



# ماذا يجب عليكم فعله إذا كنتم على اتصال وثيق بشخص مُصاب بفيروس كورونا (COVID-19)

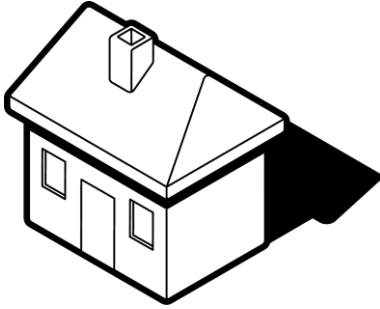
What to do if you have been in close contact with someone with  
coronavirus (COVID-19) – Arabic

## لقد كنتم على اتصال وثيق بشخص مُصاب بفيروس كورونا (COVID-19)

يجب أن تعزلوا أنفسكم في منزلكم أو أي مكان إقامة آخر لمدة 14 يوماً بعد آخر اتصال لكم مع هذا الشخص.

يُرجى قراءة هذه المعلومات بعناية. للحصول على المزيد من المعلومات، اتصلوا بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا على الرقم **1800 675 398** (24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع).

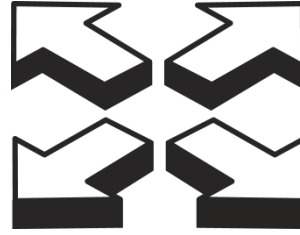
إذا اتصلتم بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا، يمكنكم الوصول إلى مترجم شفهي من خلال اختيار الخيار صفر (0). إذا كنتم بحاجة إلى مترجم شفهي لإجراء أي مكالمات أخرى، اتصلوا بـ TIS National على الرقم **131 450** أولاً.



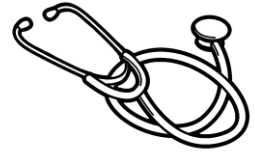
ابقوا في المنزل



اغسلوا أيديكم وقوموا بتغطية  
العطس والسعال



اعزلوا أنفسكم عن عائلتكم  
وأصدقائكم



إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة طبية،  
اتصلوا بطبيبكم أو بالخط الساخن

## من هو الشخص الذي هو على اتصال وثيق (المخالط) بحالة مؤكدة؟

إذا كنتم على اتصال وجهاً لوجه لأكثر من 15 دقيقة مع شخص ثبت من الاختبار إصابته بفيروس كورونا عندما كان مُعدياً أو إذا قضيتم أكثر من ساعتين معه في مكان مُغلق، عندها يتم اعتباركم أشخاصاً كنتم على اتصال وثيق بحالة مؤكدة.

ويمكن أن يحدث الاتصال الوثيق بعدة طرق، كالعيش في نفس المنزل أو العمل في نفس المكان. وستقوم دائرة الصحة والخدمات الإنسانية (DHHS) بإبلاغ الشخص إذا كان على اتصال وثيق بحالة مؤكدة.

## لماذا يجب عليّ الخضوع للحجر الصحي؟

يعني الحجر الصحي أنه لا يمكنكم مغادرة منزلكم أو مكان إقامتكم لأي سبب كان، باستثناء تلقّي الرعاية الطبية أو في حالات الطوارئ. ويجب على أي شخص كان على اتصال وثيق بحالة مؤكدة الخضوع للحجر الصحي حيث توجد فرصة كبيرة لانتشار فيروس كورونا إلى الأشخاص الآخرين. إن أفضل وسيلة لحماية عائلتكم ومجتمعكم هي البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين (التباعد الجسدي).

لا يمكنكم مغادرة منزلكم لممارسة الرياضة. وقد يتم تغريمكم ما يصل إلى 4957 دولاراً إذا غادرتم المنزل بينما يتوجب عليكم الخضوع للحجر الصحي. ابقوا في المنزل وحافظوا على سلامتكم.

## أين يمكنني الخضوع للحجر الصحي؟

يجب عليكم التوجّه فوراً إلى المكان الذي ستخضعون فيه للحجر الصحي، دون التوقّف في أي مكان. وعادة ما يكون هذا المكان منزلكم، ولكن إذا لم تتمكنوا من القيام بذلك في المنزل، فسيتم ترتيب مكان إقامة لكم.

## من هم الأشخاص الذين يجب عليّ إخبارهم؟

بعد إعلامكم بأنكم كنتم على اتصال وثيق بحالة مؤكدة، يجب أن تخبروا صاحب العمل. ويجب أن تخبروا الأشخاص الذين تعيشون معهم أنكم كنتم على اتصال وثيق بحالة مؤكدة.

## كيف أحافظ على سلامتي؟

يجب عليكم عدم مغادرة منزلكم أو مكان إقامتكم، إلا لطلب الرعاية الطبية أو في حالة الطوارئ.

