

PERGUNTA FREKUENTE

Saida mak Ita tenke halo karik Ita hetan rezultadu pozitivu ba COVID-19



Pergunta Frekuente | Versaun 4.0 | 19 Janeiru 2022

Informasaun importante ba ema ne'ebé hetan COVID-19.

Karik informasaun ruma iha ne'e la klaru ba Ita, favór telefona Liña Telefónica Saúde Pública iha 1800 671 738.

Ita hetan ona rezultadu pozitivu iha Teste Antijenu Rapidu (*Rapid Antigen Test* - RAT) ka simu SMS husi Departamentu Saúde hodi konfirma katak ita hetan rezultadu pozitivu iha teste PCR. Tuir mai iha informasaun importante kona-ba saida mak tenke halo tuir mai.

Haree ba Ita-nia saúde

Se Ita hetan rezultadu pozitivu ba COVID-19 importante atu haree Ita-nia saúde no hetan ajuda karik nesesáriu. Karik Ita-nia sintoma COVID-19 nian sai maka'as liu, telefona ba Ita-nia doutór ka COVID@home care team iha 1800 973 363.

Se Ita-nia sintoma sai aat liu (liuliu karik akontese derrepente) porezemplu susar dada iis ka labele dada iis, ka Ita sente hanesan emerjénsia, telefona ba zero zero zero (000) ka bá kedas ospítal. Garante atu fó-hatene sira katak Ita hetan ona COVID-19.

Karik Ita bele, fó-hatene mós ema ida ne'ebé fó apoiu hodi haree ba Ita durante Ita iha izolamentu laran, liuhosi telefone ka online.

Ita bele kontakta COVID@home care team hodi hetan asesu apoiu ba nesesidade saúde ka sosiál sira seluk.

Izola an kedas pelumenus loron 7

Ita tenke hadook an husi ema seluk. Ida-ne'e naran izolamentu.

Ita tenke izola an iha uma ka alojamentu privadu pelumenus loron 7.

Ita labele sai husi fatin izolamentu exetu iha instrusaun husi servisu emerjénsia (polísia, bombeiru, SES ka ambulánsia), Servisu Saúde Pública, ka karik Ita presiza kuidadu saúde urjente.

Ita labele bá fatin públiku, serbisu-fatin, loja, eskola, ka fatin tau matan ba labarik. Ita labele vizita ema ruma. Ita labele simu vizitante. Karik ita hela ho ema seluk, izola an dook husi sira.

Ema ne'ebé bele tama Ita-nia uma mak sira ne'ebé hela hamutuk ho Ita (sira nu'udar *close contacts* no tenke kuarentena), ema ne'ebé fó kuidadu médiku ka kuidadu iha uma laran, no pesoál servisu emerjénsia (inklui polísia, bombeiru, SES, ka ofisiál ambulánsia) iha situasaun emerjénsia.

Ha'u bele sai ba li'ur?

Se Ita izola an iha uma ne'ebé inklui jardin privadu/pátiau, Ita bele sai ba li'ur ba Ita-nia

jardin/pátíu.

Se Ita izola an iha apartamentu Ita bele hamriik iha Ita-nia varanda, karik iha.

Sekarik ha'u presiza konsulta ho doutór kona-ba buat seluk?

Sekarik Ita tenke konsulta ho doutór kona-ba kondisaun saúde seluk ruma, telefona hodi rezerva konsulta ho Ita-nia médiku jeneralista.

Fó-hatene nia katak ita hetan COVID-19. Nia sei organiza konsulta telehealth. Ita labele marka prezensa iha konsulta ne'e. Kona-ba servisu médiku iha oras serbisu nia li'ur, informasaun ne'e disponivel iha website *after-hours* (tasafterhours.com) ka Ita bele telefona Healthdirect iha 1800 022 222.

