

# Testkirina erênî ya COVID-19 û rêvebirina COVID-19 bi ewlehî li mal

## Ger hûn bi têsta antîcin ya bilez erênî bin, divê hûn:

1. Têsta xwe ya erênî li [Service NSW website \(Malpera Xizmeta NSW\)](#) tomar bikin da piştgiriya girîng ya COVID-19 û şîreta lênerîna tenduristî re werin girêdan. Ger hûn yan kesek ji malbata we nikaribin bi serhêl xwe qeyd bikin, ji kerema xwe telefon e Service NSW li ser 13 77 88 bikin.

## Ger hûn di têsta PCR yan têsta bilez ya antîcin erênî bûn, divê hûn:

1. Xwe tavi lê 7 rojan îzole bikin. Malbata we jî divê 7 rojan xwe îzol bike. Ger piştî 7 rojan êşa qirikê, çilimê poz, kuxik yan bêhna we teng bibe, ji kerema xwe heya 24 saetan piştî ku nîşanên we xilas bûn di îzolkirinê de bimînin.
2. Ji kesên ku 2 rojan berî nîşanên nixweşiyê dest pê bibin re bêjin yan jî 2 rojan berî ku we têsta erênî da be (yan kîjan ji wan pêşî hat) bêje we COVID-19 heye. Di nav de têkiliyên we yên civakî, cîhê kar û/yan xwendegêh.
3. Nîşaneyên xwe bişopînin. Ger hûn bi xemin, divê hûn telefon e doktorê xwe bikin, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Tenduristiya NSW ya COVID-19 Xeta Lênerîna Piştgiriya li Mal) 1800 960 933 yan National Coronavirus Helpline (Alîkariya Neteweyî ya Vîrosakorona) 1800 020 080. Ger nîşanên we xirabtir bûn telefone 000 bikin.

## Dê COVID-19ya min çawa were rêvebirin?

Dema tu encama xwe ya RAT e erênî li serhêl yan bi telefonê tomar kir, dê ji te were xwestin ku tu bersiva pirsên ku ji me re dibin alîkar ka tu di xetereya nexweşiya giran de yî yan na. Ger te encama PCR ya erênî hebe, dê lînkêkî wek wan pirsan bi peyamek e nivîskî ji te re were şandin. Ji kerema xwe heta ji dest tê bersiva pirsan bide.

Her weha dê ji we re şîret li ser xwe-îzolkirinê û çawa nexweşiya xwe li mal taqîb bikî were şandin. Ger hûn di xetereya nexweşiya giran de bin, NSW Health ê pirsên zêdetir bipirse. Ev ji bo kontrolkirina ka hûn ji bo dijvîros yan jî ji bo COVID-19 dermankirina destpêkê guncaw in yan na. Divê hûn navê doktor yan klînîka GPya xwe bidin, da ku tîmên klînîkî li NSW Health bikaribin pêwindiyê bi wan re deyin.

Ger temenê we di bin 65 salî de be, û we du dozên vaksînêdana COVID-19 wergirtibe, nixweşiyên kronîk nebin û ducanî nebin, hûn dikarin bi ewlehî li mal xwe taqîb bikin. Piraniya kesên bi COVID-19 ketî dê sivik nixweş bikevin û dê di nav çend rojan de baş bibin, tev ku hin kes nîşanên wan tunenin jî. Tu dikarî pêwindiyê ji bo lênerînê û şîretan bi NSW Health re girêbidî dema tu nixweşî.

Piraniya nîşanan dikarin bi rêve werin birin:

- rihetî
- parasîtemol û ibuprofen ji bo sivikkirina êş û tayê
- hebên (lozenges) êşa gewriyê
- berdewam gupên avê vexwe.

Dermanên xwe wekî hatine destnîşankirin berdewam bike. Ger hûn derbarê berdewambûna dermanê xwe de dudilin, yan jî derbarê tenduristiya xwe de bi xemin, telefone doktorê xwe bikin.

Ji kerema xwe pêwindiyê bi doktorê xwe re deynin yan telefone **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line li ser 1800 960 933** bikin. Kesên ku di xetereya nexweşiya giran de têne hesabandin ev in:

- Jinên ducanî (bibîne, [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Ger ez ducanî bim û COVID-19 hebe?\)](#))
- Xelkê Aborjinî û Girava Torres Strait (bi taybetî yên pirsgirêkên tenduristiyê hene)
- Giravên Pasîfîkê
- Yên ne vaksînkirî (16 salî û zêde)
- lawazbûna sîstema laşî

Temen mezinî ji bo nexweşiya giran faktorek e xeternak e, bi taybetî dema ku nixweşiyên din yên giran hebin. Ji bo kesên di xetereya nexweşiya giran ya COVID-19 dermankirin heye.

