

COVID-19 pozítiv theés gorá arde COVID-19 óre górot mazé héfazot gorí anjam diya

Zodi tuńi pozítiv foo uggwá joldi antijen theés loi, tuáńrtu hámahá:

1. Tuáńr pozítiv theés óre [Service NSW website \(Hédmot NSW wébsáith\)](#) ót rejisthar goró taáke tuáńre zoruri sehéti dekbal or hédmot or mocuwara ókkol loi línk gorífare tuáńr COVID-19 ór hótara hísafe. Zodi tuńi yá tuáńr fémlit máze honíkka onlái rejisthar gorí nofaréde óile, meérbani gorí Hédmot NSW 13 77 88 ibát koól goró.

Zodi tuńi pozítiv foo uggwá PCR yá jolti antijen theés loi, tuáńrtu hámahá:

1. Fóuran 7 din ólla alok táko. Tuáńr górowala ókkol óttu yó 7 din ólla alok táka foribóu. Zodi tuáńrtu 7 din baade yó gola bic, nakortú faní zóra, hańc, yá niác than táke de óile, meérbani gorí tuáńr alamat ókkol fúrai 24 góndha ófan alok táko.
2. Tuáńrtu alamat óibar 2 din agortú yá pozítiv faiyóde 2 din or agortú (zibá foóila aiccé) ze maincór fúańti milló ítara ré tuáńrtu COVID-19 óiyede hoiyó. Íin ot cámil aséde tuáńr sómaji taaluk ókkol, hamor zaga ar/yá eskul.
3. Tuáńr alamat ókkol óre monithar goró. Zodi tuńi sinta goró tuáńr GP ré koól goró, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW Sehét COVID-19 Górot Dekbal Hétmoti Lain) 1800 960 933 ot yá National Coronavirus Helpline (Wotóni Koruna vairas Modot lain) 1800 020 080 ot. Zodi tuáńr alamat ókkol hótornák ódde óile 000 ót koól goró.

Ańar COVID-19 óre kengóri anjam difaijjoum?

Tuńi zehón tuáńr pozítiv RAT notiza re rejisthar goríba onlái yá fún or uore, tuáńrtu súal ókkol fusár gorá zaibou zín ór zoriya tuáńrtu hótornak biaram óibou né yían or hótora ańara maalumat gorí faijjoum. Zodi tuńi pozítiv PCR notiza faiyóde óile, tuáńre théx méseij ór zoriya link ekkán diyazaibou ekkudhoilla súal íin loi. Meérbani gorí súal íin or juab zeén e fare éen é difeçó.

Tuáńre alok tákar ar tuáńr biaram oré górot kengóri dekbal goríba yían ór mocuwara diya zaibou. Zodi tuáńrtu hotornák biaram or hótora aséde óile tuáńrtu NSW Sehéti yé súal hodún fusár goríbou. Tuáńre COVID-19 ór elaj goríbélla honó enthivairél yá oinno sóre elaj ókkol lagibóu né yían cek goríbélla. Tuáńrtu tuáńr GP yá GP prektísór nam diya foribóu taáke NSW Sehétir daktori thiím ókkol é ítarar loi taaluk gorí farefán.

Zodi tuńi 65 umór ór nise óile, COVID-19 or duá veksín takile, honó lamba biaram notákile ar hámil noóile, tuńi nizer dekbal héfazot gorí górot rakí faribá. Bicí híssa manúic ókkol óttu COVID-19 ór biaram hom gorí ó ar hoekdin or bútoe gom óizagói, hodún maincórta honó alamat noláge. Tuáńr biaram or cómot tuńi NSW Sehéti loi zehonó thaim ot taaluk gorí faribá tuáńr dekbal yá mocuwarar lá.

Bicí híssa alamot ókkol óre entezam gorí faribóu iín loi:

- aram gorá
- bic arde gaat zor ottú aram faibellá baakaida parasitamól ar ibuprofen ór estemal gorá
- gola bic ollá suúi háde mithái estemal gorá
- baakaida faní hái gaar faní ré borabor rakíbélla.

Tuáñre daktor oré diyéde dabai ókkol estemal gorát táki faribá. Zodi tuñí ehón hámicá lode dabai ókkol loiba né yían fakka noórde óile, yá tuáñr sehét ór baabote honó sinta lagerdé óile, tuáñr daktor óre koól goró.

