- کلینیک های سیار معاینه که در داخل موتر (drive-through) معاینه را انجام می دهد و در مراکز خرید موجود استند.
- کلینیک های ساهوی که پیاده (walk-through) داخل آن شده و معاینه را انجام می دهد.

## چه کس باید برای ویروس کرونا معاینه شود؟

در صورت بروز هر یک از این علائم، شما باید برای ویروس کرونا معاینه شوید:

- تب
- لرزه
- سرفه
- گلو درد
- تنگی نفس
- ریزش بینی
- از دست دادن حس بوی

حتی اگر علائم شما خفیف است، باید معاینه شوید.

## وقت معاینه میشوید چه اتفاق می افتد ؟

هنگامی که شما معاینه می شوید، از شما یکی از انواع تثبیت هویت و مشخصات تماس خواسته خواهد شد. اگر کارت Medicare ندارید، لطفاً یک سند تثبیت هویت را بیاورید، مثل لایسنس در ایوری، پاسپورت، کارت تخفیف و سایر نقلیه یا کارت هویت متعلمی تان. کلینیک معاینه کننده نیازی ندارد وضعیت ویژه ای شما را بداند.

معاینه ویروس کرونا توسط نرس، داکتر یا دیگر متخصصین صحتی انجام می شود. آنها یک لعاب را از قسمت عقبی گلو و بینی شما میگیرند. این معاینه حدود یک دقیقه طول میکشد.

## آیا بعد از معاینه برای ویروس کرونا، من نیاز به تنها ماندن(انزوا خودی) دارم؟

اگر شما علائم داشته باشید، داکتر یا کارمند مراقبت صحتی به شما خواهد گفت که تا زمانی که نتیجه معاینه خود را میگیرید، باید خود را تنها کنید. این بدان معناست که بلافاصله بعد از معاینه خود به خانه بروید و در خانه بمانید تا اینکه نتیجه معاینه خود را بگیرید.

داکتر یا کلینیک که در آنجا شما معاینه شده اید با شما تماس خواهد گرفت تا به شما بگوید که نتیجه شما برای معاینه ویروس کرونا مثبت یا منفی است.

## گرفتن نتیجه معاینه ام چه مدت طول می کشد؟

معمولاً ۱ الی ۳ روز طول می کشد تا نتایج معاینه حاضر شود. اگر تعداد زیاد از افراد در حال معاینه شدن هستند، ممکن است ۵ روز طول بکشد تا نتایج تان را دریافت کنید.

اگر در مورد نتایج خود سوال دارید، با کلینیک یا شفاخانه ای که معاینه شده اید، تماس بگیرید.

اگر در کدام مرکز خرید از طریق کلینیک سیار در داخل موترتان (drive-through) معاینه شده اید و بیش از ۵ روز منتظر نتایج معاینه خود بوده اید، لطفاً با خط مستقیم تلفونی ۲۴ ساعته ویروس کرونا به شماره ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ تماس بگیرید. تیم ما به شما در دریافت نتایج تان کمک خواهد کرد. کلینیک های سیار که شما را در داخل موترتان در مراکز خرید نمی توانند در گرفتن نتیجه معاینه تان به شما کمک کنند، بنابراین لطفاً برای نتیجه خود با آنها تماس نگیرید.

حتی اگر نتیجه منفی باشد، در مورد نتیجه معاینه به شما خبر داده می شود. اگر نتیجه تست شما مثبت باشد، فردی از Department of Health and Human Services با شما تماس می گیرد تا معلومات بیشتری کسب کند و به شما بگوید که چه بکنید.

برای دریافت این نشریه در یک چوکات قابل دسترسی به [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) [em.comms@dhhs.vic.gov.au](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) ایمیل کنید.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



# مواظبت از صحت روانی تان در دوران شیوع همگانی کرونا وایرس (COVID-19)

احساس تشویش و نگرانی در یک رویداد بی سابقه مانند شیوع همگانی coronavirus (COVID-19) یک عکس العمل طبیعی است. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید.