Karik Ita marka ona lora ida hodi konsulta ho doutór ka profesionál saúde seluk ruma (porezemplu parteira ka especialista), telefona keda no fó-hatene sira katak ita hetan ona COVID-19. Sira sei fó-hatene Ita karik bele halo konsulta liuhosi telefone ka bele adia konsulta ne'e.

Se laiha possibilidade atu adia Ita-nia konsulta ho seguru no doutór ka profesionál saúde ida seluk aseita atu hasoru Ita direktamente, Ita tenke diskute ida-ne'e ho Saúde Públika. Karik iha aprovasaun, sira sei ko'alia ho Ita kona-ba asaun ne'ebé Ita tenke halo hodi proteje ema seluk.

Sekarik ha'u presiza hahán ka ai-moruk barak liután?

Karik Ita presiza hahán ka nesiedade uma-kain ein jerál, Ita bele husu kolega, viziñu, ka membru família atu ajuda. Fó-hatene sira atu tau sasan iha odamatan oin envezde tama Ita-nia uma.

Ita mós bele organiza servisu ruma hodi lori hahán ba Ita-nia uma. Garante atu fó-hatene sira atu tau hahán iha uma oin. Mantein pelumenus metru 1,5 husi ema ne'ebé lori hahán.

Karik Ita presiza reseita médika, organiza ho Ita-nia farmaséutiku ka médiku jeneralista. Husu Ita-nia farmásia sekarik sira bele lori ai-moruk ba Ita-nia uma, ka husu kolega ka membru família atu foti ai-moruk ba Ita.

Sekarik Ita presiza ema ruma lori hahán ka ai-moruk ba Ita-nia uma, telefona Liña Telefónica Saúde Públika iha 1800 671 738.

Bainhira ha'u bele sai husi izolamentu?

Ema hotu-hotu tenke izola an pelumenus lora 7 depoizde lora ida ne'ebé hetan rezultadu pozitivu iha teste RAT ka teste PCR. Lora ne'ebé Ita halo teste bolu lora zero (0).

Kuandu laiha sintoma iha lora da-7 Ita bele sai husi izolamentu.

Saúde Públika sei haruka email ba Ita iha lora da-7 husi Ita-nia izolamentu. Email ne'e sei inklui surat ofisiál hodi fó autorizasaun sai husi izolamentu no bele uza nu'udar prova autorizasaun ka sertifikadu médiku.

Sekarik Ita sei iha sintoma depoizde lora 7, Ita tenke izola an durante lora 3 adisionál ho total lora 10 iha izolamentu.

Ema sira ne'ebé sai husi izolamentu la presiza kuarentena karik sira hetan tan espozisaun ba kazu ida iha sira-nia uma-kain durante fulan ida dezde sira-nia diagnoze. Depoizde fulan ida, ema pozitivu sira tenke teste filafali karik sira hatudu sintoma no kuarentena karik ema ruma iha uma-kain hetan rezultadu pozitivu ba COVID-19.

Informasaun liután kona-ba sai husi izolamentu mak disponivel iha

Emá sira ne'ebé hela hamutuk ho ha'u tenke hela iha uma ka lae?

Sin. Sekarik Ita iha COVID-19, emá sira ne'ebé hela ho Ita agora, no durante loron rua molok ita hetan sintoma ka hetan rezultadu pozitivu, sei konsidera nu'udar *close contacts*.

Ita tenke informa Ita-nia *CloseContacts*

Ita-nia *close contacts* tenke hela hakmatek iha uma, mezmuke sira sente isin di'ak. Ida-ne'e bolu kuarentena.

Ita tenke kontakta Ita-nia *close contacts* no fó-hatene sira saida mak tenke halo.

Sé-sé de'it mak ha'u-nia *close contacts*?

Close contacts nu'udar:

- emá ruma ne'ebé hela iha Ita-nia uma
- emá ruma ne'ebé vizita Ita-nia uma liu oras 4 iha período oras-24 nia laran
- karik Ita vizita uma-kain seluk liu oras 4, membru hotu-hotu iha uma-kain ne'e
- *close contact* bele inklui emá ruma ne'ebé pasa tempu liu oras 4 iha fatin hanesan, serbisu-fatin ka fasilidade nu'udar kazu pozitivu ida durante eventu tranzmisaun ne'ebé signifikativu.

