

شما با يك مورد تأييد شده كووید-۱۹ تماس داشته‌ايد يا در يك مكان (مكان دارای اهمیت) با آن شخص بوده‌ايد و به عنوان خطر بالا شناخته شده‌ايد. این کارهاييست که باید انجام دهید.

## خود را قرنطینه کنیم؟

### بله

بلافاصله خود را در خانه يا يك مركز جدا سازی مدیریت شده حداقل به مدت ۱۴ روز قرنطینه کنید.

۱۴ روز شما، از روز بعد از آخرین تماس با فرد مبتلا به كووید-۱۹ (COVID-19) شروع می‌شود.

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

اگر با شخصی که به كووید-۱۹ (COVID-19) مبتلاست زندگی می‌کنید، زمان خود قرنطینگی از روز بعد از خروج فرد مبتلا از خانه (به عنوان مثال رفتن به يك مركز جداسازی مدیریت شده) يا بهبودی وی آغاز می‌شود.

گاهی اوقات از مرتبطين نزديك خواسته می‌شود تا به يك مركز جداسازی مدیریت شده بروند. این مهم برای محافظت از افرادی است که با آنها زندگی می‌کنند.

افرادی که به دليل كووید-۱۹ (COVID-19) لازم است خود را قرنطینه کنند حمایت مالی دریافت خواهند کرد.

## تست بدهیم؟

تست دادن رایگان است

### بله

باید بلافاصله تست بدهید. سپس باید ۵ و ۱۲ روز بعد از تماس با فرد مبتلا به كووید-۱۹ (COVID-19) تست بدهید.

شما باید حداقل سه بار تست بدهید:

- بلافاصله، و
- پنج (۵) روز پس از آخرین تماس شما با فرد مبتلا به كووید-۱۹ (COVID-19)، و.
- دوازده (۱۲) روز پس از آخرین تماس شما با فرد مبتلا به كووید-۱۹ (COVID-19).

گاهی اوقات به تست‌های اضافی نیاز است. به عنوان مثال، اگر علائم كووید-۱۹ (COVID-19) را مشاهده کنید. سازمان بهداشت عمومی به شما اطلاع می‌دهد که چه زمانی باید تست بدهید.

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

حتی اگر نتیجه منفی باشد، باید خود را تا زمانی که سازمان بهداشت عمومی به شما بگوید که می‌توانید خانه خود را ترک کنید، قرنطینه کنید.

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

## مراقب علائم باشیم؟

### بله

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

علائم كووید-۱۹ (COVID-19) می‌تواند شامل يك يا چند مورد از موارد زیر باشد: شروع سرفه يا 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.

سازمان بهداشت عمومی به طور مرتب با شما تماس می‌گیرد تا از صحت و سلامتی شما مطلع شود. اگر هر گونه علائمی دارید به آنها بگویید.

اگر علائمی پیدا کردید: — حتی اگر قبلاً نتیجه تستتان منفی بوده — باید

- بلافاصله دوباره تست بدهید، و
- دوره حداقل ۱۴ روزه خود قرنطینگی را به پایان برسانید — حتی اگر نتیجه تست اضافی شما منفی باشد.

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

### بله

آنها باید حداقل ۵ روز در خانه بمانند.

همه افرادی که در خانه\* زندگی می‌کنند باید تا زمان دریافت نتیجه تست منفی روز ۵ توسط شخصی که به مكان دارای اهمیت رفته در خانه بمانند.

این بدان معناست که هیچ‌کدام از افراد حاضر در منزل به هیچ دلیلی نمی‌توانند از منزل خارج شوند. قبل از آن، از دوستان يا خانواده خود بخواهید اقلام غذایی يا دارویی را درب منزل شما بگذارند يا به صورت آنلاین خرید کنید.

افرادی که در خانه زندگی می‌کنند نیازی به انجام تست ندارند مگر اینکه علائم را نشان دهند يا مقامات بهداشتی از آنها درخواست انجام تست کنند.

\*اگر شما جزو پرسنل بهداشت و درمان هستید، این قوانین ممکن است برای شما اعمال نشود. لطفاً با Healthline تماس بگیرید

تا زمانی که توسط سازمان بهداشت عمومی به شما اجازه داده نشده، خود را قرنطینه کنید.

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