

د COVID-19 آزمويڼې مثبتې نتيجه او په کور کې د COVID-19 سمبالول په امن سره

که تاسې د rapid antigen آزمويڼې سره مثبت وښودل شوي، تاسې بايد:

1. د خپلې آزمويڼې مثبتې نتيجه د (نيوساوت ولز خدمت ويب پاڼه) [Service NSW website](https://www.service.nsw.gov.au) کې ثبت کړئ ترڅو تاسو وکولئ شئ مهم روغتيايي پاملرنې مرستې اود COVID-19 د خطري د ډول په اساس مشورې ورکولو سره وصل شئ. که تاسې په کورنۍ کې داسې يوکس يې چې نه شي کولې آنلاین راجسټري، لطفاً د نيوساوت ولز خدمت ته په 13 77 88 شميره کې اړيکه ونيسئ.

که تاسې د PCR په آزمايښت کې مثبت يا د rapid antigen په آزمايښت کې مثبت وښودل شوي نو بايد:

1. زرتزره د 7 ورځو دپاره ځان قرنطين کړئ. ستاسې په کور کې نور اوسيدونکې بايد د 7 ورځو دپاره ځان قرنطين کړي. که تاسې پس له 7 ورځو د ستونې درد، پزې بهيدل، ټوخې يا ساه لنډۍ لرئ، ترهغه چې دغوټول نښې له منځه ځي لطفاً د 24 ساعتونو دپاره ځان قرنطين کړئ.

2. هغه خلکو ته سره چې تاسې څه وخت تيرکړې وي که د هغه وخت څخه 2 ورځې مخکې تاسې کومه نښې لرلې يا 2 ورځې مخکې په آزمايښت کې مثبت وښودل شوي يې (کومه يوه يې چې لمړۍ پېښه شوي) هغوي ته ووايې چې تاسې COVID-19 لرئ. دا د ټولنيز اړيکه نيول، دکارځای او/يا ښونځۍ په گډون دي.

3. خپلې نښې ته متوجه اوسئ. که تشويش لرئ خپل GP کورنۍ ډاکټر NSW Health COVID-19 Care at Home support Line (نيوساوت ولز روغتيا COVID-19 کورکې پاملرنې مرستې اړيکه) په 1800 960 933 يا د National Coronavirus Helpline (کرونا وپروس ملي اړيکه نيولمرستې) په 1800 020 080 سره خبرې وکړئ. که نښې ډيرې خطرناکې وي نو 000 ته زنگ ووهئ.

زما COVID-19 به څنگه تنظيم شي؟

کله چې تاسې آنلاین يا تلفون له لارې خپله RAT نتيجه مثبتې راجسټري، تاسې نه به غوښتنه وشي چې پوښتنو ته ځواب ووايې ترڅو مونږ سره مالومولو دپاره مرسته وشي چيرې تاسې د جدې مريضې په وړاندې په خطر کې يې يا خپر. که تاسې د PCR مثبتې نتيجه لرل، تاسې ته به د عين پوښتنې اړيکه د پيغام text message په شان دروليرل شي. لطفاً دغوټولو پوښتنو ته ځواب څومره زړچې کيدای شي ځوابونه ورکړئ.

همدا راز به تاسې ته د ځان قرنطين په هکله مشوره چې په کور کې څنگه د ځان څخه پالنه وکړي دروليرل شي. که تاسې د جدې مرض خطر سره مخامخ يې، د NSW Health به تاسو ته نوري پوښتنې وکړي. دابه لته وکړي که چيرې تاسې د antiviral يا د COVID-19 دپاره لمړيو وختونو علاج مستحق ياست. تاسو اړينه ياست چې دکورنۍ ډاکټر GP يا د GP کتنځۍ نښه چمتو کړئ د NSW Health's کلينيکي ټيمونه کولی شي هغوسره ستاسو د روغتيايي پاملرنې په هکله اړيکه ونيسې.

