

تهيأ لـ كوفيد

8 أمور باستطاعتكم القيام بها مع عائلاتكم للتهيؤ لـ كوفيد-19

1. التطعيم

إذا كنتم قد تلقيتم اللقاح، فإنكم أوفر حظاً في عدم الإصابة بمرض شديد، أو دخول مستشفى، أو الوفاة بسبب كوفيد-19.



2. التطعيم بالجرعة المنشطة من لقاح كوفيد-19

ان الجرعة المنشطة من لقاح كوفيد-19 تزيد حمايتكم من كوفيد-19، وخصوصاً متحوّر اوميكرون.



3. التحدث مع طبيبك

رتبوا موعداً للتحدث مع طبيبك أو اختصاصيكم إذا كانت لديكم أمور أو حالات صحية تقلقكم.



4. استخدام شفرة تسجيل الدخول QR الخاصة بـ mySA Gov

هذه أسرع وسيلة لمعرفة ما إذا كنتم قد تعرضتم لـ كوفيد-19 في محل عام أو مناسبة عامة.



5. الاحتفاظ بشهادة تطعيمكم جاهزة

يمكنكم ربط شهادة التطعيم مع حسابكم على موقع mySA GOV حتى تظهر على هاتفكم كلما قمتم بتسجيل الدخول في مكان ما. إذا لم يكن لديكم حساب على موقع mySA GOV، يمكنكم طباعة شهادة التطعيم وحملها معكم، وربما تحتاجونها عند ارتياد الكافتريات أو البارات أو الملاعب الرياضية أو السينمات أو ما شابهها، كما انكم بحاجة لشهادة التطعيم ضد كوفيد-19 عند الدخول في أماكن مرتفعة الخطورة مثل المستشفيات.



6. إجراء تحليل كوفيد-19 إذا ظهرت عليكم اعراض (مهما كانت خفيفة)

بعد إجراء تحليل كوفيد-19 يجب عليكم البقاء في البيت بمعزل عن الآخرين الى حين استلام نتيجة التحليل. ممنوع عليكم استقبال زوار في منزلكم. لمزيد من المعلومات زوروا الموقع

sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting



7. لبس كمامة

احملوا معكم كمامة دوماً، حتى في الأماكن التي يكون فيها لبس كمامة غير الزامي. البسوا الكمامة عندما لا تستطيعون الاحتفاظ بمسافة 1.5 متر عن الآخرين.



8. تحضير "طقم التهيؤ لـ كوفيد"

سيضمن "طقم التهيؤ لـ كوفيد" قدرتكم على رعاية انفسكم فيما لو اصبتم بـ كوفيد-19 وتوجب عليكم الحجر الصحي في المنزل.



لمزيد من المعلومات: sahealth.sa.gov.au/COVID-19

خط استعلامات كوفيد-19 في جنوب استراليا: 1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health

”طقم التهيو لـ كوفيد“



إذا اصبتم بـ كوفيد-19،
يتوجب عليكم الحجر الصحي
في المنزل الى أن يتم تبليغكم
بالسماح بالخروج.

ستحتاجون لما يلي:

- محرار
- مسكنات آلام (باراسيتامول أو آيبوبروفين)
- ادويتكم المعتادة (احتفظوا بمقدار يزيد على حاجة اسبوعين)
- محاليل/مساحيق/اقراص لمعالجة الجفاف عن طريق الفم
- اقراص مص لمعالجة التهاب الحلق
- خطة لشخص يمكنه الاعتناء بأطفالكم أو بحيواناتكم المنزلية أو بالأشخاص الذين تقومون برعايتهم، وذلك تحسباً لإصابتكم بمرض شديد يستلزم دخولكم المستشفى
- كمادات ومعقمات اليدين وكفوف
- خطة لكيفية الحصول على الضروريات والمواد الغذائية (تعلموا كيفية ارسال طلبيات عن طريق الانترنت، أو تعيين صديق أو أحد أفراد العائلة لجلب حاجياتكم وتركها خارج بابكم).

لمزيد من المعلومات: sahealth.sa.gov.au/COVID-19

خط استعلامات كوفيد-19 في جنوب استراليا: 1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health