Emá sira bele tranzmite COVID-19 ba emá seluk molok sira sente moras ka hetan rezultadu pozitivu iha teste. Ita tenke informa *close contacts* ne'ebé Ita hasoru malu ho sira dezde Ita hetan infesaun.

Ita-nia período infesaun mak:

- husi loron rua molok Ita haree sintoma COVID-19
- loron rua molok tuir teste, bainhira Ita hetan rezultadu pozitivu iha teste ne'e.

Informasaun ba *close contacts* mak disponivel iha www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts.

Saida mak ha'u-nia *close contacts* tenke halo?

Ita-nia *close contacts* tenke kuarentena kedas ba loron 7.

- Sira mós tenke halo kedas teste (iha loron 1) no dala ida tan iha loron 6. Sira tenke halo kedas teste karik sintoma mosu.

Karik sira hetan rezultadu pozitivu ba COVID-19 iha kualkér teste, sira tenke izola an kedas. Karik sira hetan rezultadu pozitivu iha Teste RapidAntigen sira tenke rejista sira-nia rezultadu online iha coronavirus.tas.gov.au/testing

Close contacts bele sai husi kuarentena iha loron 7 karik:

- sira simu ona rezultadu negativu iha teste RAT ka teste PCR ne'ebé halo iha loron da-6; no
- sira laiha sintoma.

Dirije Ita-nia *close contact* hotu-hotu ba coronavirus.tas.gov.au/closecontacts hodi hetan detalle tomak kona-ba saida mak tenke halo.

Bele fó izensaun ba kuarentena ba *close contact* ne'ebé serbisu iha área sira ne'ebé importante tebes. Hodi hetan tan informasaun vizita

coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers ka kontakta Business Tasmania iha 1800 440 026 ka email ask@business.tas.gov.au.

EMA SIRA NE'EBÉ HELA HO HA'U TENKE HALO SAIDA?

Karik ema sira ne'ebé hela hamutuk ho ema ne'ebé hetan rezultadu pozitivu ba COVID-19 bele mantein separasaun apropiada husi kazu konfirmadu, no sira hetan rezultadu negativu iha teste ba lora da-6, no sira la hatudu sintoma, sira bele sai husi kuarentena iha lora da-7.

Haree oinsá ha'u bele proteje ema sira ne'ebé hela hamutuk ha'u ne'ebé laiha risku ba moras todan ([how can I protect people I live with who are not a risk of severe illness](#)) hodi hetan informasaun liután hodi mantein separasaun apropiada.

FÓ-HATENE ITA-NIA KONTAKTU SOSIÁL SIRA

Ita tenke fó-hatene Ita-nia kontaktu sosiál sira katak Ita hetan rezultadu pozitivu ba COVID-19. Kontakto sosiál sira tenke halo teste karik sira hatudu sintoma ruma.

Ita-nia kontaktu sosiál mak ema sira ne'ebé Ita iha kontaktu diretu durante minutu 15 ho sira, ka pasa tempu oras 2 ho sira iha espasu interior ne'ebé hanesan.

Ita-nia kontaktu sosiál la'ós ema husi Ita-nia uma, Ita-nia serbisu-fatin ka eskola.

Kuandu sira hatudu sintoma, sira tenke tuir kedas teste no izola an to'o sira hetan rezultadu negativuiha teste.

Ema sira ne'ebé hetan rezultadu pozitivu iha teste RAT konsidera nu'udar kazu konfirmadu COVID-19 nian no tenke rejista sira-nia rezultadu online iha www.coronavirus.tas.gov.au/testing

Ema sira ne'ebé sai nu'udar Ita-nia *close contacts* labele halo tuirkonsellu ne'e - *close contacts* tenke izola an durante lora 7.

