

پشکینی ئه‌رینی بو COVID-19 و به‌رپوه‌بردنی COVID-19 به‌سه‌لامه‌تی له‌ماله‌وه.

ئه‌گه‌ر پشکینیت ئه‌رینی بوو به‌ پشکینی خیرای دژه‌ته‌ن، تۆ ده‌بییت:

۱- پشکینی ئه‌رینی ریحیسته‌ر بکه‌ی له‌سه‌ر [Service NSW website](#) (ویب‌سایتی خزمه‌ت‌گوزاری NSW) بۆیه تۆ ده‌توانیت په‌یوه‌ست بیت به‌ پشکینی چاودێری ته‌ندروستی گرنه‌گه‌وه و ئامۆژگاری له‌سه‌ر بنه‌مای مه‌ترسی COVID-19. ئه‌گه‌ر تۆ یان که‌سیک له‌ خیزانه‌که‌ت ناتوانیت ئۆنلاین خۆی ریحیسته‌ر بکات، تکایه‌ په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ خزمه‌ت‌گوزاری NSW به‌ ژماره‌ی 13 77 88.

ئه‌گه‌ر پشکینی ئه‌رینی بوو به‌ PCR یان به‌ پشکینی خیرای دژه‌ته‌ن، تۆ ده‌بییت:

۱- ده‌سته‌جی بۆ ۷ رۆژ خۆت دا‌برینه‌. هه‌روه‌ها ماله‌وه‌تان ده‌بییت دا‌برین بۆ ۷ رۆژ. ئه‌گه‌ر قورگ ئیشه‌، پزانی ئاوی لووت، کۆخه‌ یان هه‌ناسه‌ته‌نگیت هه‌بوو دوای ۷ رۆژ، تکایه‌ له‌ دا‌بران بمینه‌وه‌ تا ۲۴ کاتژمێر دوای له‌به‌ین چوونی نیشانه‌کان.

۲- به‌وه‌ که‌سانه‌ی تۆ کات له‌گه‌لیاندا به‌سه‌رده‌به‌یت له‌ ۲ رۆژی به‌ر له‌وه‌ی نیشانه‌کان لاده‌رکه‌ویت یان پێش ئه‌وه‌ی پشکینیت ئه‌رینی بیت (کامیان له‌ پێشدا هات) بلێ که‌ تۆ COVID-19 ت هه‌یه‌. به‌وانه‌شه‌وه‌ له‌ په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی، شوینی کار و/ یان خۆپندنگه‌.

۳- چاودێری نیشانه‌کان بکه‌. ئه‌گه‌ر به‌ په‌رۆشیت پێویسته‌ په‌یوه‌ندی به‌ دکتۆره‌که‌ته‌وه‌ بکه‌یت، به‌ ته‌ندروستی NSW هێلی پشکینی چاودێری COVID-19 له‌ ماله‌وه‌ (NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line) به‌ ژماره‌ی 1800 960 933 یان هێلی یارمه‌تی نیشتمانی کرۆنا فایروس (National Coronavirus Helpline) به‌ ژماره‌ی 1800 020 080. ئه‌گه‌ر نیشانه‌کان سه‌خت بوون په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ 000 هه‌وه‌.

چۆن ده‌کریت COVID-19 که‌م به‌رپوه‌به‌م؟

کاتیک ئه‌نجامی ئه‌رینی RAT ریحیسته‌ر ده‌که‌ی، به‌ ئۆنلاین یان به‌ رپی فۆنه‌وه‌، داوات لیده‌کریت وه‌لامی ئه‌و پرسیارانه‌ بده‌یته‌وه‌ که‌ یارمه‌تیمان ده‌دات تا دیاری بکه‌ین ئایا مه‌ترسی هه‌یه‌ له‌سه‌رت که‌ نه‌خۆشی سه‌خت بگریت. ئه‌گه‌ر ئه‌نجامی ئه‌رینی PCR ت هه‌بوو، لینکیک بۆ پرسیاره‌ هاوشیوه‌کان بۆ ده‌نێردیت به‌رپی په‌یامی تیکستییه‌وه‌. تکایه‌ وه‌لامی ئه‌و پرسیارانه‌ بده‌ره‌وه‌ به‌زوترین کات بۆت ده‌کریت.

