

ویروس کرونا (کووید ۱۹): درباره کووید ۱۹ چه باید بدانیم اطلاعات برای ساکنان کوئینزلند

کووید ۱۹ چیست؟

کووید ۱۹ بیماری عفونی‌ای است که بر اثر ویروس کرونا ایجاد می‌شود. بیشتر کسانی که به کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند، تنها اندکی ناخوش می‌شوند و بدون نیاز به مداوای خاصی بهبود می‌یابند. میزان ناخوشی شخص به نوع سویه کووید ۱۹ که فرد به آن مبتلا شده بستگی دارد.

کووید ۱۹ چگونه شیوع می‌یابد؟

کووید ۱۹ وقتی که فرد مبتلا سرفه، عطسه و یا صحبت کند یا نفس عمیق بکشد به صورت ذرات ریز مایع بین افراد پخش می‌شود.

شما چنانچه به فرد مبتلا به کووید ۱۹ نزدیک باشید از طریق نفس کشیدن یا دست زدن به چیزی که آن فرد قبلاً به آن دست زده و سپس دست زدن به چشمان، بینی یا دهانتان ممکن است مبتلا شوید.

درباره چگونگی شیوع کووید ۱۹ و چگونگی مراقبت از خود در برابر آن می‌توانید در لینک زیر اطلاعات بیشتری کسب کنید:

www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/protect-yourself-others/coronavirus-prevention

«سویه» کووید ۱۹ چیست؟

کووید ۱۹ وقتی شیوع می‌یابد می‌تواند تغییر کند، درست مانند آنفلوآنزا. این برای ویروس طبیعی است. این تغییرات «جهش» نامیده می‌شوند. جهش، «سویه‌ای» از ویروس اولیه است. سویه‌های گوناگونی از کووید ۱۹ وجود دارد، از جمله دلتا (سابقاً هندی)، آلفا (سابقاً انگلیسی)، بتا (سابقاً افریقای جنوبی)، گاما (سابقاً برزیلی)، و بیشتر از این‌ها. بعضی سویه‌ها راحت‌تر از بقیه شیوع می‌یابند، اما همچنان همان ویروس کووید ۱۹ است.

سازمان بهداشت جهانی در لینک زیر اطلاعات بیشتری درباره سویه‌های کووید ۱۹ در اختیار می‌گذارد:

www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants

افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند

افرادی از همه گروه‌های سنی یا با وضعیت‌های سلامت گوناگون می‌توانند به کووید ۱۹ مبتلا شوند. با این حال، بعضی افراد در صورت ابتلا بیشتر در معرض خطر بیماری شدید هستند. این‌ها شامل گروه‌های زیر هستند:

- افراد مسن‌تر.
- افرادی با بیماری زمینه‌ای مانند سرطان، مشکلات ریوی، بیماری قند خون، یا فشار خون بالا.
- افرادی که در اقامتگاه‌های گروهی زندگی می‌کنند.
- افراد در بازداشتگاه‌ها.

برای حفظ ایمنی این افراد باید اقدامات بیشتری انجام داد. این شامل عدم ملاقات با آن‌ها در صورت داشتن نشانه‌های کووید ۱۹ می‌شود.

نشانه‌های کووید ۱۹ شامل این‌هاست:

- تب
- سرفه
- گلودرد
- تنگی نفس
- سردرد
- آبریزش یا گرفتگی بینی
- خستگی
- اسهال، استفراغ یا تهوع
- از دست دادن حس چشایی یا بویایی
- درد عضلات یا مفاصل، و
- بی‌اشتهایی.

افراد ممکن است نشانه‌های گوناگونی از کووید ۱۹ را تجربه کنند. چنانچه نشانه‌های شدیدتری از کووید ۱۹ را داشته باشید بدان معناست که بهبودتان بیشتر طول می‌کشد. مثلاً کسانی که نشانه‌های بسیار شدید و ویروس را دارند ممکن است بهبودشان هفته‌ها یا ماه‌ها طول بکشد. افرادی با نشانه‌های خفیف ممکن است طی یکی دو هفته بهتر شوند.

چنانچه هر نشانه‌ای از کووید ۱۹ را در خود مشاهده می‌کنید باید به سرعت آزمایش دهید. نزدیک‌ترین مرکز آزمایش کووید ۱۹ به خود را می‌توانید در لینک زیر بیابید: www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/stay-informed/testing-and-fever-clinics

حمایت‌های در دسترس

اگر کنار آمدن با کووید ۱۹ برای شما دشوار است، با مالتی کالجرال کانکت (Multicultural Connect) به شماره ۱۳۰۰۷۹۰۲۰ تماس بگیرید. اگر زبان بلد نیستید درخواست مترجم کنید.

هر سوالی درباره‌ی دستورالعمل‌های بهداشت عمومی کووید ۱۹ دارید، با اداره‌ی بهداشت کوئینزلند به شماره (۱۳۴۲۶۸) 134COVID تماس بگیرید. به شما خواهند گفت چه کار کنید. اگر به مترجم نیاز دارید، وقتی که تماس گرفتید درخواست کنید. این کار رایگان است.