

MELBOURNE و MITCHELL SHIRE در خانه بمانید

در خانه بمانید، محدودیتها در حال حاضر برای مناطق
Melbourne و Mitchell Shire برقرار هستند.

تنها ۴ دلیل برای خروج از منزل وجود دارد.

خرید مواد غذایی و مایحتاج ضروری

مراقبت کردن و دریافت مراقبت

ورزش

کار و تحصیل اگر قابل انجام در منزل نباشد.



و اگر علائمی دارید، آزمایش بدهید.

مآندن آءا

ما را با یءءیگر نكه میءارء

از خود و خانواده خود محافظت کنید

به هنگام سرفه و عطسه جلوی
دهان خود را بپوشانید



وقتی که سرفه و یا عطسه
می کنید، جلوی دهان و
بینی خود را **بپوشانید**



دستمال کاغذی مصرف شده را
به داخل **سطل آشغال** بیندازید

اگر دستمال کاغذی ندارید، از بالای آستین و یا
آرنج خود و (**نه دستهای خود**) برای سرفه و
عطسه استفاده کنید



دستهای خود را با صابون و آب روان **بشوید**.
دستهای خود را با یک دستمال کاغذی یکبار
مصرف یا خشک کن برقی کاملاً خشک کنید



عاری از جرم و سالم بمانید

از خود و خانواده خود محافظت کنید

دستهای خود رو به طور مرتب بشویید



۱

دستهای خود را
خیس کنید



۲

دستهای خود را به
صابون آغشته کنید



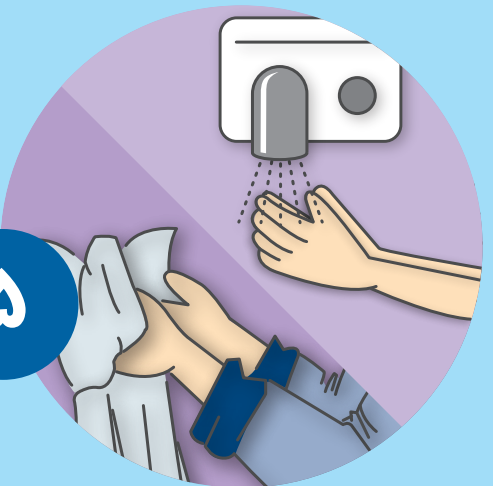
۳

به مدت حداقل ۲۰ ثانیه
تمامی قسمت‌های دستان
خود را با صابون پاک کنید



۴

دستهای خود را با
آب بشویید

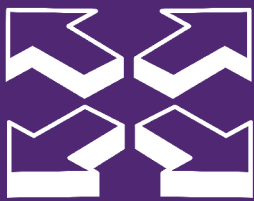


۵

دستهای خود را با دستمال
کاغذی یکبارمصرف یا خشک کن
برقی، کاملاً خشک کنید

عاری از جرم و سالم بمانید

سه راه برای ایمن ماندن



وقتی بیرون هستید،
1.5 متر از دیگران
فاصله بگیرید.



دستانتان را مرتب
بشوید.



اگر علائمی دارید، در
خانه بمانید.



برای اطلاع از محل انجام آزمایش کرونا ویروس از وبسایت
coronavirus.vic.gov.au/farsi دیدن کنید.

اگر این علائم را دارید، آزمایش بدهید.



سرفه



گلو درد



آبریزش بینی



تب



از دست دادن حس
بویایی یا چشایی



تنگی نفس



تعریق یا لرز

جدا

مارا

ماندن

نگه میدارد

با یکدیگر

برای اطلاع از محل انجام آزمایش کرونا ویروس از وبسایت
coronavirus.vic.gov.au/farsi دیدن کنید.



سوانگی لستفاده از ماسک صورت

How to wear a face mask - Farsi

شما از دو نوع ماسک صورت می‌توانید استفاده کنید: ماسک های پارچه ای و ماسک های جراحی. ماسک های پارچه ای از پارچه ای از پارچه ای قابل شستشو درست شده‌اند و می‌توانید از آن‌ها دوبار استفاده کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به [DHHS.vic - ماسک های صورت - 11:59 شب روز چهارشنبه 22 ژوئیه](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)

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

استفاده از ماسک صورت، از طریق فراهم کردن یک عینک و یک ماسک ایمنی برابر با یک ماسک نیست.



