



## קוביד-19 - שאלות ותשובות נפוצות

### מהו נגיף הקורונה וקוביד-19?

נגיפי הקורונה הם משפחה גדולה של נגיפים הידועים כנגיפים שעלולים לגרום לדלקות במערכת הנשימה. הן גורמות למגוון רחב של דלקות החל בהצטננות רגילה ועד למחלות חמורות מאד כמו תסמונת נשימתית חריפה חמורה (סארס) וכן סמונת נשימתית מזרח תיכונית (מארס) מקורו של נגיף הקורונה. בחבל הובאי, בסין והמחלה שנגרמת על ידי הנגיף נקראת קוביד-19.

### כיצד הנגיף הזה מתפשט?

- קוביד-19 מועברים מאדם לאדם בעיקר באמצעות מגע ישיר באמצעות:
- מגע ישיר עם אדם חולה בשלב שהוא מדבק או 24 שעות לפני שהסימפטומים מופיעים.
  - מגע ישיר עם אדם שאובחן כחולה במחלה אשר משתעל או מתעטש.
  - מגע בחפצים או משטחים (כמו ידיות של דלתות או שולחנות) המזוהמים משיעול או התעטשות של אדם שאובחן כחולה, ואז נגיעה בפה או בפנים.

### מהם הסימפטומים של קוביד-19?

הסימפטומים של קוביד-19 דומים ליתר הופעות של הצטננות והשפעת וכוללים:

- חום
- כאב גרון
- שיעול
- תשישות
- קשיי נשימה

בעוד קיים החשש מהדבקות בנגיף הקורונה, חשוב לזכור שיתכן מאד שמרבית האנשים הסובלים מהסימפטומים הללו סובלים מהצטננות או בעיה אחרת בנשימה - ולא מנגיף הקורונה.

### מה עלי לעשות אם אני מפצח את הסימפטומים הללו?

באם אם מפתחים את הסימפטומים הללו תוך 14 יום ממועד הגעתכם לאוסטרליה או תוך 14 יום מהמגע האחרון עם אדם שאובחן כחולה, עליכם לקבוע תור עם הרופא שלכם לשם אבחון דחוף. עליכם להתקשר עם המרפאה או בי החולים לפני הגעתכם ולספר להם להיכן נסעתם לאחרונה או שהייתם במגע עם אדם שאובחן כחולה בנגיף הקורונה. עליכם להישאר בבידוד בביתכם או בבית מלון או במסגרת רפואית עד שרשויות הבריאות יודיעו לך שזה בטוח לחזור לשיגרה

### האם עלי להיבדק אם אני נגוע בנגיף הקוביד 19?

הרופא שלך יאמר לך אם אתה צריך להיבדק. הרופא יארגן לך מועד ומקום להבדק.

יבדקו אותך אך ורק אם הרופא שלך יחליט שאתה עומד בקריטריונים:

- שחזרת מנסיעה מעבר לים ב14 יום שעברו ואתה מפתח בעיות במערכת הנשימה עם או בלי חום
- שהיית במגע ישיר עם אדם שאובחן כחולה בקוביד 19 ב14 יום האחרונים ואתה מפתח בעיות במערכת הנשימה עם או בלי חום
- שאתה סובל מדלקת ריאות ממנה נדבקת בקהילה ואין ידוע כיצד נדבקת
- אתה עובד מערכת הבריאות שעובד ישירות עם אנשים חולים ואתה סובל ממחלה במערכת הנשימה ומחום

שאתה עומד באחד מהקריטריונים הללו והרופא שלך מבקש שתבדק אם אתה חולה בקוביד 19. חשוב לזכור שאנשים רבים עם סימפטומים הדומים לקוביד 19- לא חולים בנגיף הזה. רק מקרים החשודים כנגועים בנגיף

הקורונה יבדקו להבטיח שהמעבדות שלנו יעמדו בעומס העבודה הדרוש. אין צורך לבדוק אנשים שמרגישים טוב ואינם עונים על הקריטריונים המופיעים למעלה.

## מי צריך להיכנס לבידוד?

כל הנוסעים המגיעים לאוסטרליה החל מחצות ב-15 למרץ 2020, או שחושבים שהיו במגע ישיר עם אדם שאובחן כחולה בקוביד-19, צריכים להכנס לבידוד למשך 14 יום.

## אני חי עם אדם שעומד להיבדק אם הוא חולה בקוביד-19. האם אני צריך להיכנס לבידוד וגם להיבדק?

אם מישהו מבני ביתך חשוד כחולה בקוביד-19, ייתכן ותצטרך להיכנס לבידוד. הצורך להיכנס לבידוד יקבע על ידי יחידת הרפואה הציבורית שלך על בסיס של כל מקרה לגופו. יחידת הרפואה הציבורית שלך תיצור עמך קשר אם אתה צריך לשהות בבידוד. לקבלת מידע נוסף קראו את דף המידע [על שהייה בבידוד בבית](#)

## במה כרוכה שהייה בבידוד בביתכם?

אם אובחנת כחולים בקוביד-19, אתה חייב להישאר בבית בכדי למנוע מצב שתדביק אחרים. אתה עלול להתבקש להישאר בבית אם נחשפת לנגיף.

