

Patient information

КОВИД-19: После излегување од болница

Што може да очекувате после дијагнозата дека имате КОВИД

- Повеќето луѓе со КОВИД-19 ќе бидат малку болни и ќе закрепнат по неколку дена.
- Вообичаени симптоми се затнат нос, кашлање, истоштеност и треска. Овие симптоми се лекуваат со одморање и пиење многу течности, слично како кога имате настинка или грип (flu).
- Ако не се чувствувате добро, може да земете парацетамол или ибупрофен за да се намалат симптомите.
- Пијте многу вода и одморајте се.
- Ќе треба да се самоизолирате сè додека од Министерството за здравство не ви јават дека може да излезете од дома.

Што да правам сега?

1. Продолжете да сте изолирани дома според упатствата од Министерството за здравство.
2. Речете им на сите кои престојуваат во вашиот дом дека сте имале позитивен тест за КОВИД-19. Тие мора да направат тест за КОВИД-19 и потоа веднаш да се вратат дома и да се изолираат.
3. Телефонирајте му на вашиот домашен доктор (GP) за да го информирате дека сте позитивни на КОВИД-19 и дека сте биле во одделот за итни случаи (Emergency Department) или во болничко одделение (ward) на болницата Austin.

Водење грижа за себеси

Вашето здравје

Ако немате други болести, вашиот домашен доктор може да води грижа за вас со консултации по телефон.

- Ако имате болки или треска, земајте лекови против болки (на пример, парацетамол или ибупрофен).
- Редовно пијте вода.
- Продолжете да ги земате вашите вообичаени лекови. Ако останете без нив, јавете се на локалната аптека и побарајте лековите да ви ги донесат дома.

Кога да видите доктор

Треба да побарате помош од доктор ако:

- Тешко дишете или вашето дишење се влоши
- Чувствувате болка или стегање во градите
- При кашлање исплукувате крв
- Немате апетит повеќе од еден ден
- Губите свест



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 VIỆT ПРЕВДУВАЧ PREVODILAC مترجم فوري

За помош што не е итна, може да се јавите на:

- Вашиот домашен доктор (GP)
- Austin Health COVID Positive Pathways на 1800 518 205 (притиснете 5).
- Викториската дежурна линија за коронавирус 24 часа дневно на 1800 675 398 и притиснете 0 за информации на вашиот јазик.
- Во итни ситуации јавете се на Три Нули (000) и речете дека сте позитивни на КОВИД-19.

Финансиска поддршка и помош од заедницата

Може да се јавите на дежурната линија за коронавирус на 1800 675 398 и да побарате помош заради:

- Нега ако се чувствувате полошо за време на изолацијата
- Превоз заради лекување или повторено тестирање за КОВИД
- Алтернативно сместување ако не можете безбедно да се изолирате дома
- Бесплатен пакет за итни ситуации со основна храна и артикли (на пример, пелени или предмети за лична нега), ако ви требаат.

Вие можеби ги исполнувате условите за додатокот Pandemic Leave Disaster Payment од 1.500 долари - еднократна исплата заради помош на викториските работници од кои е побарано да се изолираат. Јавете се на Centrelink на 131 202.

Пробајте домашна испорака на потребни артикли од:

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

Поддршка за ментално здравје

- Beyond Blue: Специјализирана служба ако сте вознемирени, под стрес, во депресија или ви треба помош. Јавете се на 1800 512 348 или посетете coronavirus.beyondblue.org.au
- HeadtoHelp: Разговарајте со професионалец за ментално здравје и поврзете се со служби за поддршка на телефон 1800 595 212. Исто така може да посетите headtohelp.org.au
- Lifeline Australia: Служба за поддршка во криза што можеби ќе помогне кога ви е тешко да излезете накрај или се чувствувате небезбедни. Јавете се на 13 11 14 или посетете lifeline.org.au
- Headspace: Служба за поддршка и советување на млади Викторијци на возраст од 12 до 25 години, како и ма нивните семејства и пријатели. Јавете се на Headspace на 1800 650 890 или посетете headspace.org.au

Датум на издавање: Октомври 2021

Датум на ревизија: Октомври 2024

