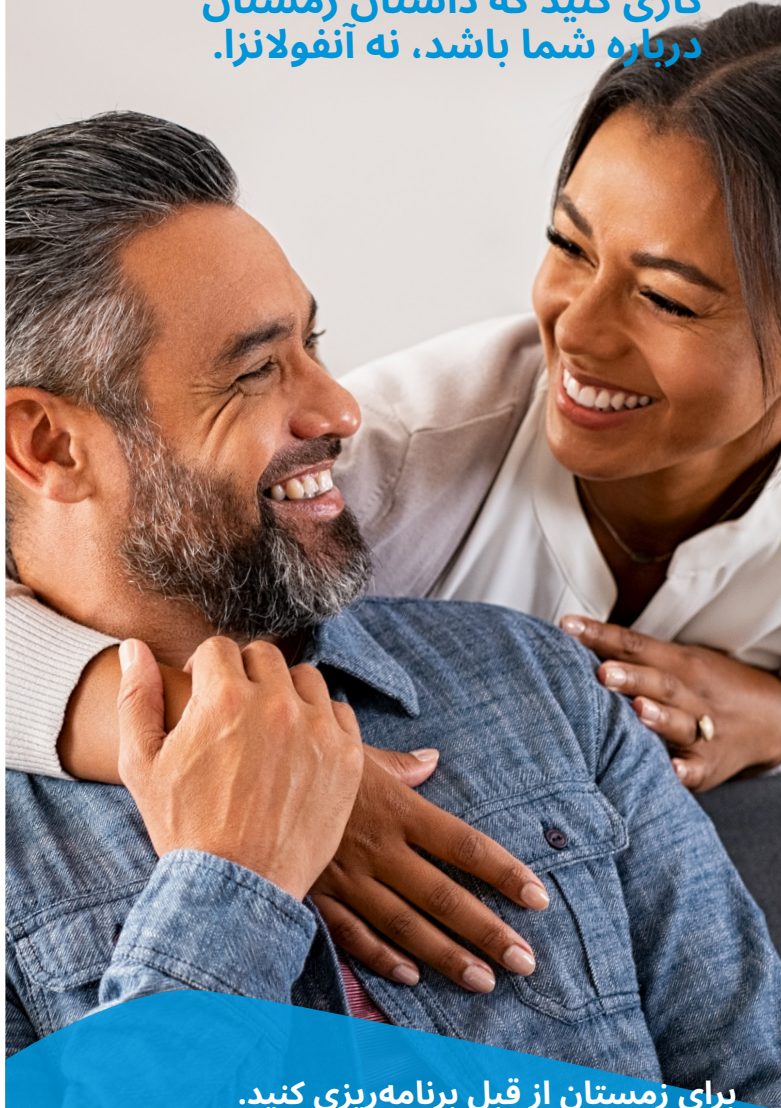


تاب‌آوری زمستانی

کاری کنید که داستان زمستان
در باره شما باشد، نه آنفولانزا.



برای زمستان از قبل برنامه‌ریزی کنید.

در این زمستان از خود، خانواده‌تان و دوستان‌تان در برابر آنفولانزا محافظت کنید تا بتوانید همچنان کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید.

لینک‌های مفید

جهت مشاهده موارد زیر به وبسایت شبکه بهداشت شمال سیدنی به نشانی <https://sydneynorthhealthnetwork.org.au> مراجعه کنید:

- نسخه‌ای از این بروشور و چک‌لیست تاب‌آوری زمستانی (ترجمه شده به چندین زبان)
- سؤالات متداول در مورد آنفولانزا، واکسن‌ها و چگونگی سالم ماندن در زمستان.

مخاطبین مفید

Health Direct

1800 022 222 جهت دریافت مشاوره بهداشتی در 24 ساعت شبانه‌روز از یک پرستار.

خط پشتیبانی مراقبت در خانه برای آنفولانزا و COVID-19:

1800 960 933 جهت دریافت توصیه‌های پزشکی غیر اورژانسی.

خط ملی اطلاعات بهداشتی درباره ویروس کرونا:

1800 020 080 جهت دریافت اطلاعات در مورد COVID-19 و واکسن‌ها، 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته.

Head to Health

1800 595 212 جهت حمایت از سلامت روان برای افرادی که در طول همه‌گیری COVID-19 با مشکلات این چنینی دست و پنجه نرم می‌کنند.

آیا علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید و به سختی می‌توانید

وقت ملاقات با پزشک عمومی خود را بگیرید؟ به جای آن، شما یا اعضای خانواده‌تان می‌توانید به یکی از سه کلینیک عمومی تنفسی محلی در منطقه شمال سیدنی بروید:

- Ryde/North Ryde - 39 Delhi Rd North Ryde
- Roseville - 132A Pacific Hwy, Roseville
- Dee Why - 5 Mooramba Rd, Dee Why

این کلینیک‌ها برای افرادی است که برای سرماخوردگی یا آنفولانزا یا سایر بیماری‌های تنفسی به مراقبت‌های غیر اورژانسی نیاز دارند و برای مراجعه به آن‌ها باید وقت ملاقات گرفت.