FÓ-HATENE ITA-NIA XEFE IHA SERBISU-FATIN NO/KA FATIN EDUKASAUN

Se Ita serbisu iha serbisu-fatin durante hetan infesaun, Ita tenke fó-hatene Ita-nia empregadór/xepe iha serbisu-fatin katak Ita hetan rezultadu pozitivu ba teste COVID-19.

Ita-nia empregadór/xepe iha serbisu-fatin sei fó-hatene pesoál sira seluk ne'ebé sai nu'udar kontaktu iha serbisu-fatin.

Se Ita ka Ita-nia oan bá fasilidade edukasaun (eskola, fatin tau matan ba labarik ka primeiru infánsia) durante iha infesaun, Ita tenke fó-hatene fasilidade edukasaun katak Ita hetan rezultadu pozitivuba teste COVID-19.

Fasilidade edukasaun sei fó-hatene estudante sira seluk no pesoál sira ne'ebé sai nu'udar kontaktu edukasaun.

OINSÁ HA'U BELE PROTEJE EMA NE'EBÉ HELA HAMUTUK HO HA'U NE'EBÉ ENFRENTA RISKU ATU HETAN MORAS TODAN HUSI COVID-19?

Importante hodi proteje ema sira ne'ebé hela hamutuk ho Ita.

Liuliu ema sira ne'ebé hela hamutuk ho Ita ne'ebé enfrenta risku atu hetan moras todan.

Sira ne'ebé enfrenta risku atu hetan moras todan mak ema sira ne'ebé:

- liu tinan 70
- simu hela terapia imunosupressor depoizde iha transplante órgaun
- ne'ebé simu transplante ruin-dolen iha fulan 24 ikus mai ka simu terapia imunosupressor ba *doença de enxerto versus hospedeiro* (graft versus host)

disease)

- ho kankru raan hanesan leukaemia, limfoma, ka s ndrome mielodispl sika, ne'eb  hetan diagnoze iha tinan lima ikus mai
- simu kuimioterapia ka radioterapia.

Ema sira ne'eb  iha risku atu hetan moras natoon inklui sira ho kondisaun sa de kr nika (tempu naruk) hanesan diabetes, moras aten-book, moras fuan, obesidade grave, kankru, no insufisi nsia rins.

Se Ita hela iha ema ruma ne'eb  enfrenta risku atu hetan moras todan ka natoon husi COVID-19, di'ak liu sira (ka Ita) hela iha fatin seluk. Buka konsellu husi Sa de P blica ho telefona 1800 671 738.

Oins  ha'u bele proteje ema ne'eb  hela hamutuk ho ha'u ne'eb  la enfrenta risku atu hetan moras todan?

Hela ketak

- Hela iha kuarta ketak ho m simu posivel. Evita fatin kom n hanesan dapur ka sala-vizita.
- Toba iha kama ketak no uza hariis-fatin ketak se bele.
- Kuandu Ita tama kuartu hanesan, tenke lailais, koko atu mantein dist nsia pelumenus metru 1,5 no tau m skara iha oin.
- Labele uza bikan, kopu, tudik/kanuru/garfu, toalla, hena-kama, eskova-nehana, ka sas n ne'eb  ema seluk uza iha Ita-nia uma. Labele han ka hemu hamutuk ho ema sira seluk.

Mantein Ita-nia ijiene peso l

Fase liman beibeik, liuliu:

- molok tama kuarta kom n ho ema sira seluk ka kaer sas n ne'eb  ema sira seluk uza daudaun.
- depoizde me'ar, fani, hamoos inus, kaer Ita-nia oin, fuma, han, no uza sentina.
- Sempre taka oin kuandu me'ar ka fani. Uza tisu (karik iha), tau kedas tisu iha lixu-fatin, no fase liman. Se laiha tisu, uza liman-sikun.
- Fase liman ho sabaun no bee. Uza sabaun to'o forin no kose pelumenus segundu 20. Hamaran liman ho didi'ak. Bele uza antiss ptiku ba liman ne'eb  kontein alkohol kuandu Ita-nia liman haree hanesan moos hela.