שהייה בבידוד בבית כרוכה ב:

- המנעות מציאה למקומות ציבוריים כמו מקומות תעסוקה, בתי ספר, מרכזי קניות, גני ילדים או אוניברסיטאות
  - לבקש ממישהו שיביא לכם מזון ומצרכים חיוניים אחרים ולהשאיר אותם ליד הדלת הקדמית שלך
  - לא לאפשר למבקרים להיכנס- רק לאנשים שגרים בבית איתך מותר לשהות בביתך
- אין צורך ללבוש מסיכה בביתך אם אתה נזקק לצאת לקבל לטיפול רפואי, לבוש מסיכת מנתחים (באם יש לך) למנוע הידבקות של אנשים אחרים.

מומלץ לשמור על קשר עם בני משפחה וחברים באמצעות הטלפון והאינטרנט. לקבלת מידע נוסף קראו את דף המידע [על שהייה בבידוד בבית](#).

## במה כרוכה שמירת מרחק חברתית?

שמירת מרחק חברתית היא דרך אחת לסייע בהאטת התפשטות נגיפים כמו קוביד-19. שמירת מרחק חברתית כרוכה בשהייה בבית כשאתה לא מרגיש בטוב, הימנעות מאירועים המוניים והתקהלויות המוניות אם הם לא נחוצים, שמירת מרחק של מטר וחצי בינך ובין אנשים אחרים במידת האפשר, והימנעות ממגע פיזי כמו לחיצת ידיים, במיוחד עם אנשים בסיכון גבוה שעלולים לחלות, כגון אנשים מבוגרים וכאלה הסובלים מבעיות רפואיות.

אין צורך לשנות את שיגרת יומכם, אך נקיטת אמצעי מניעה כמו שמירת מרחק חברתית בכדי לשמור על בריאותם של אלו הנמצאים בסיכון הגדול ביותר בקהילה.

## מי נמצא בסיכון הגדול ביותר לחלות במחלה?

ישנם כאלה שידבקו שלא יהיו חולים כלל, אחרים עלולים לסבול מתופעות פחות חמורות של המחלה עליהן הם יתגברו בקלות, ואילו אחרים עלולים לסבול מתופעות חמורות של המחלה, מהר מאד. מנסיון העבר עם סוגים אחרים של נגיפי קורונה, אלו הנמצאים בסיכון הגדול ביותר הם:

- אלו הסובלים ממערכת חיסון ירודה ( כמו למשל חולי סרטן)
- קשישים
- ילדים אוסטראליים (אבוריגינים) וילידים מאזור מיצרי "טוראס סטרייט", הסובלים משיעור גבוה יותר של מחלות כרוניות.
- אנשים הסובלים ממחלות כרוניות.
- אנשים המתגוררים בבתי מגורים שבהם גרים אנשים בקבוצות
- אנשים השוהים במתקני מעצר.
- פעוטות ותינוקות.\*

בשלב הנוכחי הסכנה לילדים ותינוקות, וכן אחריות הילדים בהתפשטות קוביד-19 אינו ברור אך מה שאנו כן יודעים הוא ששיעור ההידבקות בקוביד-19 בקרב ילדים הוא נמוך.

### **כיצד מטפלים בנגיף?**

לא קיים טיפול שמיועד לתופעות החשיפה לנגיף הקורונה תרופות אנטיביוטיות אינן יעילות כנגד נגיפים. ניתן לטפל במרבית הסימפטומים באמצעות טיפול רפואי תומך.

### **כיצד ניתן למנוע את התפשטות נגיף הקורונה?**

שמירה על ניקיון הידיים ועל היגיינה כשמתעטשים/ משתעלים ושמירת מרחק מאנשים אחרים כשאתה חולה מספקים את ההגנה הטובה ביותר כנגד מרבית הנגיפים. עליכם:

- רחצו את הידיים בתכיפות עם מים וסבון, וכן חטאו עם מחטא ידיים על בסיס אלקוהול.
- כסו את הפה שלכם כשאתם משתעלים ומתעטשים, זרקו את המגבונים המשומשים, וחטאו את הידיים עם מחטא ידיים על בסיס אלקוהול.
- אם אינכם חשים בטוב, הימנעו ממגע עם אחרים (שמרו על מרחק של 1.5 מטר וחצי, מאנשים אחרים).
- קחו אחריות לשמור על מרחק מאנשים אחרים מה שמכונה שמירת מרחק חברתית.