رزرو وقت ملاقات را می‌توان از طریق HotDocs انجام داد:

<https://bit.ly/3Qpty8D>

از افراد یا دارندگان کارتهایی غیر از Medicare هیچ هزینه‌ای برای مراجعه به این کلینیک‌ها دریافت نمی‌شود.

دولت استرالیا 2.1 میلیارد دلار برای آمادگی زمستانی جهت محافظت از استرالیایی‌ها در برابر COVID-19 و آنفولانزا در زمستان امسال سرمایه‌گذاری کرده است.

چک‌لیست تاب‌آوری زمستانی

از قبل برنامه‌ریزی کنید و سلامتی خود را حفظ کنید. چک‌لیست تاب‌آوری زمستانی را تکمیل کنید و در صورت ابتلا بیماری آن را در دسترس خود نگهداری کنید.

- ☐ همین حالا وقت تزریق واکسن آنفولانزای خود را رزرو کنید
- ☐ از تازه‌ترین اخبار مربوط به دوزهای تقویتی یا بوستر واکسن COVID-19 مطلع باشید
- ☐ وعده‌های غذایی سالم که قند، چربی و نمک کمی دارند بخورید
- ☐ هر روز فعالیت بدنی انجام دهید
- ☐ در صورت امکان، در طول روز مدتی را خارج از منزل بگذرانید تا خلق و خوی‌تان بهبود یابد
- ☐ در صورت امکان، فضاهای داخلی را به خوبی تهویه کنید
- ☐ جهت تقویت سیستم ایمنی بدن زیاد بخوابید
- ☐ بهداشت را رعایت کنید و دست‌ها را مرتب بشوید
- ☐ در مناطق پرجمعیت از ماسک استفاده کنید.

اگر حس ناخوشی دارید در خانه بمانید، بهداشت را رعایت کنید و قبل از اثر کردن علائم به پزشک عمومی مراجعه کنید.

پزشک عمومی (GP):



بخش اورژانس:



سه صفر: 000



فرد پشتیبان:



تاب‌آوری زمستانی

آیا برای زمستان آماده‌اید؟ از قبل برنامه‌ریزی کنید تا سلامتی خود و خانواده‌تان را حفظ کنید، و در نتیجه بتوانید کارهایی که دوست دارید را انجام دهید.

به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض ویروس آنفولانزا در سال‌های اخیر، افزایش تعاملات اجتماعی و بازگشایی مرزهای بین‌المللی، آنفولانزا در سال 2022 دوباره شایع شده است.

آنفولانزا چیست؟

آنفولانزا یک بیماری تنفسی بسیار مسری است که توسط ویروس‌های آنفولانزا ایجاد می‌شود. هر کس در هر سنی ممکن است به آنفولانزا مبتلا شود (حتی افراد سالم). آنفولانزا می‌تواند موجب بیماری خفیف تا شدید و حتی مرگ شود.

افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنفولانزای شدید هستند عبارتند از:

- کودکان زیر پنج سال
- بزرگسالان بالای 65 سال
- افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی مزمن (آسم، دیابت، یا بیماری قلبی و غیره)
- افراد بومی و جزیره‌نشینان تنگه تورس
- زنان باردار.

علائم

آنفولانزا می‌تواند به طور ناگهانی پدیدار شود و علائم آن عبارتند از:

- تب (دمای بالای بدن)
- درد در عضلات یا بدن
- سرفه
- گلودرد
- آبریزش یا گرفتگی بینی.

آنفولانزا با سرماخوردگی معمولی و COVID-19 فرق دارد، اگرچه علائم آن‌ها ممکن است مشابه باشند. احتمال ابتلا به آنفولانزا و COVID-19 وجود دارد.

با پزشک عمومی خود در مورد دریافت همزمان واکسن آنفولانزا و دوز تقویتی واکسن COVID-19 صحبت کنید.

واکسیناسیون

واکسن آنفولانزای رایگان برای تمام ساکنان NSW که بیشتر از شش ماه سن دارند، از 1 ژوئن تا 30 ژوئن در دسترس خواهد بود.

واکسن آنفولانزای رایگان نزد پزشکان عمومی یا داروخانه‌ها موجود است. داروسازان می‌توانند واکسن آنفولانزا را به کودکان پنج سال به بالا تزریق کنند.

واکسن آنفولانزا از قبل برای افرادی که در معرض خطر بالای بیماری جدی ناشی از آنفولانزا هستند رایگان است، از جمله:

- افراد 65 سال و بالاتر
 - کودکان شش ماهه تا کمتر از پنج سال
 - زنان حامله
 - افراد بومی و جزیره‌نشینان تنگه تورس از سن شش ماهگی
 - افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی جدی (از جمله آسم شدید، دیابت، سرطان، اختلالات ایمنی، چاقی، بیماری کلیه، قلب، ریه یا کبد).
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت NSW Health به این نشانی مراجعه کنید <https://www.health.nsw.gov.au>