## Nîşanên xwe bişopîne

Van pirsan her roj sê caran ji xwe bipirsin (sibe, nîvro û êvarê):

Pirs	Bersîv na	Bersîv Erê
Ma ez di xwarin û vexwarinê de tengasiyê dibînim?	Xwarin û vexwarinê normal bidomîn.	Berdewam gopek av vexwe, Hydralyte yan Gastrolyte vexwin. <b>Heke hûn çêtir nebin, telefone 1800 960 933 yan GP-yê xwe bikin</b>
Ma ez ji normal pir kêmtir mîz dikim?	Avê vexwe.	Avê zêdetir vexwin, Hydralyte yan Gastrolyte vexwin. <b>Heke hûn çêtir nebin, telefone 1800 960 933 yan GP-yê xwe bikin</b>
Dema di odayê dimeşim ez hinekî gêj dibim yan serê min sivik dibe?	Ji bo birêvebirina COVID-19 li mal şîreta NSW Health bişopînin	Avê zêdetir vexwin, Hydralyte yan Gastrolyte vexwin. <b>Heke hûn çêtir nebin, telefone 1800 960 933 yan GP-yê xwe bikin</b>

Ma ez bi giranî gêj dibim, gêj yan jî tevlihev dibim?	Ji bo birêvebirina COVID-19 li mal şîreta NSW Health bişopînin	<b>Tavilê telefone Sê Sifir (000) bikin û ji karmendên ambûlansê re bibêjin we COVID-19 heye</b>
Ma ez bi tengasiya nefesê yan zext li ser sîng yan êşa ku ji 10 deqan zêdetir dom dike hest dikim?	Ji bo birêvebirina COVID-19 li mal şîreta NSW Health bişopînin	<b>Tavilê telefone Sê Sifir (000) bikin û ji karmendên ambûlansê re bibêjin we COVID-19 heye</b>
Gava li ser lingan ma ez hest bi gêzbûnê?	Ji bo birêvebirina COVID-19 li mal şîreta NSW Health bişopînin	<b>Tavilê telefone Sê Sifir (000) bikin û ji karmendên ambûlansê re bibêjin we COVID-19 heye</b>

Ger hewcedariya we bi piştgiriya klînîkî hebe yan pirsên ne-lezgin yê tenduristiyê di dema îzolkirinê de hebin, telefone **Xeta Piştgiriya Mal ya Lênerîna COVID-19 ya NSW 1800 960 933** bikin.

## Divê ez çi bikim?

### Divê hûn û kesên bi we girêdayî li mal îzol bibin

Divê hûn ji roja ku hûn hatin têtstkirin 7 rojan li mal xwe îzole bikin, tev ku hûn bi tevahî vaksîn bûn e. Xwe îzolekirin tê wateya mayîna li mal û veqetandina ji yê din. Ji kerema xwe li [Self-Isolation Guideline \(Rêberiya Xwe-Îzolkirinê\)](#) binêre, ji bo bêtir agahdarî li ser ka mirov çawa xwe îzole bike û çî piştgirî hene ger pêwîst be.

Divê hûn ji kesên ku hûn bi wan re dijîn re bêjî we COVID-19 heye. Herweha divê malbat jî 7 rojan xwe îzole bike, û di zûtirîn dem de û dîsa di Roja 6an de têtsta antîcin ya bilez (RAT) bikin ([Information for people exposed to COVID-19 \(Agahiyên ji bo kesên ku bi COVID-19 ketine binêre\)](#) û [Get tested for COVID-19 \(têtsta COVID-19 bike\)](#)).

Xeta Piştgiriya Îzolkirina Tenduristiya NSW, ji bo alîkariya pratîkî ya di dema xwe-îzolkirinê de eve 1800 943 553.

### Ji têtstkirinê xwe yê civakî re bêjin têtsta we erênî ye

Têtstkirina erênî ya COVID-19 tê wê wateyê ku dibe we COVID-19 derbase kesên din kiribe. Dibe ku hûn ji du rojan berî nîşan xuya bibin hûn pêketibin, yan jî du rojan berî encama têtstkirina erênî ger we nîşan nebûn.