که تاسې د 65 کلنو عمر نه اښکته يې، اود COVID-19 دوه دوزه واکسين موکړي، د کوم بل مضمون روغتيايي حالتونو څخه رنج نه وړي اوبلار به نه يې، تاسې کولی شي په سلامتې سره په کور کې د ځان پالنه وکړي. ډير خلک د COVID-19 سره لږ شانتې بيمارې ولري چې په لږه يا څو ورځو کې به بيرته ښه شي، ځيني خلک به هيڅ کومه نښه نښانې ونلري. تاسو کولی شئ د خپل ناروغۍ په دوران کې د NSW Health سره د پاملرنې او مشورې په هکله اړيکه ونيسې.

کیدای شي ډیرې علایم په لاندې تدبیرونوسره نظم لاندې راشي:

- اسراحت
 - د پاراسیتامول او ibuprofen منظم خوړل چې درد او تبه راښکته کړي
 - ستونې درد دپاره د ستونې lozenges
 - په منظم ډول سره داوبوڅکلول اوڅښل.
- څه دوايانې چې په نارمل ډول سره تجویز شوي دوامدار سره دهغو خوړل. که دخپل دوامداره دوايانې په خوړلويا علاج، يا د خپل روغتيا په هکله څه تشویش لری خپل ډاکټر سره خبرې وکړی.
- که تاسي په لوړه کچه د جدی مرض په خطر کې یې لطفاً خپل ډاکټرسره اړیکه ونیسئ یا د **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** ته په 1800 960 933 سره اړیکه ونیسئ. کوم خلک چې په لوړه کچه د ناروغۍ جدی خطر سره مخامخ دي لاندې کسانوپه گډون دي:
- امیواره میړمنې [What if I am pregnant and have COVID-19?](#) څه به وشي که چیرې زه امید واره اوسم او COVID-19 ولرم؟ وگوري
 - Aboriginal او Torres Strait Islander خلک (ځانگړي ډول سره هغه کسان چې روغتيايي حالاتوسره په ستونزه کې دي)
 - د پاسفیک ټاپوخلک
 - نه واکسین شوي (16 کلنوعمر او هغه نه پورته)
 - Immunosuppressed
- زایره کسان د ناروغيو جدی خطرسره مخامخ دي، په ځانگړې ډول سره چې د څو مهموروغتيايي شرایطوتر اغیزې لاندی اوسي. هغه خلکوته چې د COVID-19 جدی ناروغۍ خطرسره مخامخ دي اغیزمند علاج شتون لري.

خپله نښاني نظارت کړئ

هره ورځ درې وارې (سهار، ماسپښین او شپه) دغه پوښتني ځان څخه وکړئ:

پوښتني	ځواب نه	ځواب هو
آیا زه په خوراک اوڅښاک کې څه ستونزه لرم؟	عادی ډول سره خوراک اوڅښاک ته دوام ورکړه.	شيبه په شيبه اوبه وچښئ، Hydrolyte يا Gastrolyte. که تاسوښه نشوئ، خپله کورنۍ ډاکټر GP يا 1800 960 933 ته زنگ ووهئ
آیا زه د عادی وخت نه بغير ډیره لږه اندازه سره تشه میتازه کوومه؟	دوامداره مایعات واخله.	ډیره اوبه وچښئ لکه، Hydrolyte يا Gastrolyte. که تاسوښه نشوئ، خپله کورنۍ ډاکټر GP يا 1800 960 933 ته زنگ ووهئ
آیا زه د گيچې او سرگرځیدلو احساس کوم کله چې په خونه کې شاوخوا گرځم؟	په کورکې د COVID-19 تنظيم کولو دپاره NSW Health لارښوني دوامدار ډول سره تعقیب کړه.	ډیره اوبه وچښئ لکه، Hydrolyte يا Gastrolyte. که تاسوښه نشوئ، خپله کورنۍ ډاکټر GP يا 1800 960 933 ته زنگ ووهئ