پیش از استفاده از ماسک، دستان خود را بشوید.



اطمینان حاصل کنید که ماسک کهنی و دهن شما را می‌پوشد. ماسک کاملاً در محکم قرار چله، روی لب‌ها و بینی و مقبل قراره می‌صورتت انشود.



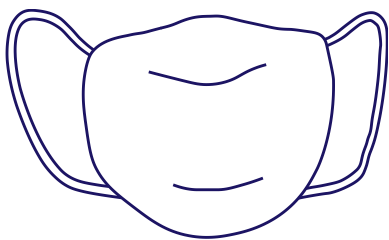
قتی از ماسک استفاده می‌کنید به کهنی آن دست نزنید. گریه ماسک دست زدن، دستان خود را شسته و ضد عفونی کنید. گذاردن ماسک دور گردن و یا زانهاش.



برای برداشتن ماسک، ابتدا دستان خود را شسته و ضد عفونی کنید. ماسک را به وقت از طریق گتن حلقه های دو گوش یا باز کردن بند بردارید. برای ماسک کاغذی که یک دست بند دارند، ابتدا بند های پهن، و بعد بند های باز کنید. گو ماسک کمتر نشسته باشد، آن را بشوید و دور بیندازید. ماسک را تکرار و آن را می‌توانم در ماشین شستشویی کهنه های یکبار مصرفی اقبال نشینش و برای شستشوی قرار داد. ماسک های یکبار مصرف را به وقت دور بیندازید.



بعد از برداشتن ماسک، دستان خود را شسته و ضد عفونی کنید.

بهان چله چه کله های می‌باید دامه بندی

- دستان خود را مرتب بشوید
- فاصله 1.5 متر را سرافراد را رعایت کنید
- حتی اگر می‌خواهید خفی فدارید، از ماسک بدید
- گرن اخوش هندی، در خل مبذود.

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, 21 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



چگونه می توانیم از خدمات حمایتی ضد خشونت خانوادگی در زمان شیوع ویروس کرونا (COVID-19) استفاده کنیم

اگر خود شما یا شخصی که میشناسید در معرض خطر فوری قرار دارد با 000 تماس بگیرید.

اگر انجام این کار برای شما خطری ندارد، برای یاری رسانی و پشتیبانی با **safe steps** خدمات حمایتی ضد خشونت خانوادگی ساکنین ویکتوریا با شماره ۱۸۸ ۰۱۵ ۱۸۰۰ تماس حاصل فرمایید. (۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته)

اگر نیاز به مترجم شفاهی دارید، با **TIS National** به شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تماس بگیرید و از آنها بخواهید تا شما را به **safe steps** یا هرکدام از خدماتی که در زیر آورده شده است، ارتباط دهند.

آیا شما یا شخص دیگری که می شناسید در خانه احساس نا امنی می کند؟

خدمات حمایتی ضد خشونت خانوادگی برای حمایت از شما در طول همه گیری ویروس کرونا (COVID-19) coronavirus مشغول به انجام وظیفه و در دسترس می باشد.

سوء استفاده عاطفی، سوءاستفاده مالی و خشونت جسمی یا جنسی خشونت خانوادگی نامیده می شود. این موضوع همچنین می تواند شامل اجبار، کنترل و یا سوء رفتار عاطفی یا روانی از طرف یکی از افراد خانواده و یا شریک عاطفی شما باشد.

ممکن است این شخص فعالیت های شما را محدود کرده باشد و یا شما را از دوستان و خانواده تان جدا کرده باشد. ممکن است آنها از محدودیت های حاصل از ویروس کرونا (COVID-19) coronavirus به عنوان تهدید بر علیه شما استفاده کرده باشند.