هه‌روه‌ها ئامۆژگاری بۆ ده‌نێردیت له‌باره‌ی خۆدا‌برین و چۆن چاودێری نه‌خۆشییه‌که‌ت ده‌که‌یت له‌ ماله‌وه‌. ئه‌گه‌ر تۆ له‌ مه‌ترسی نه‌خۆشی سه‌خت دایت، NSW Health هه‌ندیک پرسیارای زیاترت لیده‌کات. ئه‌مه‌ش بۆ دلبیا‌بوون ئه‌گه‌ر تۆ شی‌اویت بۆ دژه‌فایروسی یان چاره‌سه‌ری تری پێشوه‌خته‌ بۆ COVID-19. تۆ پێویسته‌ ناوی دکتۆره‌که‌ت یان دکتۆری راهێنه‌ر بده‌یت تاکو تیمی نورینگه‌یی NSW Health بتوانن په‌یوه‌ندیان پێوه‌ بکه‌ن ده‌ربه‌ره‌ی چاودێریکردن.

ئه‌گەر تۆ له‌ ژیر ته‌مه‌نی 65 ساله‌وه‌یت، دوو ژهمی پیکوته‌ی COVID-19 ت وه‌رگرتوه، هیچ جو‌ره‌ ره‌وشی ته‌ندروستی درێژخایه‌نت نیه و دووگیان نیت، تۆ به‌سه‌لامه‌تی ده‌توانیت چاودێری خۆت بکه‌یت له‌ ماله‌وه. زۆربه‌ی ئه‌و که‌سانه‌ی COVID-19 هه‌یه نه‌خۆشیه‌کی سوکیان ده‌بیت و له‌ چه‌ند رۆژیکدا چاک ده‌بنه‌وه، له‌گه‌ڵ ئه‌و که‌سانه‌ی که هیچ نیشانه‌یه‌کیان نه‌بووه. ده‌توانیت په‌یوه‌ندی بگریت به‌ NSW Health بۆ چاودێری و ئامۆژگاری له‌ هه‌ر کاتیکدا له‌ ماوه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌ت.

زۆربه‌ی نیشانه‌کان ده‌کریت مامه‌له‌ی له‌گه‌ڵ بکریت به‌:

- مانه‌وه له‌ جیگادا

- به‌به‌رده‌وامی پاراسیتامۆل و ئایوپرۆفین به‌رده‌وام بۆ که‌مکره‌وه‌ی ئازار و تا.

- ده‌رمانی مژینی قورگ بۆ گورگ تیشه

- به‌رده‌وام ته‌رایی وه‌رگرتن به‌ مژی که‌مکه‌می ئاو به‌به‌رده‌وامی.

به‌رده‌وامبه له‌ وه‌رگرتنی ئه‌و ده‌رمانانه‌ی که‌ بۆت نوسراون به‌شپوه‌یه‌کی ئاسایی. ئه‌گەر دلنیانیت ده‌رباره‌ی به‌رده‌وامبوون له‌ وه‌رگرتنی ده‌رمانه‌کان و چاره‌سه‌ریه‌کانی ئیستات، یان به‌په‌ره‌وشی سه‌باره‌ت به‌ ته‌ندروستیت، په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ دکتۆره‌که‌ته‌وه.

تکایه په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ دکتۆره‌که‌ته‌وه یان به‌ زه‌نگ لێده به‌ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** به‌ ژماره‌ی **1800 960 933** ئه‌گەر دائراویت که‌ مه‌ترسی زۆری نه‌خۆشی سه‌خت له‌سه‌ره. ئه‌و که‌سانه‌ی داده‌نرین که‌ نه‌خۆشی سه‌ختیان هه‌یه له‌مانه‌ن:

ئه‌گەر دووگیانیت و COVID-19 هه‌یه ئه‌مه‌ بینه [\(What if I am pregnant and have COVID-19\)? \(ئهی چۆن ئه‌گەر من دووگیان بم و COVID-19 م هه‌بیت\)؟ بکه](#)

- ئه‌بوریجینال و خه‌لکی دورگه‌کانی ته‌نگه‌ی تۆریس (به‌تایبه‌ت ئه‌وانه‌ی که‌ ره‌وشی ته‌ندروستی ده‌ستنیشانکراویان هه‌یه)

- خه‌لکی دورگه‌کانی پاسفیک

- ئه‌وانه‌ی نه‌کوئراون (16 سالن و به‌سه‌ره‌وه)

- ئه‌وانه‌ی به‌رگه‌گریان چه‌پینراوه

ته‌مه‌نی گه‌وره‌تر هوکاری مه‌ترسیه‌ی بۆ نه‌خۆشی سه‌خت، به‌تایبه‌تی کاتیک له‌گه‌ڵ ره‌وشی ته‌ندروستی بنچینه‌یی گرنگدا یه‌ک ئه‌گریت. چاره‌سه‌ری کاریگه‌ر هه‌ن بۆ که‌سانیک له‌ مه‌ترسی نه‌خۆشی سه‌ختدان له‌ COVID-19 وه.