Pêdivî ye ku hûn ji her kesê we têtstkirina civakî hebû re bêjin ku we têtsta erênî heye. Di nav de heval û kesên din yê ku we têtstkirina civakî kiribe, wekî hevalên ku we bi wan re şîv xwariye, kesên ku hûn bi wan re li meyxa bûn, klûb yan li ahengeke civakî, heval yan malbateke ku serdana mala we kiribe.

Ji têtstkirinê xwe re bêjin rîska xwe binirxînin û gavên din bi kar bînin [Information for people exposed to COVID-19 \(Agahiyên ji bo kesên ku bi COVID-19 ketin e\)](#) û têtsta antîcin ya bilez bikin.

## Ji cîhê kar yan ji cîhê perwerdehiyê re bêjin we têsta erênî heye

Her weha divê hûn ji rêvebirê kar yan serokê saziya perwerdehiyê/karmendê pêwindîdar re bêjin ku we COVID-19 heye heke hûn di dema bi enfeksiyonê li cîhê kar bûn.

Ji wan ê re roja têsta xwe bêjin, roja ku hûn nexweş ketin (eger nîşanên we hebin) û rojên hûn li kar/xwendegehê bûn di dema enfeksiyonê de. Ew dê vê agahiyê ji bo karkerên din yan xwendekarên din bikar bînin da zanibin xeterî heye yan na. Dibe ku cîhê kar yan xwendegeha we wan agahdar bike ku ew bi COVID-19 ketine, û çî tedbîrê bikin.

Hûn dikarin bi tîlefônê yan peyameke nivîskî ji rêveberê xwe re bêjin yan ji hevalekî kar daxwaz bikin ku ji wan re bêjin hûn nexweş ketine. Ger hûn beşdare sazgeheke perwerdehiyê bûn, tîlefone hejimara sereke bikin û wan agahdar bikin.

## Ger ez ducanî bim û COVID-19 hebe?

Jinên ducanî, yê 14 hefte yan jî zêdetir, xetera tevliheviyên ji COVID-19 zêdetir e.

Ger têsta we ya COVID-19 erênî be û hûn ji 14 hefteyan zêdetir ducanî bin, girîng e ku hûn ji dabînkera lênerîna zayînê re bibêjin. Dibe ku ev GP, pîrik, doktorê zanyînê yan jî xizmeta zayînê ya herêmî be.

Piranîya jinên ducanî dê bikaribin bi ewlehî li mal bimînin, dema COVID-19 hebe. Girîng e di nav vê demê de:

- Gelek av vexwin, wek dema hûn bi sermayê yan grîpekê dikevin. Ger hûn xwe nebaş dibînin, parasîtamol jî dikare were bikaranîn da ku ji nîşanan re bibe alîkar. Di dema ducaniyê de vexwarina Ibuprofen nayê pêşniyar kirin. Livandin girîng da metirsiya girêkên xwînê kêmkirî bike.
- Girîng e ku hûn livandinên zarokê xwe binçav bikin. **Ger livandinên zarokê hatin guhertin** tavilê telefona lênerîna zayînê bikin yan eger ev tiştana qewimîn:
  - xwîna jina laş
  - êşa zik
  - berdewamiya hatina ava zelal jina laş
  - janên berdewam berî 37 hefteyan
  - taya domdar
  - Ser êş
  - ji nişka ve wermana rû û destan
  - tu di zayînê de yî
  - te xemên cidî li ser ducaniya hebin.
- Eger behna we teng dibe, zexta sîng çêbibe yan êşa çêdibe, serêşeke giran yan gêjbûn hebe divê hûn tavilê telefona 000 bikin. Ji wan re bêjin we COVID-19 heye û ducanî ne.
- Piştî xilasbûna ji COVID-19 girîng e ku hûn vegerin lênerîna berî zayînê. Ger hevdîtina lênerîna berî zayînê ya di dema xwe-îzolkirinê de ji dest çû, di zûtirîn dem de ji nû ve plan bikin.