Meérbanigorí tuáñr GP loi taaluk goró yá **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** 1800 960 933 ot koól goró zodi tuáñrtu hotornák biaram óibar hótara báfa giyéde óile. Manúic zetará hotornák biaram or hótarat aséde iín óilde:

- Fua feçot ola beçiyáin (ki óibou soó [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Keén óibou zodi ańí hámel ói ar COVID-19 táke?\)](#))
- Asól manúic arde Torres Strait Islander manúic (háas gorí sehét gom náide manúic ókkol)
- Pacific Islander manúic
- Veksín amaijja (16 bosóijja arde uoror)
- Imuni sippa

Boc bicí óla maincórtu hótora biaram or hótora asé háas gorí zodi ítarattu oinno biaram ókkol ó táke. Éçe asór goréde elaj ól faaza bicí hótara biaram aséde manúic ól ólla COVID-19 óttu.

Tuáñr alamot oré monithar goró

Tuñí nizortú súal iín fottídin tin motta fusár goijjó (beinná, duńíjja ar raitta).

Súal ókkol	Juab ná	Juab ói
Ańártu hána fína háite mockil ór né?	Hána fína borabor hái faribá.	Faní yá Haidrouláith yá Gesthroláith ekdhúk ekdhúk háat táikko. Zodi tuñí gom noó, nombór 1800 960 933 ibát yá GP't koól goró.
Ańí hámicár tú áro hom fecák gorír né?	Faní borabor háat táikko.	Faní yá Haidrouláith yá Gesthroláith aró bicí hoo. Zodi tuñí gom noó, nombór 1800 960 933 ibát yá GP't koól goró.

Súal ókkol	Juab ná	Juab ói
Hamrár bútoe añçi bicicót añártu ekkená gorí matá fakkár né yá matá fatol mikká lager né?	NSW Health or mocuwara ókkol COVID-19 óre górot kengóri dekbal goribá íin manat táikko.	Faní yá Haidrouláith yá Gesthroláith aró bicí hoo. Zodi tuńí gom noó, nombór 1800 960 933 ibát yá GP't koól goró.
Añártu bicí matá gúrar ne, matá dhúlar né yá asuhásu mikká lager né?	NSW Health or mocuwara ókkol COVID-19 óre górot kengóri dekbal goribá íin manat táikko.	Tinnwá Zirú (000) 't ehón koól goró ar lacór garír hamola ókkol óre tuáńrtu COVID-19 asé dé yían ór hóbor do.
Añártu 10 miníth óttu áro bicí derifán niác dhoóñr óiye né yá sína bór yá sisiyai yé né?	NSW Health or mocuwara ókkol COVID-19 óre górot kengóri dekbal goribá íin manat táikko.	Tinnwá Zirú (000) 't ehón koól goró ar lacór garír hamola ókkol óre tuáńrtu COVID-19 asé dé yían ór hóbor do.
Ańí tíyai lé bihúc ói zaiyoum fán lage né?	NSW Health or mocuwara ókkol COVID-19 óre górot kengóri dekbal goribá íin manat táikko.	Tinnwá Zirú (000) 't ehón koól goró ar lacór garír hamola ókkol óre tuáńrtu COVID-19 asé dé yían ór hóbor do.

Zodi tuáńrtu ar honó daktori hémayot lager yá gair zoruri sehéti súal ókkol táke tuáńr alok tákar cómot, **NSW Sehét COVID-19 Górot Dekbal Hétmoti Lain 1800 960 933 ot koól goró.**

Añártu ki gorá foribóu?

Tuńí arde tuáńr górowala taaluk ól hámahá górot alok wá foribóu.

Tuńí furafuri veksín maijja óileyo, theés or tarík ottu loti 7 din foijjonto tuáńrtu alok táka foribóu. Alok tákar maáni óilde górot yá tákede zagar bútoe tákoon ar maincór loi alok gorí tákoon. Meérbanigorí [Self-Isolation Guideline \(Alok Tákar Taalimat\)](#) oré soó aró maalumai faibellá ar ki hémayot ókkol moujud asé zodi tuáńrtu lager.

Tuáńrtu COVID-19 óiyede yían tuáńr fúańti tákede maincóre hámahá huwá foribóu. Tuáńr górowala ókkol óttu yó 7 din foijjonto alok táka foribóu ar rapid antijen theés (RAT) zeén e fare éen gorá foribóu ar 6 Din óddin dubara gorá foribóu ([Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 loi bazá óiyede maincórla maalumai\)](#) ore soó ar [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 or theés gorá\)](#)) ore soó.

NSW Sehét Alok táka Hémayot lain moujud asé alok tákibar cómot modot lagerde óile 1800 943 553 ót.