در ارتباط باشید و یک برنامه ایمن داشته باشید

با کسانی که به آنها اعتماد دارید، درارتباط بمانید. و یک "کلمه امن" یا نشانه بین خودتان و دوستان نزدیک یا خانوادتان بگذارید. هنگامی که از آن کلمه

استفاده کردید ، آنها خواهند فهمید که شما به کمک نیاز دارید و می توانند با پلیس یا خدمات اورژانس تماس بگیرند.

شما مجاز به ترک خانه برای دریافت کمک هستید. اگر این کار را انجام دهید جریمه نخواهید شد. در صورتی که توسط پلیس متوقف شدید، به آنها بگویید که شما در خانه احساس امنیت نمی کنید تا آنها به شما کمک نمایند.

با این همه، اگر به برنامه ای برای ترک {آن محل} نیاز داشتید، هنگامی که خطری شما را تهدید نمی کند با **safe steps** به شماره ۱۸۸ ۰۱۵ ۱۸۰۰ تماس بگیرید (۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته) و یا به safesteps@safesteps.org.au ایمیل بزنید.

درخواست کمک کنید

خدمات خشونت خانوادگی ، از جمله اسکان در شرایط بحرانی ، پلیس و دادگاه ها همچنان در طول همه گیری coronavirus (COVID-19) به فعالیت خود ادامه می دهند.

اگر احساس ناامنی میکنید، برای مراقبت از کودکان به حمایت بیشتری نیاز دارید یا نگران تهدید از طرف یکی از آشنایان نزدیک هستید، از وبسایت

The Orange Door به نشانی (<https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages>) بازدید نمایید.

برای اطلاع رسانی و دریافت کمک از {خدمات} خشونت خانوادگی با InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence با شماره ۱۸۰۰ ۷۵۵ ۹۸۸ تماس حاصل فرمایید. اگر نیاز به مترجم شفاهی دارید، آنها می توانند هماهنگی لازم را انجام دهند. پلیس ویکتوریا همواره جهت شناسایی هرگونه احتمال خطر و به انجام رساندن اقدامات لازم برای محکومیت عاملان و حفظ امنیت قربانیان، حاضر است.

قرنطینه اجتماعی بهانه ای برای خشونت یا سوءاستفاده نیست. Men's Referral Service نیز از طریق شماره ۱۳۰۰ ۷۶۶ ۴۹۱ به آقایانی که نگران رفتار خود هستند کمک و مشاوره ارائه می دهد.

آزار سالمندان

آزار سالمندان به عملی اطلاق می شود که صدمه ای به یک فرد مسن وارد می کند و توسط کسی صورت می پذیرد که او را می شناسد و به او اعتماد دارد. معمولاً یکی از اعضای خانواده یا پرستار. آزار و اذیت ممکن است جسمی، اجتماعی، مالی، روانی و یا جنسی باشد و می تواند شامل بدرفتاری و بی توجهی نیز باشد. برای کمک با مراکز زیر تماس بگیرید:

Seniors Rights Victoria – ۱۳۰۰ ۳۶۸ ۸۲۱

Elder Rights Advocacy – ۱۸۰۰ ۷۰۰ ۶۰۰

Office of the Public Advocate – ۱۳۰۰ ۳۰۹ ۳۳۷

برای دریافت این نشریه در از طریق ایمیل با فرمت قابل دسترسی
[Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <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)

موجود در :

[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) – Farsi



تست کردن Coronavirus (COVID-19)

اگر در مورد coronavirus (COVID-19) سوالی دارید، با خط کمک تلفنی 24 ساعته coronavirus با شماره 1800 675 398 تماس بگیرید. برای پیدا کردن اینکه کجا می توانید برای تست Coronavirus مراجعه کنید، می توانید با خط ویژه تلفنی 24 ساعته coronavirus با شماره 1800 675 398 تماس بگیرید یا به <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19> مراجعه کنید. اگر شما به مترجم شفاهی نیاز دارید، اول با شماره 131 450 تماس بگیرید، پس از آن خط کمک ویژه تلفنی coronavirus را درخواست کنید یا از آنها بخواهید که در وب سایت برای شما پیدا کنند. منابع ترجمه شده بیشتری را می توانید در <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations> پیدا کنید.