## Ez çawa dikarin dergûşekî yan zarokê bi COVID-19 îdare bikim?

Piraniya zarokên ku têsta wan ya COVID-19 erênî be, dikarin bi ewlehî li mal ji hêla nêrîvanên xwe yên mal werin lênerîn, tevî ku ew vaksîn jî nebûn e. Mirovên COVID-pozîtîf bi qasî ku ji dest wan tê divê ji malbata xwe ya mayî veqetin. Kesên ku nikarin xwe ji yê COVID-pozîtîf îzole bikin, divê xwe bi wan re îzole bikin heta ku tîndarî berdan û pêdiviyên tîstê bişopînin [Information for people exposed to COVID-19 \(Agahî ji bo mirovên bi COVID-19 e\)](#). Dema lînerîna zarokê xwe yê bi COVID-19 li mal dikî:

- Cilên munasib li zarokê xwe bike, da ku rehet bin - ne germ û ne jî sar.
- gelek av bide zarokê xwe. Dibe ku ew pir zêde bi vexwarinê hest nekin ji ber vê yekê dê hewceya alîkarî û teşwîqkirina we hebe.
- Heke hûn dimêjînin yan jî şîrê qutiyên bikar tînin, dibe ku zarokê we bêtir car şîr bixwaze. Heke hûn û/yan zarokê we bi COVID-19 ye şîrmijandin ewle ye.
- wan teşwîq bikin ku rihet bin û zêde nekin
- Parasîtamol yan ibuprofen bi kar bînin, tenê eger hûn difikirin ku zarokê we dêşe yan ji tayê nerehet e. Talîmatên li ser êtikê bixwînin, û van dermanan ji yê pêşniyar kirî di dema 24 saetan zêdetir de nedin, ji ber ku dibe ev ji bo zarokan zerardar be.
- Zarokê xwe ji bo nîşanên xirabûna nexweşiyê taqîb bike.

Rewşa zarokê xwe bişopînin û telefone GP yan **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line 1800 960 933 (8:30 danê sibê heya 8:30 êvarê) yan jî telefone National Coronavirus Helpline li ser 1800 020 080 (24/7)** bikin, ger ev nîşan hebin:

- Taya domdar ( $>39^{\circ}\text{C}$ ) ku bi dermanî baş nabe
- bêtengiya sivik
- vexwarina ji nîvê normal kêmtir tê vexwarin
- Hilberîna mîzê ji nîvê gelemperî kêmtir, û tarîbûna di reng de
- vereşîna kêm yan jî zikêş
- nîkarî rawestî yan bimeşî.

**Ger hûn bi xemin ku zarokê we nebaş e, behn teng dibe, av di canê wan de nîne yan jî bêhiş dibe, ji kerema xwe tavilê telefonê Sê Sifir (000) bikin û operatorê agahdar bikin ku zarokê we COVID-19 heye.**

## Ez kengê dikarin ji xwe-îzolkirinê derkevim

### Ger di roja 7an de nîşanên we tune bin

Divê hûn ji roja ku hûn hatin tîstkirin 7 rojan xwe-îzol bikin. Ger qirika we nêşe, poz çilim neke, kuxik û bêhna we teng nebe hûn dikarin piştî 7 rojan ji xwe-îzolkirinê derkevin. Ger we têsta PCR kir yan we têsta xwe ya antîcin ya bilez erênî tomar kiribe, dê SMSek ji Tenduristiya NSW were, lê ne hewce ye ku hûn li benda vê SMS-ê bimînin ku ji xwe-îzolkirinê derkevin heke 7 roj ji dema we xwe tîst kir derbas bûn. Mînak, heke hûn roja Sêşemê saet 10:00 hatin tîstkirin, hûn dikarin ji îzolkirinê roja Sêşema li pêş saet 10:00 ger nîşan tune bin derkevin. Hewce nake berî derketina ji xwe-îzolkirinê li NSW tîstê bikin.

Dema nêzikî kesan yan bi wan re dipeyivin maskê li xwe bikin û ji bo 3 rojên din ji serdana cîhên xeternak (lênerîna tenduristî, lênerîna ixtiyaran, lênerîna seqetan yan dezgehên sererastkirinê) dûr bimînin. Heke hûn di yek ji van mîhengan de kar dikin berî vegeerê bi kardêrê xwe re bipeyivin. Ger sîstêma we ya berevaniyê pir lawaz e (mînak hûn wergirê transplantin yan jî kîmoteropiyê werdigirine) divê hûn van tedbîrên zêde 4 rojên din jî bikin (bi tevahî 7 roj piştî derketina ji îzolkirinê).

### Ger di roja 7an de nîşanên we hebin

Ger di 24 saetên dawîn yê îzolkirinê de qirika we êşiya, cilim ji poz hat, kuxik yan bêhna we teng dibe, ji kerema xwe heya 24 saetan piştî nîşanên we xilas bûn di îzolkirinê de bimînin. Heke hûn bi xemin, telefone GP bikin.