پوښتنې	ځواب نه	ځواب هو
آيا زه ډيره زياته د گنګسوالي، بيهوشي يا ذهني مغشوشوالي احساس کوم؟	په کورکې د COVID-19 تنظيم کولو دپاره NSW Health لارښوني دوامدارډول سره تعقيب کړه.	بي له ځنډه درې صفرونو (000) ته زنگ ووهئ اود امبولانس موظف سانوته ووايې چې تاسي COVID-19 لري.
آيا زه په ساه ايستلوکې ستونزه يا په سينه کې درد يا فشارچې د 10 دقيقو څخه ډيره دوام وکړي لرم؟	په کورکې د COVID-19 تنظيم کولو دپاره NSW Health لارښوني دوامدارډول سره تعقيب کړه.	بي له ځنډه درې صفرونو (000) ته زنگ ووهئ اود امبولانس موظف سانوته ووايې چې تاسي COVID-19 لري.
آيا زه داسې احساس کوم چې ودريرم ممکن ضعف وکړم؟	په کورکې د COVID-19 تنظيم کولو دپاره NSW Health لارښوني دوامدارډول سره تعقيب کړه.	بي له ځنډه درې صفرونو (000) ته زنگ ووهئ اود امبولانس موظف سانوته ووايې چې تاسي COVID-19 لري.

که تاسې نوري کلينکې مرستې ته اړتيا لرې يا روغتيايي غيرعاجل پوښتنې د قرنطين په باره کې لرې، د NSW Health COVID-19 کورکې مرستې تلفون 1800 960 933 سره اړيکه ونيسئ.

زه څه ته اړتيا لرم چې وکړم؟

تاسې اوستاسي د کوراوسيدونکي بايد په کورکې ځانونه يودبل جدا کړي

دهغه نيتې نه چې تاسې ټسټ سرته رسولې بايد 7 ورځودپاره ځانونه يوبل څخه جدا وساتئ، حتا که تاسې بشپړډول سره واکسين شوي يې. ځانته جدايې داسې مانا ورکوي چې يا خپل کورکې په خپله خونه کې پاتې او نوروڅخه جدا اوسئ. لطفاً د (ځان جدايې ساتولارښود) [Self-Isolation Guideline](#) څخه ليدنه وکړئ نورو مالوماتولاسته راوړلود پاره چې څنگه د ځان جدايې او کوم مرسته چې تاسې ورته اړتيا لرئ شتون لرې.

تاسې بايد نوروته ووايې چې تاسې COVID-19 لري اوورسره ژوند کوئ. ستاسې د کوراوسيدونکي هم بايد د 7 ورځودپاره ځان جدا کړي، اود rapid antigen ټسټ (RAT) زر ترزره چې امکان ولري او بيا په 6 ورځ بله ټسټ وکړي (see [Information for people exposed to COVID-19](#) (هغه خلکودپاره مالومات چې COVID-19 سره په تماس کې شوي) او [Get tested for COVID-19](#) د COVID-19 په هکله ټسټ وکړئ).

د نيوساوت ولزد قرنطين کيدلومرستې تلفون د ځانې قرنطين په وخت کې دعملی مدد رسولود پاره په 1800 943 553 شميره کې شتون لرې.

خپل ټولنيز اړيکونيوونکوته ووايې چې ستاسې د ټسټ نتيجه مثبتې ده

د COVID-19 ټسټ مثبت ښودل داسې مانا ورکوي چې تاسې به ممکن COVID-19 نورخلکوته خپره کړي وي. تاسې به ممکن دوه ورځي مخکې د علايمونه مکروبي شوي ياست، يا تاسې دوه ورځي مخکې په ټسټ کې مثبت ښودل شوي ياست که تاسې علايم نلرل.

تاسې بايد خپله ټولنيز اړيکونيوونکو ته ووايې چې تاسې دمکروب لرونکې وي په هغه وخت کې چې تاسې هغوسره وخت تيرکړي تاسې مثبت ښودل شوي ياست. دا په گډون د ملگري اونورخلک چې تاسې اجتماعی اړيکه ورسره نيولې يا ورسره يوځای ډوډي خوړلې، هغه خلکوسره چې تاسې په کلب، پپ يا ټولنيزمحفل کې سره ليدنه کړي، ملگري يا کورنۍ چې تاسې سره په کورکې ليدنه کړي.