- اعزلوا أنفسكم عن الآخرين من خلال البقاء في غرفة مُنفصلة عنهم.
  - اغسلوا أيديكم بانتظام وقوموا بتغطية السعال والعطس.
  - ارتدوا كمامة طبية جراحية عندما تكونون في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين وابتعدوا عنهم بمسافة 1.5 متر.
  - استخدموا حماماً منفصلاً، إن أمكن.
  - تجنبوا مشاركة الأدوات المنزلية (بما في ذلك الأطباق/الصحون والأكواب وأدوات المائدة-الملاعق السكاكين الشوك).
  - نظّفوا الأسطح المنزلية (أسطح الطاولات والأبواب ولوحات مفاتيح الكمبيوتر والصنابير/الحنفيات والمقابض) واغسلوا الملابس بشكل مُتكرّر.
  - إذا كان لديكم قفازات/كفوف مُخصّصة للاستخدام لمرة واحدة، قوموا بارتدائها عند التعامل مع الأشياء المُتسخة واغسلوا أيديكم دائماً.
  - تخلّصوا من الأشياء الملوّثة مثل القفازات/الكفوف والكمامات في سلة مهملات فيها كيس نفايات.
  - لا تستقبلوا الزوّار داخل منزلكم أو مكان إقامتكم.
  - إذا كنتم تعيشون في منزل خاص أو شقة، يمكنكم الخروج إلى حديقة منزلكم/شقتكم. ويجب عليكم ارتداء الكمامة الطبية الجراحية عند التنقّل في مكان إقامتكم.
  - اطلبوا من الأصدقاء أو العائلة، الذين لا يتوجّب عليهم الخضوع للحجر الصحي، إحضار الطعام أو الأشياء الأساسية الأخرى لكم.
- قد يتمّ تغريمكم ما يصل إلى 4957 دولاراً إذا غادرتم المنزل بينما يتوجّب عليكم الخضوع للحجر الصحي. ابقوا في المنزل وحافظوا على سلامتكم.

## راقبوا أعراضكم

أثناء خضوعكم للحجر الصحي، يجب عليكم التنبّه لأعراض فيروس كورونا التالية:

حمى	ألم في الحلق	فقدان حاسة الشم أو التذوّق.
قشعريرة أو تعرّق	ضيق في التنفّس	
سعال	سيلان الأنف	

1. إذا عانيتم من أي أعراض لفيروس كورونا، يجب عليكم إجراء الفحص ثم العودة إلى المنزل على الفور.

## هل أنا بحاجة إلى إجراء فحص إذا كنتُ على اتصال وثيق بحالة مؤكّدة؟

إذا عانيتم من أي أعراض لفيروس كورونا، فيجب عليكم طلب المشورة وإجراء الفحص.

اتصلوا بطبيبكم أو بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا على الرقم **1800 675 398** (24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع).

إذا كانت صحتكم جيّدة ولا تعانون من أيّ أعراض، فسيُطلب منكم إجراء الفحص عند اليوم 11 تقريباً من الحجر الصحي.

يجب عليكم ارتداء أغطية الوجه إذا غادرتم المنزل لإجراء الفحص. تجنبوا استخدام وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو خدمات الرحلات المُشتركة. وبعد إجراء الفحص، يجب عليكم العودة على الفور إلى المكان الذي تخضعون فيه للحجر الصحي.

فحص الكشف عن فيروس كورونا مجاني للجميع. وهذا يشمل الأشخاص الذين ليس لديهم بطاقة Medicare، مثل الزوّار من خارج البلاد والعمّال المهاجرين وطالبي اللجوء.

## ما هي المدة التي يجب أن أقضيها في الحجر الصحي؟

ستقوم دائرة الصحة والخدمات الإنسانية بإبلاغكم عن المدة التي يجب أن تقضونها في الحجر الصحي. يستمر الحجر الصحي عادة لمدة 14 يوماً، إلا إذا بدأتم تعانون من الأعراض و/أو كانت نتيجة فحصكم للكشف عن فيروس كورونا إيجابية.

إذا كانت صحتكم جيّدة ولا تعانون من أيّ أعراض، فسيُطلب منكم إجراء الفحص عند اليوم 11 تقريباً من الحجر الصحي. وحتى إذا كانت حالتكم جيّدة أثناء انتظار نتيجة فحصكم، لا يمكنكم إنهاء الحجر الصحي حتى يتمّ إخباركم أنه من الآمن لكم القيام بذلك.

## اعتنوا بعافيتكم

قد يكون من الصعب البقاء في الحجر الصحي، خاصة بالنسبة للأطفال.

تحدثوا إلى أفراد الأسرة الآخرين. سيؤدي فهم المعلومات حول فيروس كورونا إلى الحد من القلق.

قوموا مع صاحب العمل بالترتيب للعمل من المنزل، إن أمكن.

ادعوا طفلكم في تعلمه من المنزل. يمكنكم استخدام الموارد المتوفرة عبر الإنترنت.

استمروا بالتواصل مع العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.

