



Il ritorno nella comunità

Coloro che sono stati in isolamento domiciliare o in quarantena e hanno completato il periodo di 14 giorni senza mostrare segni o sintomi di malessere, sono autorizzati a tornare alle loro attività quotidiane tra cui andare al lavoro, a scuola, all'università, frequentare luoghi pubblici e utilizzare mezzi pubblici.

Sei incoraggiato a continuare ad applicare le norme di igiene per rimanere liberi dalla malattia. Ti preghiamo di seguire i consigli indicati in seguito.

Il Governo Australiano continua ad adottare ogni precauzione per garantire la sicurezza della comunità durante l'epidemia del coronavirus. Informati su queste misure al sito:

www.health.gov.au

Cosa dovrei fare se non mi sento bene dopo l'isolamento domiciliare e la quarantena?

Mentre COVID-19 è preoccupante, è importante ricordare che la maggior parte delle persone che presentano sintomi come febbre, tosse, mal di gola e stanchezza hanno molte più probabilità di soffrire di un raffreddore o di altre malattie respiratorie – non COVID-19.

Tuttavia, come precauzione, se si sviluppano questi sintomi subito dopo aver finito l'isolamento, sei incoraggiati a contattare il medico. Il tuo medico potrà consigliarti sulle misure da adottare per migliorare, e se necessario dal punto di vista medico, potrebbe organizzare un test per varie infezioni respiratorie incluso il coronavirus.

Come possiamo aiutare a prevenire la diffusione del coronavirus?

La pratica delle norme di igiene per le mani e la tosse o lo starnuto è la migliore difesa contro la maggior parte dei virus. Si deve:

- lavarsi le mani frequentemente con acqua e sapone, prime e dopo i pasti, e dopo essere stati in bagno.
- Coprire la bocca e il naso durante la tosse, disporre i fazzolettini di carta, e usare gel igienizzante per le mani
- In caso di malessere, evitare contatti con gli altri (stare più di 1.5 metri dalle persone).

Servizi di supporto

I periodi di isolamento domiciliare o di quarantena possono essere stressanti e possono renderti preoccupato. Sono disponibili vari servizi di supporto, tra i quali colloquio con un consulente o altri professionisti della salute mentale.

Head to Health – www.headtohealth.gov.au

Head to Health [Salute della mente] fornisce collegamenti ad affidabili servizi di salute mentale australiani online e supporti telefonici, risorse e opzioni di trattamento. Questo sito inoltre offre programmi e forum online, nonché una serie di risorse di informazioni digitali.

Utilizzando la pagina di ricerca, si può accedere a varie risorse e servizi per ricevere assistenza se riscontrate problemi di salute mentali, o se cercate di supportare qualcun altro. Se non sei sicuro dove cominciare, puoi anche utilizzare Sam the Chatbot. Sam fornisce raccomandazioni e servizi su misura che soddisfano al meglio le tue esigenze.

Alcuni dei servizi di supporto disponibili sono elencati sotto:

Servizi di supporto		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

Ulteriori informazioni

Per gli ultimi consigli, informazioni e risorse, accedi al sito: www.health.gov.au

Chiama il numero della Nazionale Coronavirus Help Line 1800 020 080. Funziona 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana. Se hai bisogno dei servizi di traduzione e interpretazione, chiama il 131 450.

Il numero di telefono dell'agenzia sanitaria di ogni stato o territorio si trova al sito: www.health.gov.au/state-territory-contacts

Se hai dei dubbi sulla tua salute, parla con un medico.