تست Coronavirus برای همه افراد در ویکتوریا، از جمله دانشجویان بین المللی، پناهجویان، یا توریستهای خارجی، رایگان است

تست coronavirus برای همه رایگان است. این شامل افراد بدون کارت Medicare، از جمله توریستهای خارجی، دانشجویان بین المللی، کارگران مهاجر و پناهجویان می شود.

اگر شما علائمی دارید، می توانید در هر یک از محل های زیر یک تست رایگان دریافت کنید:

- یک کلینیک ارزیابی تنفسی حاد (Acute Respiratory Assessment Clinic) کورونناویروس در یک بیمارستان ویکتوریا
- یک کلینیک ارزیابی تنفسی مرکز بهداشت جامعه محلی (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- یک کلینیک تست داخل خودروبی (drive-through) در یک مرکز خرید
- یک کلینیک منطقه ای پیاده (walk-through) .

چه کسی باید برای coronavirus تست شود؟

در صورت بروز هر یک از این علائم، شما باید برای coronavirus تست شوید:

- تب
- لرز
- سرفه
- گلو درد
- تنگی نفس
- آبریزش بینی
- از دست دادن حس بویایی

حتی اگر علائم شما خفیف است، باید تست شوید.

وقتی تست می شوید چه اتفاقی می افتد ؟

هنگامی که شما تست می شوید، از شما یک مدرک شناسایی و مشخصات تماس خواسته خواهد شد. اگر کارت Medicare ندارید، لطفاً یک مدرک شناسایی را بیاورید، مثل گواهینامه رانندگی، گذرنامه، کارت تخفیف وسایل نقلیه یا شناسه دانشجویی تان. کلینیک تست کننده نیازی ندارد وضعیت ویزای شما را بداند. تست coronavirus توسط یک پرستار، پزشک یا سایر متخصصان بهداشتی انجام می شود. آنها یک نمونه از پشت گلو و بینی شما را می گیرند. این تست حدود یک دقیقه طول می کشد.

آیا بعد از تست شدن برای Coronavirus ، من نیاز به خود ایزوله کردن دارم؟

اگر شما اعلامی داشته باشید، پزشک یا کارمندان مراقبت های بهداشتی به شما خواهند گفت که تا زمانی که نتیجه تست خود را می گیرید، باید خود را ایزوله کنید. این بدان معناست که بلافاصله بعد از تست خود به خانه بروید و در خانه بمانید تا اینکه نتیجه تست خود را بگیرید. پزشک یا کلینیکی که در آنجا تست شده اید با شما تماس خواهد گرفت تا به شما بگوید که نتیجه شما برای coronavirus مثبت یا منفی است.

گرفتن نتیجه تست ام چه مدت طول می کشد؟

معمولاً 1 تا 3 روز طول می کشد تا نتایج تست حاضر شود. اگر تعداد زیادی از افراد در حال تست شدن هستند، ممکن است 5 روز طول بکشد تا نتایج تان را دریافت کنید.

اگر در مورد نتایج خود سوالی دارید، با کلینیک یا بیمارستانی که تست شده اید، تماس بگیرید.

اگر در یک مرکز خرید از طریق کلینیک داخل خورویی (drive-through) در مرکز خرید تست شده اید و بیش از 5 روز منتظر نتایج تست خود بوده اید، لطفاً با خط ویژه تلفنی 24 ساعته coronavirus با شماره 1800 675 398 تماس بگیرید. تیم ما به شما در دریافت نتایج تان کمک خواهد کرد. کلینیک های داخل خودرویی در مراکز خرید نمی توانند در گرفتن نتیجه تست تان به شما کمک کنند، بنابراین لطفاً برای نتیجه خود با آنها تماس نگیرید.

حتی اگر نتیجه منفی باشد، در مورد نتیجه تست 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 اطلاعات بیشتری کسب کند و به شما بگوید چه کاری انجام دهید.

