



العزل في المنزل مع كوفيد-19 في أوكلاند

يمكن أن يكون مقلقا عندما تظهر نتيجة فحصك لكوفيد-19 إيجابية، و من الطبيعي ان تشعر بعدم التأكد مما يعني ذلك بالنسبة لك ، و للعائلة ، و للناس الذين تعيش معهم . المعلومات الآتية ستساعدك في الاعتناء بنفسك و محبيك عندما تكون في العزل في المنزل.

**My Covid
Record**



سجل نتيجة فحصك الايجابي

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية بأستخدام فحص المستضد السريع (رات) ، رجاء قم بزيارة mycovidrecord.health.nz لتسجيل نتيجتك الإيجابية ، او اتصل ب **0800222478** و اختار **3**. هذا يساعدنا على تشخيص اي مساعدة اضافية يمكن ان تحتاج اليها.

أدوية كوفيد-19 المضادة للفيروسات

بعض الناس مؤهلون للحصول على أدوية معينة لكوفيد-19 المضادة للفيروسات التي تساعدكم تجنب المرض الشديد و تماثلهم للشفاء على نحو أسرع.

يمكن وصف الأدوية المضادة للفيروسات في غضون الأيام

ال 5 الأولى من بدء ظهور أعراض كوفيد-19

..وتكون أكثر فاعلية كلما تم تناولها في وقت مبكر

مثلا، يمكن ان تكون مستحقا لأستلام مضادات الفيروسات إذا تم تشخيصك بكوفيد-19 (او كانت لديك اعراض كوفي-د-19 و كنت :شخص اتصال بالمنزل) و كنت

• بعمر 65 سنة او اكثر

• ماوريا او من شعوب المحيط الهادي بعمر 50 سنة او اكثر

• بعمر 50 سنة او اكثر و لم تكمل فصلا اوليا بالتلقيح (على الاقل جرعتين)

• شخصا ما لديه 3 او اكثر من الحالات الطبية ذات المخاطر العالية.

انت لا تحتاج دائما الى وصفة لمضادات الفيروسات - بعض الصيدلانيين يمكنهم اعطاء مضادات الفيروسات بدون وصفة. تحدث الى طبيبك العائلي او الصيدلاني لترى اذا كنت مستحقا

،بامكانك ايضا الاتصال بخط الصحة على **08003585453** او زيارة healthnavigator.org.nz

او التحدث الى طبيبك العائلي ، لتجد اذا كنت تفي بالمعايير و ان تحصل على وصفة اذا كانت مطلوبة

أدوية أخرى

أستمر بتناول أدويةك الاعتيادية كالعادة. إذا كنت بحاجة الى تكرارات لادويةك المعتادة، او باراسيتامول أو أيوبروفن للمساعدة على إدارة أعراضك لكوفيد-19، أتصل بطبيب عائلتك أو الصيدلية و أخبرهم بانك في العزل المنزلي.

عندما تكون في العزل، يمكنك طلب توصيل وصفتك اليك مجانا.

ما هي مدة العزل التي احتاجها؟

إذا كانت نتيجة فحصك لكوفيد-19 إيجابية، فانك تحتاج الى العزل ل 7 أيام. بامكانك ترك العزل المنزلي في اليوم 8 ، طالما لم تبق لديك أية أعراض لمدة 24 ساعة.

يجب ان تبقى في المنزل ما لم تكن تمارس الرياضة بالقرب من جيرانك أو ان المهني الصحي قال بامكانك المغادرة.

ليس هناك حاجة الى إعادة الفحص حالما اكملت مدة العزل و ليست لديك أعراض ل24 ساعة. لو عملت فحصا، قد تكون نتيجة فحصك إيجابية لعدة أسابيع.

المخالطون المنزليون



لو كانت نتيجة فحص أحدا ممن تعيش معه إيجابية لكوفيد-19، أنت لا تحتاج الى العزل.

مع ذلك، عليك الفحص للأيام ال 5 الاولى باستخدام اختبار المستضد

السريع (رات) ، بدءا من اليوم الذي ظهرت فيه نتيجة فحص الشخص لكوفيد-19 إيجابية.

لتقليل مخاطر إصابة الآخرين، خلال الايام ال 5 هذه ، يجب عليك ارتداء كمامة الوجه عندما تغادر منزلك.

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، يجب عليك العزل ل7 ايام اخرى.

ماذا تتوقع



معظم الناس الذين تكون نتيجة فحصهم لكوفيد-19 إيجابية ستكون لديهم مرض معتدل لعدة ايام و بامكانهم التعافي في المنزل بانفسهم مع دعم من العائلة.

إذا لم تختفي أعراضك أو انها ساعات ، أتصل بطبيبك العائلي، أو خط الصحة على **08003585453**.

إذا كانت لديك او لدى شخص ما تعيش معه حالة طارئة مهددة للحياة اتصل ب 111 فورا.

المساعدة و الدعم مع كوفيد-19 في اوكلاند

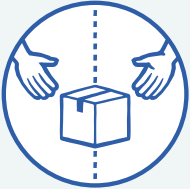
في حالة طوارئ خطرة

إذا كانت لديك او لدى شخص ما تعيش معه حالة طارئة مهددة للحياة ، اتصل ب 111 فوراً . احصل على المساعدة إذا كانت لديك صعوبة في التنفس، ضغط الصدر، غير قادر على الوقوف، أو كانت لديك دوخة شديدة ، نعاس أو تشوش .
ليس هناك كلفة لاستخدام الاسعاف

العمل و الامور المالية

صاحب عملك (او انت، اذا كنت تعمل لحسابك الخاص) قد يكون بإمكانكما ان تقدما لمساعدة إضافية.
إذا كنت تريد دعم مالي ، اتصل بخط رفاهية كوفيد-19 على: **0800512337**

الغذاء و المستلزمات الاساسية



إذا كنت تستطيع، اطلب موادك الغذائية و الإمدادات عبر الانترنت، او اسأل الآخرين أن يوصلوها دون إحداث اي اتصال.

إذا كنت بحاجة الى الغذاء او إمدادات اخرى،
أتصل بخط رفاهية كوفيد-19 على: **0800512337**

للدعم الاضافي بالغذاء و الخدمات المجتمعية،
بإمكانك الاتصال ب:

سلفيشن آرمي : 0800530000

www.foodbank.org.nz بنك الغذاء - نيوزيلندا

أوكلاند سيتي مشن: 0800223663

السلامة العقلية



لانه لا يمكن ان يكون لديك ضيوف أثناء العزل في المنزل، أطلب من صديق أو فرد من العائلة أن يطمأن عليك من خلال التلفون أو رسالة نصية كل يوم.

هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تعيش لوحده.

إذا شعرت بانك لا يمكنك التحمل ، بإمكانك الاتصال ب:

- حاجة الى الحديث؟ أتصل أو ارسل رسالة نصية الى 1737 أي وقت للدعم من مستشار متدرب
- لايفلاين- اتصل ب 0800543354

(0800LIFELINE)

أو ارسل رسالة نصية مجاناً الى 4357(مساعدة)

يوثلاين - اتصل ب 0800376633 او ارسل رسالة نصية مجاناً الى 234

البقاء آمناً

- إذا كنت في خطر آني، اتصل بالشرطة على 111.

- النساء اللاجئات: أتصل ب **0800733843**

(REFUGEE 0800)

24 ساعة خدمات الدفاع و السكن للنساء و أطفالهن اللذين يتعرضون للعنف الأسري.

للمزيد من المعلومات

- اتصل بخط الصحة على 0800687647

Visit www.whanauhq.nz or
www.covid19.health.nz/advice

