

# كوفيد-19 ولقاحات كوفيد-19

## احصل على أفضل نصيحة لك ولعائلتك

أنت بحاجة إلى معلومات موثوقة وقائمة على الأدلة لتكون قادرًا على اتخاذ خيارات جيدة بشأن الرعاية

### 1. احصل على المشورة من الخبراء

تأكد من حصولك على أفضل النصائح وأكثرها دقة عند اتخاذ قرارات بشأن صحتك أو صحة أحبائك.

للحصول على معلومات عامة حول كوفيد-19 واللقاحات، فإن مواقع Department of Health في الكومنولث والولايات والأقاليم (انظر أدناه)، هي مصادر المعلومات الأكثر دقة وحداثة.

يمكنك أيضًا التحدث إلى طبيبك العام حول لقاحات كوفيد-19 وما هو الأفضل لك في ظروفك.

والأشخاص الآخرون الذين يمكنهم تقديم مشورة بجودة عالية وقائمة على الأدلة هم الممارسين الصحيين المسجلين المدربين تدريباً مناسباً (مثل الصيادلة المسجلين والممرضات الممارسين). هناك أيضًا تحديثات منتظمة من علماء الأوبئة أو الخبراء مثل كبير المسؤولين الطبيين في ولايتك أو إقليمك أو كبير مسؤولي الصحة.

يمكنك الوثوق في أن لديهم المؤهلات والخبرة لتقديم أفضل النصائح.

يمكنك أيضًا التحقق من المؤهلات وحالة التسجيل لأي ممارس صحي مسجل في أستراليا على [السجل العام للممارسين](#) على موقع Ahpra.

### 2. اطمئن بمعرفة أن الممارسين الصحيين المسجلين يجب أن يستوفوا المعايير الوطنية

يُعد الممارسون الصحيون المسجلون مصادر موثوقة للمعلومات بالنسبة لمعظم الأستراليين وقد لعبوا دورًا مهمًا في استجابة أستراليا لوباء كوفيد-19.

عند تقديم الرعاية بشكل شخصي أو مشاركة المعلومات عبر الإنترنت، يقع على عاتق الممارسين الصحيين التزام مهني بمشاركة المعلومات المسندة بالأدلة فقط، بما يتماشى مع أفضل النصائح الصحية المتاحة، ويتوافق مع حملات الصحة العامة مثل [Australian COVID-19 Vaccination Policy](#) (سياسة التطعيم الأسترالية لكوفيد-19).

يجب عليهم أيضًا تلبية مدونة قواعد السلوك المهني الخاصة بهم، والتي يمكنك العثور عليها على [مواقع Ahpra and the National Boards' websites \(والمجالس الوطنية\)](#). يمكن اتخاذ إجراءات ضد ممارس لا يفي بهذه المعايير.

### 3. لا تتأثر بالآراء

لا تعرض صحتك أو صحة أحبائك للخطر. قد تكون المعلومات غير الصحيحة أو التعليقات المثيرة خطيرة. يعتبر الأشخاص الحاصلون على التدريب والمؤهلات والخبرة ذات الصلة مصدرًا موثوقًا للنصائح بشأن كوفيد-19 أو اللقاحات. قد يكون لدى الأشخاص آراء متشددة حول كوفيد-19 واللقاحات، ولكن المشاهير والمؤثرين في المجتمع قد لا يكونوا حاصلين على التدريب أو الخبرة لتقديم نصائح جيدة يمكنك الاعتماد عليها.

### 4. تواصل

تحدث إلى شخص تثق به، مثل طبيبك العام. يعمل قادة المجتمع أيضًا مع الممارسين العاميين وغيرهم من الممارسين الصحيين المسجلين لمشاركة مصادر موثوقة للمعلومات حول كوفيد-19 واللقاحات. يمكنك أيضًا البحث عن قسم كوفيد-19 على مواقع Department of Health أو الاتصال بخط المساعدة الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 020 080 وهو خط مفتوح 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع. تأكد من حصولك على أفضل المعلومات وأكثرها دقة وقائمة على الأدلة لاحتياجاتك الخاصة عند اتخاذ قرارات بشأن صحتك أو صحة أحبائك.

## مصادر موثوقة للمعلومات حول كوفيد-19 واللقاحات في أستراليا

المعلومات الوطنية: <https://www.health.gov.au/campaigns/coronavirus-covid-19>

<https://www.covid19.act.gov.au>:ACT

<https://www.nsw.gov.au/covid-19>:NSW

<https://coronavirus.nt.gov.au>:NT

<https://www.covid19.qld.gov.au>:QLD

<https://www.covid-19.sa.gov.au>:SA

<https://www.coronavirus.tas.gov.au>:TAS

<https://www.coronavirus.vic.gov.au>:Vic

<https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus>:WA