خپل اړيکه نيونکوته ووايې چې خپله دخطرکچه وازمايې او بل گام (هغه خلکودپاره مالومات چې په COVID-19 داخه کيدوگمان کيږي) [Information for people exposed to COVID-19](#) څخه استفاده وکړي اود rapid antigen آزمايښت ترسره کړي.

خپل دکار ځای اود زدکړې ځای ته ووايې چې تاسې د کرونا په ټسټ کې مثبت ښودل شوي ياست

په هغه وخت کې چې تاسې بهرې اود کرونا مکروب مولر او د COVID-19 ټسټ مومثت راغلې تاسې بايد خپل دکارمنيجريا تعليمي ځای مشر ته ووايې چې ستاسې د کرونا ټسټ مثبت ښودل شوي.

هغوی ته د خپل ټسټ نيټه ووايې، هغه نيټې نه چې تاسې ناروغ شوي يې (که تاسې علايم لري)، او هغه ورځې چې تاسې مکروبي او په کار/ ښونځۍ کې وي. دوی دغه مالومات ستاسې د همکاري هم صنفیانود خطر د کچې د آرزويڼې دپاره کاروي. ستاسې دکارځای يا ښونځۍ به دوی ته احوال ورکړي چې په تاسې د COVID-19 گمان شوي، او دوی بايد کوم اقدام ترسره کړي. تاسې کولې شئ خپل دکارمنيجرته تلفون وکړي يا تلفونې پيغام وليږي يا خپل همکارته ووايې چې ستاسې دپاره دغه خبرمنيجر ته ورسوي. که تاسې د يوتعليم ځای څخه کتنه کړې، دهمغه تعليم ځای عمومي تلفون نمبر سره اړيکه ونيسئ.

څه به وشي که چيرې زه بلاربه اوسم او COVID-19 ولرم؟

14 هفتې يا ډيره بلارې ښځې، د COVID-19 څخه په لوړه کچه ستونزي پيدا کوي.

که ستاسې د COVID-19 ټسټ نتيجه مثبت وه او تاسې 14 هفتې يا زياته وخت بلاربه وي، دا ډيره مهمه ده چې خپل دزيريدنو پاملرنې چمتوکونکې ته ووايي. دابه ممکن ستاسې GP کورنۍ ډاکټر، قابله، ښځينه ناروغيوډاکټره يا سيمه ييززيريدنو خدمتونه وي.

ډيري حاملې ښځې به د COVID-19 لرلوسره بياهم کولې شي په کورکې مصون پاتې شي. په دغه دوران کې، ډيره مهمه ده چې لاندي پاملرنې وساتي:

- ډيره مايعات واخلي، لکه دعادي ريزش اوزکام په وخت کې. که تاسې ناجوريې، په دغه علايموسره د پارسيتامول خورل هم مرسته کولې شي. کله چې تاسې حامله يې د Ibuprofen خورل نه تجويزکيږي. دا ډيره مهمه ده چې په منظم ډول سره حرکت وکړئ ترڅو د وينې غوټه کيدوڅخه مخنيوي وشي.
- دا ډيره مهمه ده چې په ښه څير سره د ماشوم خوځيدوته متوجه اوسئ. که ستاسې د ماشوم د خوځيدو په حالت کې بدلون راغې خپل د زيريدنو پاملرنې چمتوکونکې سره خبرې وکړئ يا که تاسې لاندي شيان تجربه کړه:
 - د لمن نه لاندي وينې بهيدل
 - د گيدې درد
 - لمن لاندي څخه رڼې اوبوراتلل
 - د 37 هفتونه مخکې د گيدې کشيدل contractions
 - دوامداره تبه
 - سردرد
 - د مخ اولاسونوناڅاپي پرسوب
 - تاسې د زايماڼ په وخت کې يي
 - د خپل حاملگې په هکله کومه مهمه تشويش لري.
- که تاسې کومه ستونزه په ساه استلو، په سينه کې فشار يا درد احساس، شديد سر دردې يا گنگسوالي لري تاسې بايد فوراً 000 ته زنگ ووهي اوورته ووايي چې بلاربه يي او COVID-19 لري.
- کله چې د COVID-19 څخه بيرته جوړيږي ډيره مهمه ده چې خپل د antenatal care کتنوته دوامدار او منظم ډول سره لاړشي. که تاسې ددغوکتو کومه يوه کتنه د قرنطين له وجهې خطا کړې وي، زرتزه کتنو د پاره وخت جوړکړئ.