تذكروا أن الحجر الصحي لن يستمر لفترة طويلة.

2. يمكنكم استخدام الموارد عبر الإنترنت - بما في ذلك النصائح حول النوم والعافية وممارسة الرياضة في المنزل. وتتوفر مقاطع الفيديو عبر

[Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>

إذا كنتم تواجهون صعوبة في التأقلم، تحدثوا إلى طبيبك أو اتصلوا بـ:

**Lifeline Australia** <https://www.lifeline.org.au/>، هاتف: 13 11 14

خدمة للدعم خلال الأزمات التي تقدم الدعم في أي وقت.

**Beyond Blue** <https://www.beyondblue.org.au/>، هاتف: 1300 22 4636

إنهم يقدمون مساعدة متخصصة للأشخاص المنعزلين.

**Kids Helpline** <https://www.kidshelpline.com.au/>، هاتف: 1800 551800

خدمة استشارية مجانية وسريّة للشباب.

## حزم الدعم متوفرة

تتوفر منحة قيمتها 1500 دولار تُدفع مرة واحدة لدعم العمال المؤهلين في ولاية فيكتوريا الذين تمّ تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا أو الذين كانوا على اتصال وثيق بحالة مؤكدة. راجعوا [دفع الكارثة للإجازة بسبب الوباء](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>

إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة بسبب عمركم أو بسبب إعاقة أو حالة صحية مُزمنة تعاني منها، يستطيع مقدّم الخدمة أو مقدّم الرعاية أو أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء مساعدتكم. ولكن يجب أن تخبروه أنكم في الحجر الصحي قبل يقوم بزيارتكم.

تتوفر حزم الإغاثة في حالات الطوارئ التي تحتوي على الطعام والأغراض الشخصية إذا لن تتمكنوا من الحصول على المساعدة من الأصدقاء أو العائلة.

للحصول على المعلومات حول الدعم وحزم الإغاثة في حالات الطوارئ أو المساعدة في الحصول على الإقامة، يُرجى زيارة [DHHS.vic](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) - الحجر الصحي والعزل <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> أو اتصلوا بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398.

## معلومات لمقدمي الرعاية وأفراد الأسرة الآخرين

إذا كنتم تعتنون بأحد أفراد الأسرة، فهناك بعض الأشياء المهمة التي يجب عليكم القيام بها للحفاظ على سلامة جميع الأشخاص في منزلكم: تأكدوا من بقاء الشخص المعزول في غرفة واحدة بعيداً عن الأشخاص الآخرين.

قوموا بإغلاق أبواب غرفته وفتح النوافذ حيثما أمكن ذلك.

قوموا بالحفاظ على عدد مقدّمي الرعاية عند الحد الأدنى.

اغسلوا أيديكم دائماً بالماء والصابون أو استخدموا مُعقم اليدين قبل الدخول إلى الغرفة وبعد الخروج منها.

افصلوا الأواني الفخارية (الأطباق/الصحون والأكواب) وأدوات المائدة (الملاعق والشوك والسكاكين) الخاصة بالشخص المعزول عن باقي أدوات أفراد الأسرة.

إذا كانت تتوفّر لديكم كمّامة طبية جراحية، قوموا بارتدائها عندما تكونون في غرفة الشخص المعزول. وإذا لم يكن لديكم كمّامة، استخدموا غطاء الوجه مثل الوشاح أو الباندانا (وشاح الرأس)، بدلاً من ذلك.

ارتدوا كمّامة وقفّازات/كفوف عند التعامل مع الغسيل واطفئوا عند أعلى درجة حرارة.

نظّفوا الأسطح المنزلية (أسطح الطاولة، والأبواب، ولوحات مفاتيح الكمبيوتر، والصنابير/الحنفيات والمقابض) بشكل متكرّر.

تخلّصوا من المناديل/المحارم والكمّامات في كيس بلاستيكي واطفئوا بشكل مُحكم.

لا تستقبلوا الزوّار.

إذا بدأ الشخص يشعر بالتوعك، اتصلوا بالخط الساخن الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 675 398 للحصول على المشورة. وإذا كنتم بحاجة إلى زيارة طبيبك، اتصلوا به مسبقاً حتى يتمكّن من الاستعداد.

## راقبوا الأعراض

إذا ظهرت على الشخص الذي تقومون برعايته أعراض خطيرة، مثل صعوبة في التنفس، اتصلوا برقم الطوارئ (000) واطلبوا سيارة إسعاف.  
وإذا عانى أي شخص آخر من أي أعراض، يجب أن يقوم بإجراء الفحص والعودة إلى المنزل على الفور.

**To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit**

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

**If you need an interpreter, call TIS National on 131 450**

**For information in other languages, scan the QR code or visit**

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

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



**For any questions**

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**

**Please keep Triple Zero (000) for emergencies only**

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@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, updated 10 August 2020.

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

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