چاودێری نیشانه‌کانت بکه

ئهم پرسیارانه له‌خۆت بکه له‌هه‌ر رۆژیکدا سێ جار (به‌یانی، دوا‌ی نیوه‌رۆ و شه‌و):

پرسیار	وه‌لام به‌ نا به‌ده‌ره‌وه	وه‌لام به‌ نا به‌ده‌ره‌وه
ئایا من کیشه‌ی خواردن و خواردنه‌ووم هه‌یه؟	به‌رده‌وامبه له‌ خواردن و خواردنه‌وه به‌ شپوه‌ی ئاسایی.	به‌رده‌وام مژی ئاو، هایدرالایت یان گاسترۆلایت وه‌ربگره.
		ئه‌گەر باشت نه‌بوویت، په‌یوه‌ندی بکه به‌ 1800 960 933 یان به‌ دکتۆره‌که‌ته‌وه.

پرسیار	وه‌لام به‌ نا‌ بده‌ره‌وه	وه‌لام به‌ نا‌ بده‌وره‌وه
ئایا من زۆر که‌متر له‌ ئاسایی می‌ز ئه‌که‌م؟	به‌رده‌وام به‌ له‌ خوارده‌نه‌وه‌ی ئاو و شله‌مه‌نی.	ئاوی زۆر، هایدرا لایت یان گاسترۆ لایت بخۆره‌وه.. ئه‌گه‌ر باشتر نه‌بوویت، په‌یوه‌ندی بکه‌ به 1800 960 933 یان به‌ دکتۆره‌که‌ته‌وه.
ئایا من هه‌ست به‌ که‌می‌ک گیزی یان سه‌رسوکی ئه‌که‌م کاتیک به‌ ده‌وروبه‌ری زۆره‌که‌دا ئه‌رۆم؟	به‌رده‌وام ئامۆژگاری NSW Health بگه‌ره‌به‌ر بۆ ئیداره‌دانی COVID-19 له‌ ماله‌وه	ئاوی زۆر، هایدرا لایت یان گاسترۆ لایت بخۆره‌وه.. ئه‌گه‌ر باشتر نه‌بوویت، په‌یوه‌ندی بکه‌ به 1800 960 933 یان به‌ دکتۆره‌که‌ته‌وه.
ئایا هه‌ست به‌ گیزی‌یه‌کی قورس، خه‌والوبوون یان سه‌رلیشیواوی ئه‌که‌م؟	به‌رده‌وام ئامۆژگاری NSW Health بگه‌ره‌به‌ر بۆ ئیداره‌دانی COVID-19 له‌ ماله‌وه	یه‌کسه‌ر په‌یوه‌ندی به‌ (000) بکه‌ و به‌ کارمه‌ندانی ئه‌مبولانس بلی‌ که‌ تۆ COVID-19 ت هه‌یه
ئایا من کیشه‌م له‌ هه‌ناسه‌دان هه‌یه‌ یان هه‌ست ئه‌که‌م به‌ گوشاری سینگ یان ئازاریک له‌ 10 خوله‌ک زیاتر بخایه‌نیت؟	به‌رده‌وام ئامۆژگاری NSW Health بگه‌ره‌به‌ر بۆ ئیداره‌دانی COVID-19 له‌ ماله‌وه	یه‌کسه‌ر په‌یوه‌ندی به‌ (000) بکه‌ و به‌ کارمه‌ندانی ئه‌مبولانس بلی‌ که‌ تۆ COVID-19 ت هه‌یه
ئایا من هه‌ست ئه‌که‌م به‌وه‌ی که‌ له‌هۆشی خۆم ئه‌چم که‌ پائه‌وه‌ستم؟	به‌رده‌وام ئامۆژگاری NSW Health بگه‌ره‌به‌ر بۆ ئیداره‌دانی COVID-19 له‌ ماله‌وه	یه‌کسه‌ر په‌یوه‌ندی به‌ (000) بکه‌ و به‌ کارمه‌ندانی ئه‌مبولانس بلی‌ که‌ تۆ COVID-19 ت هه‌یه

ئه‌گه‌ر پێویستیت به‌ پشتیوانی ئۆرینگه‌یی تر یان پرسیارگه‌لیکی ته‌ندروستیت هه‌بوو ده‌مۆده‌ست پێویست نه‌بوون له‌ ماوه‌ی دا‌براندا، په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ هێلی پشتیوانی چاودێری ماله‌وه‌ی COVID-19 ی ته‌ندروستی NSW به‌ ژماره‌ی 1800 960 933.

چیم پێویسته‌ بیکه‌م؟

خۆت و که‌سانی نزیکه‌ی ماله‌وه‌تان ده‌بیت دا‌برین له‌ ناو مالد.

