

شما همزمان با یک نفر مبتلا به کووید-۱۹ در یک مکان (مکان دارای اهمیت) بوده‌اید.  
این کارهاییست که باید انجام دهید.

## آیا افرادی که با آنها زندگی می‌کنید باید اقدامی انجام دهند؟

### خیر

مگر اینکه آنها علائمی پیدا کنند.

هر کسی که علائم دارد باید با Healthline تماس گرفته، تست بدهد و در خانه بماند، تا زمانیکه:

- نتیجه منفی تست را دریافت کند، و
  - ۲۴ ساعت از اتمام علائمش بگذرد.
- فرد دارای علائم اگر می‌تواند جدا از افراد دیگر در منزل زندگی کند.

## مراقب علائم باشید؟

### بله

برای ۱۴ روز پس از  
آخرین تماس با فرد مبتلا به کووید-۱۹ (COVID-19).

علائم کووید-۱۹ (COVID-19) می‌تواند شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد: شروع سرفه یا وخامت آن، تب، تنگی نفس، گلودرد، آبریزش بینی، از دست دادن حس بویایی / چشایی.

بعضی از افراد همچنین ممکن است این موارد را تجربه کنند: اسهال، سردرد، درد عضلانی، حالت تهوع، گیجی، کج خلقی.

اگر علائمی مشاهده کردید — حتی اگر قبلاً نتیجه تست شما منفی بوده باشد — بلافاصله دوباره تست بدهید و در خانه بمانید، اگر می‌توانید از دیگران در خانه خود جدا شوید، تا زمانیکه:

- نتیجه منفی تست را دریافت کنید، و
- ۲۴ ساعت از اتمام علائمتان بگذرد.

برای کسب اطلاعات در مورد مراکز تست، با Healthline (۰۸۰۰ ۳۵۸ ۵۴۵۳) تماس گرفته یا به سایت [healthpoint.co.nz/covid-19/](https://healthpoint.co.nz/covid-19/) مراجعه کنید.

## در خانه بمانیم و یک تست بدهیم؟

تست دادن رایگان است

### بله

در خانه بمانید، فوراً و در روز ۵ تست بدهید.  
تا زمان دریافت نتیجه منفی تست در خانه بمانید.

شما باید بلافاصله و پنج (۵) روز بعد از آخرین باری که در نزدیکی فرد مبتلا به کووید-۱۹ قرار داشتید، تست بدهید.

در خانه بمانید تا نتیجه تست منفی بگیرید (روز ۵ یا بعداً) و اگر می‌توانید خود را از دیگران در خانه جدا کنید.

این بدان معناست که شما نمی‌توانید به سر کار رفته یا برای ورزش بیرون بروید. به صورت آنلاین خرید کنید یا از خانواده/دوستان خود بخواهید تا برای شما مواد غذایی و دارو بگیرند.

تست مثبت: شما به کووید-۱۹ (COVID-19) مبتلا هستید (سازمان بهداشت عمومی با شما تماس می‌گیرد).

افرادی که به دلیل کووید-۱۹ (COVID-19) لازم است در خانه بمانند پشتیبانی مالی دریافت خواهند کرد.

تا زمان گرفتن نتیجه منفی تست در خانه بمانید. در صورت بروز علائم در خانه بمانید. در خانه بمانید تا کاملاً خوب شوید.

در صورت بروز علائم و یا نیاز به مشاوره با Healthline با شماره تلفن ۰۸۰۰ ۳۵۸ ۵۴۵۳ تماس بگیرید. اگر در تنفس مشکل دارید، با یک آمبولانس تماس بگیرید: شماره ۱۱۱ را بگیرید.