زه څنگه په COVID-19 اخته ماشوم يا کوچنی نظم جوړولې شم؟

ډيرکوجنيان کوم چې په COVID-19 اخته اومثبت ښودل شوي کيدای شي په خپل کورکې د کورنيو ساتونکې سره په مصؤن ډول ساتنه وشي حتا که هغوی واکسين شوي هم نه وي. په COVID اخته کسان بايد د کورنۍ د نوروڅخه ترهغه چې کيدای شي ځان بيل وساتې. د کورنۍ نورکسان چې نشي کولې ځان په COVID اخته کس څخه بيل په قرنطين وساتې، بايد ځان دوی سره يوځای قرنطين کړې ترهغه چې دوی د قرنطين څخه خلاصيرې اود ټسټ کولو غوښتنه په [Information for people exposed to COVID-19](#) (دهغه کسانود پاره مالومات چې COVID-19 سره مخامخ شوي) تعقيب کړي.

کله چې تاسې په کورکې په COVID-19 اخته کوچنی ساتنه کوي:

- خپل کوچنی په مناسبوجاموسمبال کړئ، ترڅو دوی راحت اوسې - چې خوله اوځي يې ونه شي
 - خپل کوچنی ته په ډيره اندازه چښلوشيان ورکړئ. دوی به نه غواړي چې ډيرې اوبه وچښي نوتاسې ته ښايې چې تاسې يې تشويق اومرسته ورسره وکړئ
 - که تاسې خپله يا د بوتل شیده ورته ورکوي ستاسې ماشوم به نورې پرله پسې شیده چښل غوښتنه وکړي. که چيرې تاسې يا ستاسې ماشوم COVID-19 ولري د مورشیده ورکول ماشوم ته مصؤنه ده چې ورکړشي.
 - دوی تشويق کړئ چې راحت اوسې اواندازی نه ډير ونکړي
 - پارسيتامول يا ibuprofen نه استفاده وکړئ، يواځی په هغه وخت کې چې ستاسې ماشوم درد لري يا د تبې له امله نارامه ده. د دوا د استعمال دهديت په لارښود عمل وکړئ اوپه 24 ساعتونوکې د دوا د تجویزشوي انادزی نه ډيره استفاده مه کوئ، چې ممکن کوچنی ته مضرتمام شي.
 - خپل ماشوم د ناروغۍ علايموته چې ډيره ناروغه نه شي ځيرشئ.
 - دخپل ماشوم حالت ته متوجه شه او کورنۍ ډاکټر GP ته خبرورکړئ يا NSW Health COVID-19 Care ته په Home Support Line کې 1800 960 933 د (سهارد 8:30 نه تر ماښام 8:30) يا د National Coronavirus helpline سره په 1800 020 080 شميروکې (هفته کې 24 ساعته) که تاسې لاندې نښې وليدل اړيکه ونيسئ:
 - دوامداره تبه (39درجه سانتی گراد نه پورته) کوم چې په اعلاج اغيزه نه ښئ
 - خفيفه ساه لنډۍ
 - دعادی وختونوپه پرتله د چښلونيمايي برخې مایعاتوچښل
 - د عادی وختونوپه پرتله نيمايي برخه تشه متیازی کول، اوتشه متیازوتيره توربخنه رنگ
 - میانه شانتې کانگې اواسهال
 - ولاړيدواوقدم وهلونا توانی
- که تاسې تشويش لري چې ستاسې ماشوم شديدې ناجوره ده، ساه ايستلوکې ستونزه، وجوديې شديدې بی اوبه شوي يا ضعف کيرې، لطفأ درې صفرونو (000) ته فوراً زنگ ووهئ او موظف کس ته ووايي چې ستاسې ماشوم COVID-19 لري.