### **האם אני יכול לבקר בני משפחה וחברים במתקנים בהם מטפלים בקשישים?**

התפרצות של כל נגיף במתקנים בהם מטפלים בקשישים יגרום לבעיות משמעותיות. הגורם לקוביד-19 מסוכן לבריאותם של אנשים מבוגרים. בכדי למנוע פגיעה באנשים מבוגרים, יוטלו הגבלות. אל תבקר במתקנים בהם מטפלים בקשישים באם:

- חזרתם מביקור מעבר לים ב14 יום האחרונים
- הייתם במגע עם אנשים שאובחנו בוודאות כחולים בקוביד-19 ב14 יום האחרונים
- סובלים מחום או מתופעות של דלקת מערכת הנשימה ( לדוגמה משיעול, כאבי גרון, וקוצר נשימה)

מהראשון לחודש מאי תהיו חייבים להתחסן כנגד שפעת באם בכוונתכם לבקר במתקנים בהם מטפלים בקשישים..

הממשלה הודיעה שמתקנים בהם מטפלים בקשישים חייבים להפעיל אמצעי מניעה מיוחדים בנוגע לביקורים, אלו כוללים:

- להבטיח שהביקורים יהיו קצרים.
- לא יותר משני מבקרים, כולל רופאים, בכל עת.
- לוודא שהביקורים מתקיימים בחדרו של הדייר, מחוץ לבניין, או באזור המיועד לכך שנקבע על ידי הנהלת המתקן ולא באזורים הציבוריים בהם מתגודדים שאר הדיירים.
- חל איסור על ביקורים של קבוצות גדולות או התקהלויות, כולל פעילויות חברתיות או בידור.
- חל איסור על ביקורים של קבוצות תלמידי בתי ספר.
- חל איסור חמור על ביקורים של ילדים מתחת לגיל 16, חוץ מבנסיבות מיוחדות.

אם אינכם יכולים לבקר משפחה או חברים במתקנים בהם מטפלים בקשישים, חשוב מאד לשמור על קשר עמם באמצעות הטלפון ושיחות וידאו באינטרנט, לשלוח גלויות, צילומים או עבודות אמנות, או וידאו שצילמתם בקרב המשפחה.

### **האם אני יכול לבקר בהתכנסויות ציבוריות כמו למשל קונצרטים ואירועי ספורט?**

לעת עתה, אין באוסטרליה התפשטות רחבת היקף של הקוביד-19. על מנת לעצור את ההתפשטות, ממשלת אוסטרליה הודיעה שמיום שני ה19 למרץ יש לצמצם את מספר המשתתפים באירועים לא חיוניים ל500 איש

יש לצמצם גם פגישות או כינוסים לא חיוניים של עובדים חיוניים, כגון צוותי רפואה ושירותי חירום. ההגבלה הזו לא מתייחסת למקומות עבודה, בתי ספר, אוניברסיטאות, חנויות, מרכולים, תחבורה ציבורית ושדות תעופה.

על מנת להגן על תושביה אוסטרליה החשופים לפגיעה, הממשלה גם הודיעה על צמצום המבקרים בכל מתקני הטיפול בקשישים ובקהילות ילידים אוסטרליים (אבוריגינים) וילידים מאזור מיצרי "טוראס סטרייט".

אמצעי מנע אלו הם מאד חשובים לאנשים בני 60 ומעלה, במיוחד אם הם סובלים ממחלה כרונית.

## **ומה לגבי אירועים המתקיימים בתוך מבנים, כמו חדרי כושר, בארים, בתי קולנוע ומסעדות?**

מה 18 במרץ 2020, יכול איסור על פעילויות לא חיוניות המתקיימות בתוך מבנים, שבהם משתתפים יותר ממאה (100) איש. התקהלויות של פחות ממאה (100) איש יתנהלו בהתאם לאמצעי המנע הבאים, הכוללים:

- בהתחשב בגודל המקום, מספר אנשים בו וכמה מרווח חש לאנשים לנוע בו באופן בטוח. אנשים צריכים לשמור על מרחק של מטר וחצי אחד מהשני.
- יש לוודא שישנם במקום אמצעי לשמירה על היגיינת הידיים כגון מים וסבון ופחי אשפה. יש לנקות את פחי האשפה.
- עליכם להישאר בבית באם אינכם חשים בטוב.
- חל איסור לבלות יותר משעתיים במקום כלשהו בו קיימת תכונה רבה כמו בבאר או מסעדה של ישנה תנועת אנשים והתגודדות רבה.
- חל איסור לבלות יותר מארבע שעות במקום כלשהו בו קיימת אין תנועת אנשים, כמו בתי תיאטרון, מסעדות, בתי קולנוע, ואירועי ספורט.
- יש לבחון את המספר המקסימלי של המשתתפים באולמות אירועים באם המספר הזה עולה כרגע על 100 איש.