Tuáńr sómaji taaluk ól óre hoóde tuáńrtu theés pozítiv

COVID-19 or theés pozítiv óiyede maáni tuńí oinno zon oré COVID-19 fargeráit faro. Tuńí alamot óibar dui din agortú lóti, yá zodi alamot nolágerde óile, theés pozítiv óibar dui din agortú lóti viras faráit faro.

Tuñi viras faráit farordé cómot honó sómaji taaluk ókkol loi dola óiyode ítarare tuñi pozitív óiyode yán hoó foribóu. Iín ot cámil asé fúñaijja arde oinno manúic ókkol zetarár fúañti hána háiyó, córaf hána yá kláb yá sómaji melat dola óiyó yá fúñaijja arde fémlí ókkol zetará tuáñr górot beraitóu aiccíl.

Tuáñr taaluk ókkol óre [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 loi bazá óiyede maincórta malumat\)](#) estemal gorí yóre nizor hótora ré cek goittóu hoiyó ar rapid entijen theés goittóu hoiyó.

Tuáñr hamor-zaga yá fonná forede sóulot oré hoiyó tuáñrtu theés pozitív óiye

Tuáñrtu yó tuáñr menéjar óre hámahá hoó foribóu yá fonnár sóulot or mazí/taaluki soñijja membór óre kidé tuáñr theés pozitív óiyó COVID-19 ólla zodi tuñi sáith ót ó ze cómot biaram ó.

Tuáñr theés ór tarík, tuñi biaram foijjóde tarík (zodi tuáñrtu alamat ó) ar tuñi biaram farái farodé cómot hondin ham/eskul ot aiccíla yán tuáñr ítararé hoiyó. Ítara maalumat iín loi tuáñr fúañti ham goróya yá forínna fuain dórtu hoddúr hótara asé saibóu. Tuáñr ham yá eskul é ítarare COVID-19 loi bazá óiyede yán or hóbor dibou, ar ítarartú ki amól gorá foribóu yán hoibóu.

Tuñi tuáñr menéjar óre fún loi koól gorífaribá yá hamor dustó uggwá ré hoó tuáñr lá taráre hoibélla. Zodi tuñi fonnár sóulot uggwát uçó, tuñi asól fún nombór ót koól gorífaribá tuñi uiththó dé kempás ót uçí faribá.

Keén óibou zodi ańi hámel ói ar COVID-19 táke?

Hámil beçi, ze 14 háfta yá bicí óiye, ítartu COVID-19 ór mockil hótara bicí.

Zodi tuáñr COVID theés pozitív ó, ar tuñi 14 háftartú áro bicí hámel ó, bicí zoruri dé tuñi fuabiya dekbal douya ré hoó. Yán tuáñr GP, dáaima, fuainbiya daktor yá zagar fuabiya daktor hédmot.

Beec bák hámel é górot héfazot gorí tákifare zecómot taráttu COVID-19 táke. Cómo ibát, yán bicí zoruri:

- Becábicí roc, zendila tuñi baakaida thándha yá flú loi hoo. Zodi tuáñrtu gaat gom noláge, parasitamol ó hái faribá tuáñr alamat ól loi modot gorí bélla. Ibuprofen no doon saá zecómot tuñi hámel. Baakaida lorasara goribélla zoruri tuáñr lou zomiza hótara homi zaibellá.
- Yán bicí zoruri tuáñr fuar lorasora suk rakibélla. Tuáñr fuabiya dekbal douya ré fóuran koól goró zodi tuáñr **fuar lorasora bodole** yá/tuáñr tú tojruba:
 - córom zagartú lou neele
 - tolfecot hoñra
 - lagatar córom zagat sáf faní neela
 - honó thaim ot feth hoñra 37 háftar age
 - Lagatar zor
 - Matá hoñrani ól
 - atíkka tuáñr muk arde hát fúloon

- tuñí fua biyar cómot
- tuáñrtu honó hótatarar sinta asé tuáñr hámil thaim ót.
- Zodi tuáñrtu níañc than mockil ó, sínat daba yá sisiya, doró matá hoñra yá matá guan tuáñrtu fóuran 000 ot koól goró. Yíán fakka goróde tuñí taráre hoó tuáñrtu COVID-19 asé ar hámil.
- COVID-19 ottu gom óibaade yíán bicí zoruri ledarar dekbal zari rakíbélla. Zodi tuñí ledara dekbal or epuáinmén áraifélo tuáñr-aloki cómot, dubara thaim bano zedúr toratori faro.