زه کله د ځان بيلوالي self-isolation نه خلاصيدي شم

که په 7 ورځ تاسې کومه نښې نلرل

د آزمايښت د ورځې نه تر7 ورځوپورې بايد ځان قرنطين کړي. تاسې کولې شي پس له 7 ورځوقرنتين څخه ځان آزادکړي په دې شرط چې د ستونې درد، پزی بهيدل، ټوخې يا ساه لنډې ونلري. که تاسې د PCR ټسټ کړې وه يا دخپل rapid antigen مثبت آزمايښت رجسټرکړې وه، تاسې ته به د نيوساوت ولز روغتيايې اداری څخه SMS واستول شي، مگرتاسې مجبورنه يي

چې دغه SMS ته د قرنطين ختميدود پاره انتظاروباسې چيرې تاسې 7 ورځې ټسټ شوي ياست. د بيلگې په ډول، که تاسې د سه شنبې ورځ د سهار په 10 بجو ټسټ شوي يي، تاسې کولې شي خپله قرنطين د راتلونکې سه شنبې دسهار په 10 بجو ختم کړئ که چيرې تاسې يو د دغو نېسو څخه يوه يي هم نلرئ. تاسې اړنه ياست چې په نيو ساوت ولز کې د ځان د قرنطين د ختمولو دپاره د کرونا ټسټ تر سره کړئ.

چا سره چې نږدې ياست يا خبرې کوئ ماسک واغونډئ او هم د لوړ خطر ځايونوکې تر دريو ورځو پور لکه (روغتيایې پاملرنې، زړوخلکو، معيوبينو يا تاديبي ځايونوکې) ماسک واغونډئ. که تاسې په يوه دغو ځايونوکې کار کوئ خپل استخدام کونکې سره مخکې دتگ څخه خبرې وکړئ. که تاسې په لوړه کچه ضعيغه مصونې سيستم لرئ (لکه ستاسې د وجودغړې پيوندشوي يا کيميايې اعلاج مواخستي) تاسې بايد دنورو 4 ورځو د پاره ځان تر ډيره احتياط لاندې وساتي (ټوله 7 ورځې د قرنطين څخه وروسته).

که تاسې په 7 ورځ نښې لرل

که تاسې ستونې درد، پزې بهيدل، ټوخې يا ساه لنډۍ د قرنطين په تيرو 24 ساعتونو کې لرل، لطفاً تر 24 ساعتونو پورې ترڅو چې علايم د منځه لاړشي ځان په قرنطين کې وساتئ. که تاسې تشويش لري خپل کورنۍ ډاکټر GP سره خبرې وکړئ.

چا سره چې نږدې ياست يا خبرې کوئ ماسک واغونډئ او هم د لوړ خطر ځايونوکې تر دريو ورځو پور لکه (روغتيایې پاملرنې، زړوخلکو، معيوبينو يا تاديبي ځايونوکې) ماسک واغونډئ. که تاسې په يوه دغو ځايونوکې کار کوئ خپل استخدام کونکې سره مخکې دتگ څخه خبرې وکړئ. که تاسې په لوړه کچه ضعيغه مصونې سيستم لرئ (لکه ستاسې د وجودغړې پيوندشوي يا کيميايې اعلاج مواخستي) تاسې بايد دنورو 4 ورځو د پاره ځان تر ډيره احتياط لاندې وساتي (ټوله 7 ورځې د قرنطين څخه وروسته).

که تاسې نورې نښې پس له 7 ورځو لري (لکه تبه، سردردی) کوم چې تاسې نه جوړيږئ ترڅو قرنطين نه ځان آزاد کړي خپل کورنۍ ډاکټر GP سره اړيکه ونيسئ.