تۆ ده‌بیت خۆت دا‌برینیت له‌ مالد بۆ 7 رۆژ له‌و رۆژه‌وه‌ی پشکینیت بۆ ده‌کریت، با به‌ته‌واویش کوتراوبیت. خۆ-دا‌بران به‌واتای مانه‌وه له‌ ماله‌که‌ت یان له‌ شوینی نشته‌جیبوونت و به‌ جیا‌بوونه‌وه له‌ که‌سانی تر. تکایه [Self-Isolation Guideline](#) (رێبه‌ری خۆ-دا‌بران) ببینه بۆ زانیاری زیاتر له‌باره‌ی چۆن خۆت- دا‌هه‌برینیت و چی پشتیوانیه‌ک ده‌سته‌به‌ره‌ بۆت که‌ پێویستت پێیان ده‌بیت.

ده‌بیت به‌و که‌سانه‌ی که‌ له‌گه‌لتندا ده‌ژین بلیت که‌ تۆ COVID-19 ت هه‌یه. هه‌روه‌ها که‌سانی نزیکه‌ی ماله‌وه‌تان ده‌بیت خۆ- دا‌برین بۆ 7 رۆژ و پشکینی خیرای دژه‌ته‌ن (RAT) به‌ زووترین کاتی گونجاو بکه‌ن و جارێکتر له‌ رۆژی 6 دا

پروانه [Information for people exposed to COVID-19](#) (زانیاری بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی پروبه‌پرووی COVID-19 بوونه‌ته‌وه) و

[Get tested for COVID-19](#) (پشکینی COVID-19 ئه‌نجام ده‌)

هێلی پشتیوانی دا‌برانی ته‌ندروستی NSW، به‌رده‌سته‌ بۆ یارمه‌تیدانی کرداری له‌ ماوه‌ی خۆ- دا‌بریندا به‌م ژماره‌یه 1800 943 553.

به‌ که‌سانیک له‌گه‌لیاندا په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تیت هه‌یه بلی‌ که‌ تۆ پشکینه‌که‌ت ئه‌رینی بوو.

پشکینی ئه‌رینی بۆ COVID-19 واتای ئه‌وه‌یه تۆ COVID-19 بلا‌وده‌که‌یته‌وه بۆ ئه‌وانی تر. تۆ له‌وانه‌به‌ تووشبووبیت دوو رۆژ پێشتر له‌ ده‌رکه‌وتنی نیشانه‌کان، یان دوو رۆژ به‌ر له‌ پشکینی ئه‌رینی ئه‌گه‌ر تۆ نیشانه‌کانت نه‌بوویت.

تۆ پپووسته به ههر که سائیک که په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تیت له‌گه‌لیاندا هه‌یه بلیتیت که تۆ کاتت له‌گه‌لیدا به‌سه‌ربردوو له‌کاتی تووشبوونتدا که پشکینه‌که‌ت ئه‌رینی بووه. ئه‌مه‌ش هاو‌رپیان و ئه‌و که‌سانه‌ی که به‌ شپوه‌ی کۆمه‌لایه‌تی به‌یه‌ک گه‌یشتوون ده‌گرێته‌وه، وه‌ک ئه‌و هاو‌رپیانیه‌ی له‌ خواردنی ئیواره‌دا پیکه‌وه‌بوون، که‌سائیک له‌گه‌لیاندا به‌کتر ده‌بینن له‌ شوپنه‌ گشتیه‌کان، یانه‌کان یان ئه‌رکه‌ کۆمه‌لایه‌تیه‌کان، ئه‌و هاو‌رپیانیه‌ یان ئه‌ندامانی خیزان که‌ سه‌ردانی مالت ده‌که‌ن.

به‌و که‌سانه‌ی په‌یوه‌ندیت هه‌یه له‌ گه‌لیاندا بلیتی که‌ مه‌ترسییه‌کانیان هه‌لسه‌نگینن و بۆ هه‌نگاوه‌کانی داها‌توو ئه‌مه به‌کاربینن [Information for people exposed to COVID-19](#) (زانیاری بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی پ‌روبه‌پ‌رووی COVID-19 بوونه‌ته‌وه) و بۆ ئه‌وه‌ی پشکیننی خیرای دژه‌ته‌ن وه‌رگرن.

به‌ شوینی کار یان داموده‌زگای په‌روه‌ده‌یی بلیتی که‌ تۆ پشکینه‌که‌ت ئه‌رینی بوو.

هه‌روه‌ها تۆ ده‌بیت به‌ به‌رپوه‌به‌ری کاره‌که‌ت یان په‌رپرسی ده‌زگای په‌روه‌ده‌/ ئه‌ندامی ستافی په‌یوه‌ندیدار بلیتیت که‌ پشکینه‌که‌ت بۆ COVID-19 ئه‌رینی بوو له‌ کاتیکدا له‌و شوپنه‌دای و تووشبووبیت.

