

فيروس (COVID - 19): بعد مغادرة المستشفى

ماذا يمكن أن تتوقعه بعد تشخيص فيروس كوفيد لديك

- إن معظم الذين يُصابون بفيروس كورونا (COVID-19) يتعرضون لمرض خفيف الشدة ويتعافون بعد بضعة أيام.
- الأعراض الشائعة تشمل الرشح من الأنف والسعال والشعور بالتعب وارتفاع الحرارة. يمكن إدارة هذه الأعراض عبر الراحة وشرب الكثير من السوائل كما هي الحال بالنسبة لنزلات البرد العادية أو الإنفلونزا.
- إذا شعرت أنك متوَعِّجًا، يمكن أن تأخذ الباراسيتامول والإيبوبروفين للمساعدة على تخفيف وطأة الأعراض.
- يُوصى بشرب الكثير من الماء والخلود للراحة.
- ستحتاج لأن تعزل نفسك إلى أن تُبلغك دائرة الصحة إنه بإمكانك مغادرة منزلك.

ماذا يجب أن أفعل الآن؟

1. مواصلة عزل نفسك مجتمعيًا في منزلك وفق تعليمات دائرة الصحة.
2. عليك إبلاغ كل الذين يقيمون في منزلك (المخالطين في منزلك) بأن لديك نتيجة إيجابية لفحص فيروس كورونا (COVID-19) ويجب عليهم إجراء فحص فيروس كورونا (COVID-19) والعودة فورًا إلى المنزل للعزل.
3. اتصل هاتفيًا بطبيبك المُعتاد (الممارس العام) وأخبره أنه لديك نتيجة إيجابية لفحص فيروس كورونا (COVID-19) وإنك قد دخلت إلى جناح أو قسم الطوارئ في مستشفى أوستين.

العناية بنفسك

صحتك

- إذا لم يكن لديك أي مرض آخر سيتمكن طبيبك المُعتاد (الممارس العام) من العناية بك مستعملًا المواعيد الطبية الهاتفية.
- خذ مسكنات الألم العادية البسيطة التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية (مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين) من أجل الأوجاع والآلام وارتفاع الحرارة.
 - اشرب الكثير من الماء
 - استمر في تناول أدويةك العادية وإذا نفذت أدويةك المُعتادة اتصل بصيدليتك المحلية واطلب توصيل الأدوية إلى منزلك.

متى تراجع الطبيب

- يجب عليك أن تطلب المساعدة من طبيب إذا:
- أصبحت لديك حالة جديدة من ضيق التنفس أو أصبح التنفس أكثر صعوبة
 - كنت تعاني من ألم أو ضيق في الصدر
 - كان السعال مصحوبًا بالدم
 - لم تتمكن من الأكل لأكثر من يوم واحد
 - تعرضت للإغماء



Austin Health acknowledges the Traditional Custodians of the land and pays its respects to Elders past, present and emerging.

Austin Health celebrates, values and includes people of all backgrounds, genders, sexualities, cultures, bodies and abilities.



9496 6888

口译员 傳譯員 INTERPRETE TERCÜMAN ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ
THÔNG DỊCH VIÊN ПРЕВЕДУВАЧ ПРЕВОДИЛАС مترجم فوري

للحصول على المساعدة غير العاجلة يمكنك الإتصال بـ:

- طبيبك العام (GP)
- عيادة Austin Health COVID Positive Pathways على الرقم 1800 518 205 (واضغط على الرقم 5)
- الخط الساخن لفيروس كورونا في فكتوريا متوافر ٢٤ ساعة في اليوم عبر الإتصال بالرقم 1800 675 398 ثم اضغط على الرقم صفر (0) للاطلاع على المعلومات بالعربية.
- في الطوارئ اتصل بثلاثة أصفار (000) وأخبر موظف الهاتف أن لديك نتيجة إيجابية لفحص كوفيد (COVID19).

مصادر الدعم المجتمعي والمالي

- يمكنك الإتصال بالخط الساخن لفيروس كورونا على 1800 675 398 من أجل المساعدة في:
- الترتيب للعناية إذا شعرت أن وضعك يتحول إلى الأسوأ أثناء عزلك
 - الترتيب للمواصلات من أجل العلاج الطبي أو تكرار فحص فيروس (COVID)
 - الترتيب لسكن بديل إذا تعذر عليك العزل بطريقة آمنة في المنزل
 - الترتيب لحزمة مجانية من مساعدات الإغاثة إزاء الطوارئ تتضمن المواد الغذائية والأساسية كحفاضات الأطفال أو مواد العناية الشخصية) إذا كنت بحاجة إليها.
- قد تكون مؤهلاً للحصول على دفعة بدل الإجازات الوبائية بقيمة ١٥٠٠ دولار وهي دفعة تُسدد لمرة واحدة لمساعدة العمال في فكتوريا الذين ترتب عليهم الخضوع للعزل. اتصل بسنترلينك على الرقم 131 202.

جرب إحدى خدمات التوصيل المنزلية للمواد الغذائية والبقالية مثل:

- Coles: shop.coles.com.au
- Woolworths: woolworths.com.au
- IGA: iga.com.au/shop-online

مصادر دعم الصحة العقلية

- يمكنك الإتصال بالخط الساخن لفيروس كورونا على 1800 675 398 من أجل المساعدة في:
- مؤسسة Beyond Blue: خدمة تُعنى بك إذا شعرت بالقلق والاضطراب، الضغوط، الإكتئاب أو تحتاج للمساعدة. اتصل بالرقم 1800 512 348 أو زُر الموقع coronavirus.beyondblue.org.au
 - مؤسسة HeadtoHelp: تحدّث إلى مهني متخصص في الصحة العقلية وتواصل مع خدمات تقدم لك الدعم عبر الإتصال بالرقم 1800 595 212. كما يمكنك زيارة الموقع headtohelp.org.au
 - مؤسسة Lifeline Australia: خدمة دعم حيال الأزمات لمساعدتك حين تواجه صعوبة في التعامل مع الأمور والأوضاع أو لا تشعر بالأمان. اتصل بـ Lifeline على 13 11 14 أو زُر الموقع lifeline.org.au
 - مؤسسة Headspace: خدمة من الدعم والنصائح والإرشاد لليافعين من ١٢ - ٢٥ سنة في فكتوريا ولذويهم وأصدقائهم. اتصل بـ Headspace على 1800 650 890 أو زُر الموقع headspace.org.au

تاريخ الإصدار: تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢١

تاريخ المراجعة: تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٤

