

Patient information

КОВИД-19: После изласка из болнице

Шта можете да очекујете после дијагнозе да имате КОВИД

- Већина људи са КОВИД-ом 19 ће бити мало болесна и опоравиће се кроз неколико дана.
- Уобичајени симптоми су нос који цури, кашаљ, исцрпљеност и грозница. Ови симптоми се лече одмарањем и узимањем много течности, слично као кад имате назеб или грип (flu).
- Ако се не осећате добро, можете да узмете парацетамол или ибупрофен да би ублажили симптоме.
- Пијте много воде и одмарајте.
- Требаће да се самоизољујете све док вам из Министарства здравља не јаве да можете да изађете из куће.

Шта да радим сада?

1. Наставите да сте изоловани код куће према упутствима Министарства здравља.
2. Реците свима који бораве у вашем дому да сте имали позитиван тест на КОВИД-19. Укућани морају да направе тест на КОВИД-19 и да се затим одмах врате куће и исољују се.
3. Телефонирајте вашем домаћем лекару (GP) да би га обавестили да сте позитивни на КОВИД-19 и да сте били на Хитној (Emergency Department) или у болничком одељењу (ward) болнице Austin.

Водите бригу о себи

Ваше здравље

Ако немате других болести, ваш домаћи лекар може да води бригу о вама кроз консултације телефоном.

- Ако имате болове или грозницу, узимајте лекове против болова (на пример, парацетамол или ибупрофен).
- Редовно пијте воду.
- Наставите да узимате ваше уобичајене лекове. Ако их потрошите, јавите се локалној апотеци и замолите да вам лекове донесе кући.

Када да видите лекара

Лекарску помоћ треба да затражите ако:

- Тешко дишете или се ваше дисање погоршало
- Имате болове или стезање у грудима
- Искашљавате крв
- Немате апетит дуже од једног дана
- Губите свест



Austin Health acknowledges the Traditional Custodians of the land and pays its respects to Elders past, present and emerging.

Austin Health celebrates, values and includes people of all backgrounds, genders, sexualities, cultures, bodies and abilities.



9496 6888

口译员 傳譯員 INTERPRETE TERCÜMAN ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ
THÔNG DỊCH VIỆT ПРЕВЕДУВАЧ PREVODILAC مترجم فوري

За помоћ која није хитна можете да се јавите:

- Вашем домаћем лекару (GP)
- Austin Health COVID Positive Pathways на 1800 518 205 (притисните 5).
- Викторијској дежурној линији за коронавирус 24 часа дневно на 1800 675 398 и притиснете 0 за информације на вашем језику.
- У хитним ситуацијама јавите се на Три Нуле (000) и реците да сте позитивни на КОВИД-19.

Финансијска помош и подршка заједнице

Можете да се јавите дежурној линији за коронавирус на 1800 675 398 и да затражите помоћ у вези:

- Неге ако се осећате горе за време изолације
- Превоза ради лечења и поновног тестирања на КОВИД
- Алтернативног смештаја ако не можете да се безбедно изолујете код куће
- Бесплатног пакета у хитним ситуацијама, са основном храном и намирницама (на пример, пеленама или предметима за личну негу), ако вам требају.

Ви можда испуњавате услове за додатак Pandemic Leave Disaster Payment од 1.500 долара – једнократну исплату ради помоћи викторијским радницима од којих је затражено да се изолују. Јавите се Centrelink-у на 131 202.

Пробајте домаћу испоруку намирница:

- Coles: shop.coles.com.au
- Woolworths: woolworths.com.au
- IGA: iga.com.au/shop-online

Подршка за ментално здравље

- Beyond Blue: Специјализована служба ако сте узнемирени, под стресом, у депресији или вам треба помоћ. Јавите се на 1800 512 348 или посетите coronavirus.beyondblue.org.au
- HeadtoHelp: Разговарајте са професионалцем за ментално здравље и ступите у везу са службама за подршку на 1800 595 212. Такође можете да посетите headtohelp.org.au
- Lifeline Australia: Служба за подршку у кризи, која би вам могла да помогне кад вам је тешко да изађете на крај или се не осећате безбедно. Јавите се на 13 11 14 или посетите lifeline.org.au
- Headspace: Служба за подршку и саветовање младих у Викторији у добу од 12 до 25 година, као и њихових породица и пријатеља. Јавите се служби Headspace на 1800 650 890 или посетите headspace.org.au/

Датум издавања: Октобар 2021

Датум ревизије: Октобар 2024