پێیان بلیتی روژی پشکینن و روژی نه‌خۆشکه‌وتن (ئه‌گه‌ر نیشانه‌کانت هه‌بوو) و ئه‌و پ‌وژانه‌ی له‌سه‌ر کار/ خویدنگه‌ بوویت له‌کاتی تووشبوونت. ئه‌وان ئه‌و زانیارییه‌ به‌کاردینن بۆ هه‌لسه‌نگاندنی مه‌ترسی له‌سه‌ر کرێکاران یان خویندکارانی هاو‌رپیت. شوینی کار یان خویندنگه‌که‌ت له‌وانه‌یه‌ پێیان رابگه‌یه‌تیت که‌ پ‌روبه‌پ‌رووی COVID-19 بوون و ده‌بیت چی بکه‌ن.

ده‌توانیت به‌ به‌رپوه‌به‌ره‌که‌ت بلیتیت به‌رپی فۆن یان تیکست یان به‌ هاو‌رپی کاره‌که‌ت بلیتی که‌ پێیان بلیتیت. ئه‌گه‌ر تۆ چووبیت بۆ ده‌زگایه‌کی په‌روه‌ده‌یی، ده‌توانیت به‌ ژماره‌ی سه‌ره‌کی ئه‌و کامپه‌سه‌ی ده‌چیت بۆی په‌یوه‌ندی بکه‌یت.

ئهی ئه‌گه‌ر دووگیان بم و COVID-19 هه‌بیت؟

ژناتی دووگیان، ئه‌وانه‌ی ۱۴ هه‌فته‌ یان زیاترن، مه‌ترسی زیاتری ئالۆزبوونی له‌ COVID-19 هه‌یه.

ئه‌گه‌ر پشکینه‌که‌ت ئه‌رینی بوو له‌ COVID-19 و تۆ له‌ ۱۴ هه‌فته‌ زیاتره‌ دووگیانیت، گرنگه‌ بلیتیت به‌ دا‌بینکه‌ری چاودیری دایکیتتی. ئه‌ویش له‌وانه‌یه‌ دکتۆره‌که‌ت، مامان، دکتۆری مندالبوون یان خزمه‌تگوزاری دایکیتتی بیت.

زۆربه‌ی ژناتی دووگیان ده‌توانن به‌ سه‌لامه‌تی له‌ مالت بمیننه‌وه‌ کاتیک COVID-19 یان هه‌بیت. له‌و ماوه‌یه‌دا گرنگه‌ که‌:

- شله‌مه‌نی زۆر وه‌رگرن، وه‌ک ئه‌وه‌ی ئه‌ته‌ویت له‌ سه‌رما و ئینفلۆنزای ئاساییدا. ئه‌گه‌ر هه‌ست به‌ ناسا‌گی ده‌که‌یت، پاراسیتامۆل ده‌کریت وه‌رگیریت بۆ یارمه‌تیدانی نیشانه‌کان. ئایوپروڤین راسپاره‌ ناکریت بۆ وه‌رگرتن کاتیک دووگیانیت. گرنگه‌ له‌ جو‌له‌ی به‌رده‌وام بیت بۆ که‌مکردنه‌وه‌ی مه‌ترسیت له‌ خوین مه‌یین.
- گرنگه‌ که‌ چاووت له‌سه‌ر جو‌وله‌ی کۆرپه‌که‌ت بیت. ده‌سته‌جی په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ دا‌بینکه‌ری چاودیری دایکیتتی ئه‌گه‌ر جو‌وله‌ی کۆرپه‌که‌ت گۆررا یان دووچاری:

• خوین به‌ربوونی دامین

• نازاری هه‌ناو

• ده‌ردانی ئاوێکی روونی به‌رده‌وام له‌ دامین

- گرزبوون له ههر کاتیکدا بهر له ۳۷ ههفته
- تاي هه‌میشه‌یی
- ژانه‌سه‌ر
- ئاوسانی له‌پری روخسار و ده‌سته‌کان
- تۆ له‌ کاتی مندالبووندايت
- هه‌رجۆره‌ په‌رۆشیه‌کی جدديت هه‌یه‌ له‌باره‌ی دووگیانیت
- ئه‌گه‌ر سه‌ختی هه‌ناسه‌دان، دووچاری گوشاری سینگ یان ئازار، ژانه‌سه‌ری سه‌خت یان گیزبوونت هه‌بوو پێویسته‌ ده‌سته‌جی 000 لێیده‌یت. له‌ بیرت بێت که بلیت تۆ COVID-19 ت هه‌یه‌ و دووگیانیت.
- دوا‌ی چاکبوونه‌وه‌ت له COVID-19 گرنه‌گه‌ له‌ چاودێری ئاسایی به‌ر له‌ زایین به‌رده‌وام بێت. ئه‌گه‌ر ئه‌و کاته‌ی دیاریکرا‌بوو بۆ چاودێری پێش زایین له‌ ده‌ستت چو‌و له‌ ماوه‌ی خۆ- داب‌ریندا، دووباره‌ کات دیاری بکه‌ هه‌ر که‌ بۆت گونجا.