برای مواظبت از سلامت روانی تان در این شرایط، کارهای را که انجام داده میتوانید اینها اند:

- عادات خوب خود به شمول یک رژیم غذایی سالم، ورزش و خواب را حفظ کنید.
- با عزیزانتان به تماس باشید. راجع به تشویش ها و نگرانی های خود به آنها تلفونی یا از طریق تکنالوجی آنلاین صحبت کنید.
- آمادگی داشته باشید، اطمینان حاصل کنید که خوراک، لوازم، و ادویه کافی در دسترس دارید. اگر امکان دارد برای به دست آوردن این چیزها کمک بخواهید.
- از مصرف الکل و سگرت پرهیز کنید یا مصرف آنها را کم کنید.
- اگر راجع به آخرین خبرها دچار فشار روحی روانی می شوید، تنها روز یک مرتبه یا دو مرتبه اخبار را گوش دهید. از منابع خبری مورد اعتماد و با اعتبار استفاده کنید نه از رسانه های اجتماعی. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، از یک دوست یا یک عضو خانواده بخواهید تا آخرین معلومات مورد اعتماد را برای شما بخواند یا نشان دهد.
- کسانی که نگرانی های روانی خود را مدیریت می نمایند، باید دواهای تجویز شده توسط داکتر را ادامه دهند و پلان تداوی خود را دنبال کنند. اگر دچار مشکلی می شوید باید زودتر به حمایت مسلکی درخواست دهید:

## مثبت اندیش بمانید

اگرچه شرایط مبهم است و زندگی مان در مدت بسیار کوتاهی تبدیل شده، اما مهم است که یادمان باشد که برای بهتر شدن، کارهای فراوانی است که آنرا انجام داده می توانیم. یادتان باشد که این تغییرات و کوشش های شما کمک می کند شیوع coronavirus (COVID-19) آهسته شود.

## منابع

اگر به کمک ترجمان نیاز دارید تا با یکی از تلفون های زیر به تماس شوید، با **TIS National (تیس نشنال)** و شماره **131 450** تماس گرفته و بخواهید شما را به آن تلفون ها متصل نمایند.

صحت روانی در استرالیا **چند فرهنگی (Mental Health in Multicultural Australia)** منابع، خدمات و معلومات را به زبان های مختلف ارائه می نماید: [www.mhima.org.au](http://www.mhima.org.au)

**بیاند بلو (Beyond Blue)** مشوره های عملی و منابع در [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au) ارائه می نماید. خدمات حمایتی بیاند بلو مشوره کوتاه مدت و ارجاع با تلفون و ویبچت (webchat) می باشد. شماره تلفون آنها **1300 22 4636** است.

**لایف لاین (Lifeline)** منابع و مشوره و همچنین حمایت در مواقع بحران و پیشگیری از خودکشی ارائه می نماید. می توانید به شماره **13 11 14** (24 ساعت شبانه روز / 7 روز هفته)، پیامک موبایلی **0477 13 11 14** (از ساعت 6 پیشین تا نصف شب به وقت استاندارد شرقی استرالیا، 7 شب در هفته) یا چت آنلاین [www.lifeline.org.au/crisis-chat](http://www.lifeline.org.au/crisis-chat) (از 7 شب تا نصف شب، 7 شب در هفته) به تماس شوید.

وزارت صحت و خدمات انسانی (**Department of Health and Human Services**) یا به اختصار **DHHS** مشوره عملی و آخرین معلومات صحتی برای همه باشندگان ویکتوریا در باره coronavirus (COVID-19) به شمول برخی از معلومات ترجمانی شده را در اختیار می گذارد:

[www.coronavirus.vic.gov.au/translations](http://www.coronavirus.vic.gov.au/translations)

(24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته) تماس بگیرید. **1800 675 398** (تلفون مستقیم کروناوایرس) شماره **Coronavirus hotline** می توانید همچنین به

برای دریافت این معلومات به شکل قابل دسترسی، ایمیلی به ارتباطات مدیریت موارد عاجل Emergency Management Communications روان کنید. <em.comms@dhhs.vic.gov.au>

با تأیید و انتشار دولت ویکتوریا. Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© حق نشر، ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی، مارچ 2020. State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

در <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19> [About Coronavirus \(COVID-19\)](#)

در دسترس می باشد.

مواظبت از صحت روانی تان در دوران شیوع عمومی (COVID-19) coronavirus <دری>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Dari