که تاسې د کلينيکي ټيم تر نظر لاندې ياست، ستاسې ټيم به تاسې ته ووايې چې کله به تاسې د قرنطين څخه خلاصیږئ.

کله چې زه د قرنطين څخه خلاصیږم آیا بيا هم ماته اړتيا شته چې ټسټ وکړم؟

په عادي ډول سره د COVID-19 ټسټ کول (لکه د کارځای اود ښونځۍ نظارت ټسټ کول) پس له هغه چې تاسې د قرنطين څخه خلاصیږئ تر 8 اونيو پورې سپارښتنه نه کيږي. خپل منيچرسره يې چک کړئ.

څه به وشي که زه چاسره چې په COVID-19 اخته ده بيا ورنږدې شم؟

هغه خلک چې د COVID-19 څخه دوباره روغتيا موندلې تر 8 اونيو پورې د قرنطين د پاې څخه په ډيره ټيټه کچه د بيا ناجوړيدو خطر لري په دې چې ډير خلک د مرض په وړاندې يو څه مصونيت لاس ته راوړي (توانمندې چې د مرض په وړاندې دفاع وکړي).

که چيرې تاسې چاسره چې په COVID-19 اخته ده 8 اونيوکې دننه پس له قرنطين څخه په تماس کيږي، په عمومي ډول سره اړتيا نشته چې تاسې ځان قرنطين يا ټسټ کړي که تاسې د قرنطين څخه د 8 اونيو وروسته چاسره چې په COVID-19 اخته شوي په تماس کيږي، تاسې اړيې چې ځان قرنطين، ټسټ کړي او [Information for people exposed to COVID-19](#) (هغه خلکو د پاره مالومات چې د COVID-19 گمان ورباندې شوي) او [Get tested for COVID-19](#) (COVID-19 د پاره ټسټ وکړئ) رښتيني پاڼې [factsheets](#).

خومره زر زه باید واکسین شم؟

ستاسې د روغتیایي خبرتیا د نیتې څخه د شپږ اونيو دپاره موقتې معافیت د تطبیق وړدې. دغه معافیت یواځې په NSW د اعتبار وړدې. که تاسې اړیاست چې د کارکول، ښونځۍ ته تگ، یا نورو فعالیتونو دپاره په کوم بل سیمه ییز مقرراتو کې واکسین شئ، لطفاً د هماغه ایالت یا ځای مقررات چې څه حکم کوي مالومات ترلاسه کړئ.

که تاسې د بوسترواکسین کولو برخمن یاست، تاسې کولې شي هغه وخت دغه واکسین وکړئ چې د اخستل شوي مکروب څخه روغ شوي یاست، ډیرو خلکو دپاره دغه عمل پس له مکروبي شوي نه شاخوا د 4-6 اونيو پوری نیسې.

د نورو مالوماتو د پاره د [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions COVID-19](#) او [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions COVID-19](#) (واکسینونه: همیشه پوښتنې کول او د نیوساوت ولز بوسترواکسینونه: همیشه پوښتنې کول).

کله چې زه په قرنطین کې یم کوم ډول مرسته شتون لري؟

روانی روغتیا مرسته

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- [NSW mental wellbeing resources](#) (روانی ناروغی ښه والې منابع Service NSW)

د کورنۍ تاوتریخوالي ملاتړ

داخلي تجاوز او کورنۍ تاوتریخوالي مرستی تلفون (1800 737 732) 1800 RESPECT د نیوساوت ولز روغتیا اداره د [Sonder](#) سره شریکه ده کوم چې دښه روغتیا خدمتونه سره د 24/7 مختلفو ژبو خبرې کولو ته لاس رسی اود ډول ډول روانی روغتیا تلفونونه لاس رسی، طبی او هوساینې ملاتړ خدمتونه برابر وې.

ستاسې ژبي د پاره مرسته

که تاسې ژباړونکې ته اړتیا لري، لطفاً د [Translating and Interpreting](#) خدمتونو (TIS National) سره په 131 450 کې اړیکه ونیسئ. دغه خدمتونه وړیا او محرم دي.