חדרי כושר, בארים, מסעדות ובתי קולנוע אינם צריכים לסגור בשלב הנוכחי- כל עוד הם עומדים בתנאים של אמצעי המנע של שמירה מרחק חברתי ועל היגיינה טובה.

## **מה לגבי תחבורה ציבורית כמו מטוסים, אוטובוסים, רכבות, תחבורה שיתופית ומוניות?**

כלל האוכלוסייה באוסטרליה צריכה לשקול אם יש צורך בנסיעות לא חיוניות. בעוד הסיכון של הידבקות מקוביד-19 במטוס הוא נמוך, לא מומלץ לנסוע אם אין הדבר חיוני.

מרבית התחבורה הציבורית נחשבת חיונית. אך הממשלה ממליצה שמעסיקים יציעו לעובדים סידורי עבודה גמישים למזער את מספר האנשים הנוסעים בתחבורה ציבורית באותה עת. שירותי תחבורה למרחקים גדולים נושאים בחובם סכנה גדולה מאד של הידבקות ולכן יש לשקול את חיוניות הנסיעה בזמנים אלו.

המעבורת לטזמניה "ספיריט אוף טזמניה" נחשבת שירות חיוני ותמשיך לפעול.

באם אפשרי, שב בכיסא האחורי של מוניות ורכבי תחבורה שיתופית.

יש להימנע נסיעה בקבוצות של אנשים בסיכון, כולל קשישים.

## **במקום העבודה שלי עובדים יותר ממאה (100) איש. האם אני עדיין יכול ללכת לעבודה?**

כן, אתה עדיין יכול ללכת לעבודה. הממשלה ממליצה כרגע שהתאספויות מאורגנות, לא חיוניות, יוגבלו למאה (100) איש. ההגבלה הזו לא מתייחסת למקומות עבודה, בתי ספר, אוניברסיטאות, חנויות, מרכולים, תחבורה ציבורית ושדות תעופה. אם אינך חש בטוב, הישאר בבית ותמנע מלפזר חיידקים לאחרים.

## **האם אני צריך להוציא את הילדים שלי מגן ילדים או מבית הספר?**

לא בשלב הזה, הממשלה ממליצה להמשיך בפעילויות חיוניות שגרתיות שכוללות הליכה לבתי הספר והגנים. אם ילדך אינו חש בטוב, השאר אותו בבית למנוע שיפזר חיידקים לאחרים.

עד כה המידע מרחבי העולם מראה שילדים המפתחים קוביד-19 סובלים מתופעות לא חמורות ושיעור ההידבקות בין ילדים הוא נמוך.

סינגפור מהווה כרגע דוגמה טובה לכך שישנם יתרונות בהמשך הפעלת בתי הספר והגנים במהלך תקופת המגיפה של הקוביד-19.

בתי הספר צריכים להבטיח שמדיניות ההיגיינה שלהם עומדת בדרישות ושהם מחנכים ומעודדים את הילדים לשמור על מרחק חברתי בכל עת שהדבר אפשרי.

### **ומה לגבי פעילויות ספורט?**

ייתכן ויידחו או יבוטלו אירועי ספורט מרכזיים, הדבר תלוי בגודל האירוע ובמספר המשתתפים הצפוי. פעילויות ספורט בקהילה ימשכו לעת עתה. אך רק משתתפים חיוניים יוכלו לקחת חלק בפעילויות, כגון: שחקנים, מאמנים, נציגים רשמיים, צוות עובדים ומתנדבים המעורבים בפעילויות וכן הורים/ אפוטרופוסים של המשתתפים.

### **האם עלי צורך לכסות את הפנים במסכה?**

אין צורך לכסות את הפנים במסכה באם אתה בריא. בעוד כסוי הפנים במסכה עוזר למנוע את התפשטות המחלה מאנשים הנגועים בנגיף לאחרים, אך כסוי הפנים במסכה אינו מומלץ לאנשים בריאים שאינם נגועים בנגיף כדי למנוע התפשטות מחלות זיהומיות כמו נגיף הקורונה.

### **מידע נוסף**

למידע העדכני ביותר, יעוץ ומשאבים גלשו לאתר למידע העדכני ביותר, [התקשרו לקו מידע הלאומי על נגיף הקורונה 1800020080](#) הוא פועל 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע באם אתה זקוק לשירותי תרגום בעל פה או בכתב התקשרו ל 131 450.

[ניתן למצוא את מספר הטלפון של סוכנות בראות הציבור במדינתך או בטריטוריה שלך באתר](#)

אם אתה חושש לבריאותך, שוחח עם רופאך.