Dema nêzikî kesên yan bi wan re diaxfin maskê li xwe bikin û ji bo 3 rojên din ji serdana cîhên xeternak (lênerîna tenduristî, lênerîna ixtiyaran, lênerîna seqetan yan dezgehên sererastkirinê) dûr bimînin. Heke hûn di yek ji van mîhengan de kar dikin berî vegeerê bi kardêrê xwe re bipeyivin. Ger sîstêma we ya berevaniyê pir lawaz e (mînak hûn wergirê transplantin yan jî kîmoteropiyê werdigirine) divê hûn van tedbîrên zêde 4 rojên din jî bikin (bi tevahî 7 rojan piştî derketina ji îzolkirinê).

Ger piştî 7 rojan nîşanên we yê din hebin (mînak ta, serêş) hûn dikarin ji îzolkirinê derkevin lê divê hûn doktorê xwe agahdar bikin.

Ger hûn di bin çavdêriya tîmekî klînîkî de bin, tîmê we dê ji we re bêje kengê ji îzolkirinê derkevin.

### Piştî ku ez ji xwe-îzolkirinê hatim berdan ma hîn hewce ye ku ez têtê bikim?

Têstkirina rûtîn ya COVID-19 (wek têtê çavdêriya cîhê kar û xwendegê) 8 hefteyan piştî hûn ji xwe-îzolkirinê der-dikevin nayê pêşniyar kirin. Bi rêveberê xwe re kontrol bikin.

### Dê çi bibe ger ez dîsa bi kesekî COVID-19 heye têtê bikim?

Kesên ku ji COVID-19 xilas bûn metirsiyeke kêr heye ku ew di 8 hefteyan piştî derketina ji îzolkirinê careke din pêkevin ji ber ku pir kes hin berevanî (qabiliyeta şerkirina nexweşiyê) çê dibin.

Ger piştî 8 hefteyan ji serbestbûnê hûn bi kesekî COVID-19 re bikevin têtê bikim, heta ku nîşanên we nebin, bi giştî hewceyî xwe-îzolkirinê yan jî têtê kirinê nake. Heke hûn piştî 8 hefteyan ji serbestbûnê bi kesekî COVID-19 re bikevin têtê bikim, divê hûn xwe-îzolbikin, têtê bikin û şewirmendiya [Information for people exposed to COVID-19 \(Agahî ji bo kesên ku bi COVID-19 hatine têtê kirin\)](#) û [Get tested for COVID-19 \(ji bo COVID-19 têtê bibin\)](#) bişopînin.

## Divê ez kengî xwe vaksîn bikim?

Bexşîneke demkî ye şeş hefteyan ji roja ji vîrosê xilas dibî ji bo vaksînlêdanê heye. Ev bexşîn tenê li NSW derbasdar e. Heke hewceye ku hûn ji bo kar, xwendegehê, yan çalakiyên din yê li dadrêsiyek e din werin vaksînkirin, ji kerema xwe qanûnên wê wîlayet yan herêmê bişopînin.

Heke hûn ji bo vaksîna sêyem mafdar bin, hûn dikarin wê vaksîne piştî ku hûn bi tevahî ji enfeksiyonê rizgar bûn werbigirin, ji bo pir kesan ev dora 4-6 hefteyan piştî destpêkirina enfeksiyonê ye. Ji bo bêtir agahdarî, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (Vaksînen COVID-19: Pirsên Pir caran tên pirsîn) û [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (Vaksînlêdana Booster ya Tenduristiya NSW: Pirsên pir caran tên pirsîn) binêre.

## Dema ku ez di xwe-îzolkirinê de me çî piştgirî heye?

### Piştgiriya tenduristiya derûnî

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (Çavkaniyên tenduristiya derûnî)

### Piştgiriya tundûtûjiya malbatî

- Xeta alîkariya destdirêjiya zayendî û tundûtûjiya malbatî ya neteweyî 1800 RESPECT (1800 737 732)

Tenduristiya NSW bi [Sonder](#) re hevkarî kiriye ku xizmeta tendirûstî ya kesane ya 24/7 dide, bi ghiştina wegêrên bi zimanan cûda û bi destxistina gelek xizmetên tenduristî bi telefonê.

### Alîkarî bi zimanê te

Ger pêwîstiya we bi wergêr heye, ji kerema xwe telefone **Xizmeta Wergerandinê (TIS National) 131 450** bike. Ev xizmet belaş û nehênî (sirrî ye) ye.