چۆن بتوانم کۆرپه یان مندال له‌گه‌ل COVID-19 به‌رپۆه‌به‌رم؟

- زۆربه‌ی مندالان که پشکینیان بۆ COVID-19 ئه‌رینی ده‌بیت ده‌کریت به‌ سه‌لامه‌تی چاودێری بکری‌ن له‌ ماله‌وه‌ له‌لایه‌ن سه‌رپرشتیاری ئاسایی ماله‌وه‌، ئه‌گه‌ر چی نه‌کو‌تراب‌ن. که‌سانی COVID-19- ئه‌رینی ئه‌بیت هه‌ر چه‌نده‌ ئه‌توانن جیا‌بهنه‌وه‌ له‌ ئه‌وانی تر له‌ ماله‌وه‌یان. په‌یوه‌ندیه‌کانی ناوما‌له‌وه‌ که ناتوانن دوورکه‌ونه‌وه‌ و داب‌رین له‌ که‌سی COVID-19 - ئه‌رینی، پێویسته‌ خۆ- داب‌رین لێیان تا ئه‌و کاته‌ی ئازاده‌کرین له‌ داب‌ران و داواکارییه‌کان ئه‌گرنه‌به‌ر له‌ [Information for people exposed to COVID-19 \(زانیاری بۆ که‌سانیک به‌رکه‌وته‌ی COVID-19 بوون\)](#) کاتیک چاودێری منداله‌ توشبووی COVID-19 که‌ت ده‌که‌یت له‌ماله‌وه‌:
- جلی گونجاو بکه‌ به‌ر منداله‌که‌ت، بۆ ئه‌وه‌ی ئاسوده‌بن - ئاره‌ق نه‌که‌ن و نه‌له‌رزن.
- شله‌مه‌نی زۆر بده‌ به‌ منداله‌که‌ت بۆ خواردنه‌وه‌ی. له‌وانه‌یه‌ هه‌ست نه‌که‌ن به‌وه‌ی چه‌زیان به‌ زۆر خواردنه‌وه‌ بێت بۆیه‌ یارمه‌تی و هاندانی تۆیان پێویسته‌.
 - گه‌ر شیري مه‌مکت یان شیري قوتوو ده‌ده‌یت به‌ کۆرپه‌که‌ت له‌وانه‌یه‌ زوو زوو خۆراکی بوو‌یت. شیري مه‌مک سه‌لامه‌ته‌ بۆ به‌رده‌وامبوون له‌سه‌ری ئه‌گه‌ر تۆ و/ یان کۆرپه‌که‌ت COVID-19 تان هه‌بوو.
 - هانیان بده‌ن که‌ پشوو بده‌ن و زیاده‌په‌وی نه‌که‌ن.
 - پاراسیتامۆل یان ئایوپرۆفین به‌کاربه‌ینه‌، ته‌نیا ئه‌گه‌ر له‌و باوه‌رهدایت منداله‌که‌ت ئازاری هه‌یه‌ و دیاره‌ ئاسوده‌ نیه‌ له‌گه‌ل تادا. رێنماییه‌کانی سه‌ر له‌بیلکه‌ په‌چاو بکه‌ و ده‌رمانی زیاتر مه‌ده‌ له‌وه‌ی پاسپارده‌کراوه‌ له‌ ماوه‌ی ۲۴ کاتژمێردا، له‌وه‌یه‌ ئه‌وه‌ زیانی بۆ مندالان هه‌بیت.
 - چاوت له‌ منداله‌که‌ت بێت سه‌باره‌ت به‌و هێمایانه‌ی که‌ نه‌خۆشیه‌کانیان به‌ره‌و خراپتر ده‌چیت.