Añí leda yá fua uggwá ré kengóri entezam goijjóum COVID-19 lói?

Beec bák fuain zará pozítiv theés óiye COVID-19 ólla, górot héfazot goróya ókkol é dekbal gorífare, taráre veksín diya nozailé yó. COVID-19 óiyede manúic ókkol óttu zedúr fare éddur oinno górola maincórta alok gorí tákoon saá. Górola manúic zetará COVID-19 óiyede maincórta alok táki nofarér de óile ítarattu yó fúañti nize alok táka foribóu zetó din fán alok tarattu ítara neeli noó zagóí ar [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 loi bazá óiyede maincór la malumat\)](#) ot aséde theés gorár zoruriyat ókkol óre manaforibóu. Tuáñr fua ré górot COVID-19 loi dekbal gorérde cómot:

- tuáñr fua ré munaséf hoor fiñdó, taáke tará aramfaa – gáma yá hañfa noófán.
- tuáñr fua ré bicí gorí roc hábo. Taráttu háibella mone nohóde dé óitfare ótolla tuáñr modot ar boldiya lagibóu.
- Zodi tuñí maar dut hábo yá formula do tuáñr fua ye barbár magit fare. Maar dut dasé héfazot asé zari rakíbélla zodi tuáñrtu/yá your fuartú COVID-19 táke.
- taráre aram goríbélla boldo ar obar nogijjó
- paracetamol yá ibuprofen estemal goró, seróf zodi tuáñr fua dukfar, yá gaat zor loi aram nofar bóuli buzó. Lebel or uore diyagiyéde hédayot or uore amól goró, ar dabai iín bicí nodiyó hoyéde yíán óttu áro 24 góndhar bútoe, kiálla hoilé fuain dórlá hóraf óitfare.
- tuáñr fua ré soñi goró alamot ól ólla kidé tarár biaram hóraf ói aiyér.

Tuáñr fuar háalot oré monithar goró ar **tuáñr GP ré yá NSW Health COVID-19 Care ót koól goró Home Support Line 1800 ot 960 933 (8:30am ottú 8:30pm) National Coronavirus Helpline 1800 020 080 (24/7)**:

- lagatar gaat zor (>39°C) ziyán é elaj or juab noder
- níañc than túra gorí hom
- faní háa aám faní háar tú áro ekdók hom
- fecák neela aám óttu áro hom, ar fecák ór rong hala
- mazíla hoo gorá yá lamani
- tíyai yá áñçi nofaré.

Zodi tuáñrtu sinta táke tuáñr fua ódor baára thík náí, níañc thana mockil, ódor baára faní homóiyé, meérbani gorí Tripol Zirú (000) ré fóuran koól goró ar opereithar oré hóbor dodé tuáñr fuar tú COVID-19 asé.

Añí hoóñtte nize-alok tákartu neeli faijjoum?

Zodi tuáñrtu 7 din ot honó alamat notáke

Tuáñrtu hámahá 7 din ólla alok táka foribóu tuñí theés goijjóde édin loti. Tuñí neeli faribá seróf 7 din baade zodi tuáñrtu gola bic, nakortú faní zóra, hañc yá niáñc than no táke. Zodi tuñí PCR theés goijjó ya pozítiv rapid antijen theés ore rejisthar goijjó, tuñí NSW Sehét or torfóttu SMS faiba, mogor tuáñrtu SMS ollá entezar gorá no foribóu alok taka fúrai bella zodi theés ottu loti 7 din fura óigilé góí. Mesál, zodi tuñí Mongolbare 10am ot theés goijjíla de óile, tuñí alok táka aiyérde Mongolbare 10am ot fúrai faribá zodi tuáñrtu honó alamat nolágerde óile. NSW ot tuáñrtu alok táka fúraibár agortú theés gorá nofore.

Másk ekkán fiñdó zehón hañsé yá oinno zon loi hotá hoór ar usol hótóratu séthing óttu basi táko (sehét dekbál, boc ola mazuri dekbál yá thíkgorár sóulot ókkol) aró 3 tindin ollá. Zodi tuñí setting ekkán ór bútoe hamgoró tuáñr girós loi hotá hoó waapes aibár agortú. Zodi tuáñrtu bicí hótora komzuri imuní táke (zeén néki tuñí furuza bodola ruki yá chemotherapy loó) tuáñrtu aró ziyadá húñciyari loon saá aró sair din ollá (beggín é 7 din alok ottu neeli baade).