Hamoos espasu abitasaun sira

Hamoos superf sie ne'eb  Ita kaer beibeik, pelumenus lora ida dala ida. Inklui meza, kaer-fatin iha odamatan, torneira, superf sie sira iha hariis-fatin no sentina, meza iha kama nia sorin, telefone, keyboard, no tablet.

Uza deterjente no tuir mai uza dezinfetante hodi hamoos sas n hotu-hotu (ka produktu 2-in-1). Rekomenda dezinfetante ho parte 1000 ba millaun (ppm) ho lix via/kloru. Sempre uza dezinfetante ne'eb  foin kahur.

Kuandu superf sie kona kabeen, raan, ka been seluk husi Ita-nia isin-lolon, hamoos didi'ak ho deterjente no dezinfetante nohamoos hena ne'e ka tau iha lixu-fatin.

Hatama kedas Ita-nia roupa fo'er no lens l iha m kina fase roupa. Fase liman depoizde Ita kaer roupa fo'er. Uza deterjente ne'eb  baibain uza hodi fase roupa.

Fase didi'ak bikan no kanuru. Uza mákina fase bikan karik bele.

Karik ema ruma hakarak hamoos Ita-nia kuarta, husu sira tau máskara iha oin no luvas ne'ebé uza dala ida de'it molok tama kuartu. Fó-hatene sira atu fase liman no uza antisséptiku ba liman ne'ebé kontein alkol molok no depoizde uza luvas.

Hasai lixu

Tau kedas máskara, tisu no lixu sira seluk iha plástiku lixu nian iha lixu-fatin depois fase Ita-nia liman. Só bele uza máskara deskartável dala ida de'it.

Kesi plástiku lixu molok tau ba fatin rekolla lixu. Se laiha servisu rekolla lixu, kesi plástiku lixu no rai iha lixu-fatin besi ka plástiku nian ho seguru to'o Ita bele lori ba depózitu lixu. Fase liman depoizde kaer lixu.

Oinsá ha'u bele apoia labarik iha izolamentu ka kuarentena nia laran?

Tasmania nia Departamentu Edukasaun fó konsellukona-ba oinsá bele ko'alia ho Ita-nia oan kona-ba COVID-19. Bele haree informasaun ne'e iha coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools.

Husu Ita-nia oan nia profesór sira atu fó tarefa, folla atividade no traballu-de-kaza liuhosi postal ka email, no husu karik Ita-nia oan bele tuir klase sira online.

Kuandu Ita-nia ona la sente moras, konsidera izolamentu nu'udar oportunidade hodi halo atividade diverta an, hanesan jogu tabuleiru, arte, kebrakabesa, no pinta.

Oinsá ha'u bele haree ba ha'u-nia saúde mentál?

Preokupasaun kona-ba COVID-19 no enfrenta izolamentu no restrisaun sira bele hamosu sentimentu ne'ebé kompleksu.

Iha okos ne'e bele haree sujestaun balu hodi haree ba an rasik.

- **Mantein kontaktu:** ko'alia ho kolega no membru família iha telefone no mantein kontaktu liuhosi email no mídia sosiál.
- **Telefona hodi husu apoiu:** hanoin kona-ba oinsá Ita enfrenta situasaundifisil iha tempu pasadu. Uza estratéjia sira ne'ebé ajuda Ita antes ne'e.
- **Tenke ativu:** halo atividade ruma durante iha izolamentu nia laran. Kuandu Ita sente isin baruk, importante atu dada iis naruk ho regulár no book an.
- **Mantein rotina:** koko atu mantein Ita-nia rotina loroloron. Han iha tempu ne'ebé hanesan no toba tuir Ita-nia rotina loroloron.
- **Han didi'ak.** Han ai-fuan no modo barak.
- **Estabelese limitasaun.** Labele hasa'e konsumu ba alkol, tabaku, ka droga seluk. Maibé, konsidera atu hamenus konsumu.
- **Husu ajuda:** buka kedas ajuda kuandu Ita preokupadu kona-ba Ita-nia saúde. Haree lista servisu apoiu no rekursu sira iha okos.