په‌وشی منداله‌که‌ت بگه‌ر به‌رچاو و په‌یوه‌ندی بکه‌ به‌ دکتۆره‌که‌ت یان NSW Health COVID-19 Care له‌ Home Support Line به‌ ژماره‌ی 1800 960 933 (8:30 به‌یانی تاكو 8:30 ئیواره‌) یان the National Coronavirus Helpline به‌ ژماره‌ی 1800 020 080 (7/24) ئه‌گه‌ر تێبینیت کرد:

- تای به رده وام (< 39 °C) که چاره سه ر وه رنا گریت.
- سوکه هه ناسه ته نگی
- خوار دهنه وه ی که متر یان نیوه ی ئه وه ی که کاتی ئاسایی ده ی خوار ده وه.
- دهر دانی میز که متر له نیوه ی قه باره ی ئاسایی و میزه که ره نگی تۆخه.
- رشانه وه ی جاروبار یان سکچوون
- نه توانینی پراوه ستان یان رپکردن
- ئه گهر په رۆشی ئه وه ی منداله که ت زۆر ناساغه، به قورسی هه ناسه ده دات، وشکبوونی سه ختی هه یه یان بیهوش ده ییت، تکایه ده سته جی په یوه ندی بکه به سه سفره وه (000) و کارمه ندی سه ره یئله که رابگه یه نه که منداله که ت COVID-19 ی هه یه.

که ی ده توانم خۆ- دابران جیبه یلیم؟

ئه گهر نیشانه کانت نیه له رۆژی ۷ دا.

ده ییت خۆ- دابرینی بۆ ۷ رۆژ له و رۆژه ی که پشکینیت کرد. تۆ ته نیا ئه توانیت خۆ- دابران جیبه یلیم دوا ی ۷ رۆژ ئه گهر قورگ ئیشه، رژانی ئاوی لووت، کۆخه وه ناسه ته نگیت نیه. ئه گهر پشکیننی PCR ت کردبوو یان خۆت ریحیسته ر کردوه بۆ پشکیننی خیرای دژه تن، له ته ندروستی NSW وه کورته نامت پیده گات دوا ی ۷ رۆژ، به لام نایه ویته چاوه رپی کورته نامه بکه ییت تا کو خۆ- دابران به جیبه یلیم ئه گهر ۷ رۆژ بووه له وه ته ی پشکینیت کردوه. بۆ نمونه، ئه گهر پشکینیت له ۱۰ سهرله به یانی سیشه مه کردوه، ده توانیت خۆ- دابران جیبه یلیم له ۱۰ سهرله به یانی سیشه مه ی داهاتوو ئه گهر هیچ له و نیشانه ت نیه. له NSW پیویست ناکات پشکین بکه ییت بهر له وه ی خۆ- دابران جیبه یلیم.

ده مامک بیوشه کاتیک نزیک له گه ل که سی تر دا یان قسه یان له گه ل ده که ییت و خۆت دور پراگره له سهر دانی دامه زراوه ی زۆر مه تر سیدار (چاودیری ته ندروستی، چاودیری به سالچوان، چاودیری که مئه ندامان یان ده زگا کانی چاکسازی) بۆ ۳ رۆژی زیاتر. ئه گهر تۆ له یه کیک له و دامه زراوانه کار ده که ییت قسه له گه ل خاوه نکاره که بکه بهر له گه رانه وه. ئه گهر تۆ سیسته می بهر گه گری زۆر لاوازت هه یه (وه کو ئه وه ی تۆ وه رگری چاندن بیت یان چاره سه ری کیمیای وه رده گری) پیویسته تۆ خۆ پاراستنی زیاتر بکه ی بۆ ۴ رۆژی زیاتر (به گشتی ۷ رۆژ دوبه دوا ی ئازاد بوون له دابران).

ئه گهر نیشانه کانت هه بوو له رۆژی ۷.

ئه گهر قورگ ئیشه، رژانی ئاوی لووت، کۆخه یان هه ناسه ته نگی له ۲۴ کاتزیمیر له دابران، تکایه له دابران بمیته وه تا ۲۴ کاتزیمیر دوا ی نه مانی نیشانه کانت. ئه گهر به په رۆشیت په یوه ندی بکه به دکتوره که ته وه.

ده مامک بیوشه کاتیک نزیک له گه ل که سی تر دا یان قسه یان له گه ل ده که ییت و خۆت دور پراگره له سهر دانی دامه زراوه ی زۆر مه تر سیدار (چاودیری ته ندروستی، چاودیری به سالچوان، چاودیری که مئه ندامان یان ده زگا کانی چاکسازی) بۆ ۳ رۆژی زیاتر دوا ی ئه وه ی دابران جیده یلیم. ئه گهر تۆ له یه کیک له و دامه زراوانه کار ده که ییت قسه له گه ل خاوه ن کاره که بکه بهر له گه رانه وه. ئه گهر تۆ سیسته می بهر گه گری زۆر لاوازت هه یه (وه کو ئه وه ی تۆ وه رگری چاندن بیت یان چاره سه ری کیمیای وه رده گری) پیویسته تۆ خۆ پاراستنی زیاتر بکه ی بۆ ۴ رۆژی زیاتر (به گشتی ۷ رۆژ دوبه دوا ی ئازاد بوون له دابران).