Zodi tuáñrtu 7 din ot alamat ól táke

Zodi tuáñrtu golafura, nakortú fanízóra, hañc yá niáñc than táke tuáñr goto 24 góndhar alok tákát, meérbánigori alok táko 24 góndha foijjonto tuáñr alamat ól zagóí foijjonto. Zodi tuáñrtu sinta táke, tuáñr GP ré koól goró.

Másk ekkán fiñdó zehón tuñí hañsé ó yá oinno manúic ar hótara ziyarot gorár séthing ól ót (sehét dekbál, boc óiyede mazur dekbál yá thík gorár sóulot ól) aró 3 din ollá tuñí aloktár tú neeli baade. Zodi tuñí séthing uggwát hamgoró tuáñr girós loi hotá hoó waapes óibar agortú. Zodi tuáñrtu ódor baára imuni nezám komzur táke (zeén néki tuñí uggwá transplant ruki yá kimusarapi loór) tuáñrtu mozíd húñciyar tákoon saá aró 5 din ollá (beggín é 7 din alok tákár tú neeli aái baade).

Zodi tuáñrtu oinno alamat ól táke háñt din baade (mesál gaatzor, matá hoñrani) ziyán bála noór tuñí alok ottu neeli faribá lékin tuáñrtu tuáñr GP loi taaluk tákoon saá.

Zodi tuñí uggwá kilíníkor dekbál or andhár ót ó, tuáñr thiím é hoibóu tuñí hoóñrte alok ottú neelai diya zaibou.

Nize alok ottú neeli baade añártu theés gorá foribóu né?

Tuñí nize alok ottú neeli baade 8 háfta foijjonto COVID-19 ór dáaiman theés gorá ré (zeén néki hamor ar eskul or negarani theés gorá) cúwaric gorá no-za. Tuáñr menéjar loi cek goró.

Añí COVID-19 aséde manúic loi dubara bazíle keén óibou?

COVID-19 ottu dubara gom óiyede maincórtu 8 háftar bútoe dubara aiyón hótara hom tuáñre neelai di baade bicí híssa manúic imuni torki óde ótolla (biaram oré fáith goríbélla kabeliyoti)

Zodi tuńi honíkka loi bazó COVID-19 loi 8 háftar bútoře tuáńre eridi baade, tuáńr nizor-aloki zorurot náı yá theés uggwá goró. Zodi tuńi honíkka loi bazó COVID-19 loi 8 háftar tú áro bic foijjonto tuáńre eridi baade, tuáńrtu nize-alok táka, theés ar mocuwara ré fiságoró [Information for people exposed to COVID-19 ot \(Maalumat COVID-19 baijjeđe maincór lá\)](#) ar [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 ólla theés goró\)](#) hákiki habos ókkol.

Ańártu hoddúr joldi veksín loon saá?

Tuáńr daktori sófai nothís ór baade só háfta foijjonto veksín marattu uggwá tooitta baddiya laga zaibou. Baddiya ibá seróf NSW ot mazé solibóu. Zodi tuáńrtu arekkán amóldarit eskul, ham, yá oinno hórkot ókkol ólla veksín lagerdé óile, meérbani gorí therothori yá esthéith yían ór kaanun ókkol cek goró.

Zodi tuńi busthar veksín ólla laayek ó, tuńi yían faiba zehón tuńi furafuri gom ói zogói baade uggwá tojdid goijjá biaram, bicí híssa maincórła 4-6 háfta. Aró malumat ollá soó, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 veksín ókkol: Egaza fusár gorá zadé súal ókkol\)](#) arde [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Sehét Busthar veksín mara: Egaza fusár gorázade súal ókkol\)](#).

Ki hémayot ókkol faazaibou zehón ańi nize-alok ot ası?

Demaki sehét ór hémayot

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [demaki háiroti wosáil ók-kol](#)

Góror bútoře dóradórir hémayot

- Wotóni jinsí hámla arde góroror bútoror dóradórir modot lain 1800 RESPECT (1800 737 732) ot

NSW Sehét é [Sonder](#) ór fúańti pathnár goijje zibáye uggwá zati háiroti hédmot de zibár torfóttu demaki, daktori ar háiroti hédmot ókkol loot faiballa 24/7 bót zuban ot chat arde fún goríbar hédmot asé.

Tuáńr zuban ot modot goró

Zodi tuáńrtu hotá báńgidouya uggwá lage, meérbani gorí **Torjuma arde Hotá báńgi douya Hédmot (TIS wotóni) loi taaluk goró 131 450 ot**. Hédmot yían maana ar gufoniya.