Rekursu no servisu apoiu sira

- **Lifeline Australia:** telefona 13 11 14 (oras 24ba kada loron, loron 7 ba kada semana), lifeline.org.au.

Servisu apoiu iha tempu krize ne'ebé oferese apoiu imediatu ba tempu badak iha kualkér momentu ba ema sira ne'ebé iha difikuldade enfrenta situasaun ka mantein seguransa.

- **Head to Health:** headtohealth.gov.au

Fó asesu di'ak ba rekursu oioin kona-ba saúde mentál inklui apps, programa sira online,

forum sira online, servisu telefónika sira no rekursuinformasaun dijitál.

- **Beyond Blue:** telefona **1800 512 348** (oras 24ba kada loron, loron 7 ba kada semana). coronavirus.beyondblue.org.au
- **Headspace:** telefona 1800 650 893 (tuku 9:00 dadeer to'o tuku 1:00 dadeer, loron 7 semana ida), headspace.org.au/eheadspace

Apoi u no akonsellamentu online no webchat ba ema ho tinan 12 -25, sira-nia família no kolega sira.

- Tasmanian Mental Health Helpline: telefona 1800 332 388 (oras 24, loron 7 ba kada semana).

Hodi hetan konsellu, avaliasaun, no referál relasiona ho saúde mentál. Profisionál saúde mentál komunitária oferese servisu ne'e no sira bele avalia Ita-nia informasaun no determina asaun apropiada, porezemplu:

- refere Ita ba ekipa Saúde Mentál Komunitária iha Ita-nia área
- refere Ita ba ekipa ne'ebé fó Resposta ba Krize Saúde Mentál Komunitária ne'ebé disponivel durante oras serbisu estendidu, loron 7 ba kada semana.
- fó detalhe kontaktu ba servisu seluk ne'ebé bele apropiadu liu ba Ita.

- **Mensline:** telefona 1300 78 99 78 (oras 24 ba kada loron, loron 7 ba kada semana), mensline.org.au.

Apoi u profisionál liuhosi telefone no online no servisu informasaun ba mane sira iha Austrália.

- **Mindspot:** telefona 1800 61 44 34 (tuku 8:00 dadeer to'o tuku 8:00 kalan, Loron-Segunda to'o Loron-Sesta; tuku 8:00 dadeer to'o tuku 6:00 kalan, Loron-Sabadu), mindspot.org.au.

Servisu telefone no online ne'ebé gratuitu ba ema ne'ebé iha estrese, preokupadu, laran-susar, triste ka depresaun. Servisu ne'e fó avaliasaun no tratamentu online ba laran-susar no depresaun no bele ajuda Ita buka servisu lokál sira.

Iha informasaun liután kona-ba apoia saúde mentál mak disponivel iha Governu Tasmania nia website iha coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services.

Se Ita preokupadu ka laran-susar, telefona Lifeline iha 13 11 14 ka Beyond Blue iha 1300 224 636. Iha situasaun emerjénsia, telefona 000.

Oinsá ha'u bele simu informasaun atualizada?

Importante atu simu informasaun atualizada enkuantu situasaun muda.

Hodi hetan informasaun kona-ba COVID-19 iha Tasmania, haree coronavirus.tas.gov.au ka telefona Liña Telefónika Saúde Públika iha 1800 671 738.

Hodi hetan informasaun kona-ba COVID-19 iha Austrália, haree health.gov.au ka telefona Liña Telefónika National Coronavirus Health Information iha 1800 020 080.