ئه گهر نيشانه ی تريت هه بوو دوای ۷ رۆژ (وه كو تا، ژانه سه ر) كه باشت نابه نه وه تۆ ده توانیت دا بران جیبه یلیت به لام پپوسته په یوه ندی به دکتوره كه ته وه بکه ی ت.

ئه گهر تۆ له ژیر چاودیری تیمی نۆرینگه ییت، تیمه كه ت پیت ئه لیت كه ی له دا بران نازاد ئه بیت.

ئایا هیشتا من پپوسته پشکین بکه م دوای ئه وه ی نازاد بووم له خۆ- دا بران؟

پشکینی رپوینی COVID-19 (وهك پشکینی کۆنترۆلکردنی خویندنگه و شوینی کار) په سه ندنه کراوه بۆ ۸ هه فته دوای نازادبوونت له خۆ- دا بران. دلنیا به له رپی به رپوه به ره كه ته وه.

ئه ی چۆن ئه گهر من جاریکتر به رکه وته م هه بیت له گه ل كه سیکا COVID-19 هه بیت؟

كه سانیک له COVID-19 چاکبونه ته وه مه ترسی که میان هه یه بۆ گرتنی جاریکتر له ۸ هه فته دوای نازاد بوونت چونکه زۆربه ی خه لک هه ندیک به رکه گری به ده ست دین (توانای شه رکردنی نه خو شیه که).

ئه گهر هاتو به رکه وته ت بوو له گه ل كه سیکا COVID-19 هه بوو له ماوه ی ۸ هه فته دا دوای نازادبوونت، تۆ به گشتی پپوسته به خۆ- دا بران یان پشکین نه ی. ئه گهر هاتوو به رکه وته ت بوو له گه ل كه سیکا COVID-19 هه بوو له ۸ هه فته زیاتر دوای نازادبوونت، پپوسته خۆ- دا برینیت، پپوسته خۆ- دا برینیت، پشکین بکه و ئه م نامۆزگاریه بگه به ر

[Information for people exposed to COVID-19](#) (زانباری بۆ کهسانی به رکه وته ی COVID-19) و

[Get tested for COVID-19](#) نامیلکه ی راستیه کان (پشکینی COVID-19 بکه).

که ی ده بیت پیکوته وه رگرم؟

لیخۆشبوونی کاتی له کوتان بۆ شه ش هه فته به کارئه بیت له رۆژی ناگاداریی پروونکردنه وه ی پزیشکیته وه. ئه م لیخۆشبوونه ته نیا له NSW کارایه. ئه گهر تۆ پپوسته بکو تریت بۆ دامه زراندن، خویندن، یان چالاکیه کی تر له داموده زگایه کی تر، تکایه دلنیا به له و بنه مایانه ی جیبه جی ئه کرین له و ولایه ته یان له و ناوچه یه.

ئه گهر تۆ شیاویت بۆ پیکوته ی بره وپیدان، ئه توانیت وه ریگریت هه رکه به ته واوه تی چاکبویته وه له دوای دلنیا یی توشبوونت، ئه مه ش بۆ زۆرینه ی خه لک له ده وری ۴- ۶ هه فته یه له پاش سه ره تاي توشبوونه وه.

بۆ زانباری زیاتر، بروانه [NSW Health Booster vaccination: COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) و

[Frequently asked questions](#). (پیکوته کانی COVID-19: ئه و پرسیارانه ی به زۆری ئه کرین و پیکوته ی بره وپیدانی ته ندروستی

[NSW: ئه و پرسیارانه ی به زۆری ئه کرین](#)).

چ جوړه پالپشتیه ک دهسته به ره له و کاته ی من له خو- دابړاندام؟

پالپشتی بیروهوڅش دروستی

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

پالپشتی توندوتیژی ناومال

- هیلی یارمه تی توندوتیژی ناومال و ده سترپیژی سیکیسی نیشتمانی له سه ر (1800 RESPECT (1800 737 732) ته ندروستی NSW هاوبه ش بووه له گه ل Sonder که خزمه تی خوڅگوزهرانی که سیننی پیشکه ش نه کات له گه ل مو له تی ده سته گه یشتنی 24/7 به ده مه ته قی فره زمانی و ده سته گه یشتن به فون بو مه و دایه ک له خزمه تگوزاریه کانی بیروهوڅش دروستی، پزیشکی و پالپشتی خوڅگوزهرانی.

یارمه تی به زمانی خو ت

- نه گه ر پیوستیت به وه رگیپی زاره کی هه یه، تکایه په یوه ندی بکه به خزمه تگوزاری وه رگیپانی نوسراوی و زاره کی TIS National به ژماره ی 131 450 نه م خزمه تگوزاریه به لاش و نه پنییه.