برای دریافت این نشریه در یک قالب قابل دسترسی به [Emergency Management Communications](https://www.dhhs.vic.gov.au/emergency-management-communications)

<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)



مراقبت از سلامتی روحی خودتان در دوران ویروس کرونا (COVID-19) Coronavirus

احساس اضطراب و نگرانی، پاسخی طبیعی به یک رویداد بی سابقه مانند بیماری همه گیر ویروس کرونا (COVID-19) coronavirus است. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید.

در اینجا مواردی که می توانید به انجام رسانید تا مراقب سلامت روانی خود باشید، آورده شده است:

- به عادت های خوب خود مانند رژیم سالم غذایی، نرمش و خواب راحت ادامه دهید.
- با عزیزان خود در ارتباط باشید. با آنها درباره نگرانی ها و دلوایی هایتان از طریق تلفن یا فناوری آنلاین گفتگو کنید.
- از اینکه به اندازه کافی غذا، آذوقه و دارو تهیه نموده اید اطمینان حاصل کنید. برای تهیه این اقلام از هر کجا که ممکن است کمک بگیرید.
- از مصرف الکل و تنباکو پرهیز کنید یا استفاده از آنها را کاهش دهید.
- اگر اخبار جدید باعث ایجاد استرس در شما می گردند، دسترسی به آنها را به یک یا دوبار در روز محدود کنید. اخبار را از منابع معتبر و موثق دریافت کنید نه از رسانه های اجتماعی. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده بخواهید که آنها را برای شما بخواند و یا آخرین اطلاعات موثق را در اختیار شما قرار دهد.
- اشخاصی که در حال کنترل وضعیت روحی و روانی خود هستند، به مصرف داروهایی که برای آنها تجویز شده است ادامه دهند و برنامه درمانی خود را همچنان پیگیری نمایند. در صورت بروز هرگونه مشکلی، در اولین زمان ممکن از افراد حرفه ای کمک بگیرید.

مثبت ماندن

مهم است به خاطر داشته باشیم که کارهای بسیاری است که می توانیم در طول این مدت زمان نامعلوم که زندگی ما را برای مدت کوتاهی دستخوش تغییر نموده است به انجام برسانیم، تا احساس بهتری داشته باشیم. به خاطر داشته باشید که این تغییرات و نیز تلاش شما به کاهش سرعت گسترش ویروس کرونا (COVID-19) coronavirus کمک می کند.

منابع

اگر برای تماس با هر کدام از شماره های زیر نیاز به مترجم شفاهی دارید، با **TIS National** به شماره 131 450 تماس بگیرید و از آنها بخواهید که ارتباط را برقرار کنند.

Mental Health in Multicultural Australia منابع، خدمات و اطلاعات را به بسیاری از زبانها ارائه می دهد:

www.mhima.org.au

Beyond Blue

مشاوره و منابع عملی در beyondblue.org.au. خدمات حمایتی Beyond Blue مشاوره کوتاه مدت و ارجاع تلفنی و اینترنتی را از طریق شماره تلفن 1300 22 46 26 ارائه می دهد.

Lifeline

منابع و مشاوره و همچنین پشتیبانی از بحران و خدمات جلوگیری از خودکشی را ارائه می دهد. می توانید با شماره 13 11 14 (۲۴ ساعت شبانه روز / ۷ روز هفته)، پیامک به شماره 0477 13 11 14 (6 بعد از ظهر - نیمه شب به ساعت شرق استرالیا، ۷ شب هفته) و یا گفتگوی آنلاین در www.lifeline.org.au/crisis-chat (۷ بعد از ظهر - نیمه شب، ۷ شب هفته).

Department of Health and Human Services

(DHHS) مشاوره عملی و اطلاعات بهداشتی به روز شده را برای همه ساکنان ویکتوریا در مورد coronavirus (COVID-19) به همراه برخی از اطلاعات ترجمه شده در: www.coronavirus.vic.gov.au/translations ارائه می دهد. همچنین شما می توانید با **Coronavirus hotline** با شماره 1800 675 398 تماس بگیرید (۲۴ ساعت شبانه روز / ۷ روز هفته).

برای دریافت این نشریه در یک پست الکترونیک با فرمت قابل دسترسی به [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) em.comms@dhhs.vic.gov.au ایمیل بزنید.

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)

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

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