

# Agahdarî ji bo kesên ku bi COVID-19 ketin e

## Ez ê çawa bizanim ku ez bi COVID-19 ketim e?

COVID-19 di nav civakê de gelemper e. Em ji kesên bi COVID-19 dipirsin ku ew ji kesên berî hestkirina bi nîşanan bi 2 rojan yan 2 rojan berî têtstkirina erênî (kîjan yekem hat) re bêjin ku wan COVID-19 heye.

Ger kesek ji we re bêje we têkilî bi kesekî COVID-19 re heye kiriye, vê şîretê bikar bînin da ku metirsiya xwe fêhm bikin û hûn dikarin çî bikin da ku xwe, malbata xwe û civaka xwe biparêzin.

## Metirsiya pêketinê li ser kê heye?

Metirsiya pêketina COVID-19 zêde dibe:

- li gor dema ku we bi kesê COVID-19 heye re derbas kiribe û hûn çiqas ji nêzik ve bi wan re têtildar bûn
- dema hûn li hundurin (metirsî li derve kêmtire)
- dema maskê bikarneynin (bikaranîna maskê metirsiyê gelekî kêmtir dike).

Vaksînêdan metirsiya girtina COVID-19 kêmtir dike, lê ev parastina bi demê re li dijî COVID-19 kêmtir dibe, mînak Omicron. Vaksînên bihêzker (booster) bi girîngî alîkariya zêdekirina vê parastinê dikin, di nav de ji bo guhertoya Omicron. Vaksînêdan ji bo parastina li hember nexweşiyên giran jî girîng e. Pêdivî ye ku her kes gava ku ew mafdarin, bûstera xwe werbigire.

Ji bo çêkirina demê ya vaksîna COVID-19, serdana [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 Klînîka Dîtina Vaksînê) bike.

## Ta kengî ez ê di metirsiyê de bim?

Piştî ku tu bi kesekî COVID-19 heye re bî, di nav 14 rojan di xetereya wergirtinê de yî. Piraniya kesên ku COVID-19 hene dê di 7 rojên pêşîn de pêkevin, ku ev dema ya herî zêde metirsîdare. Lê, nêzika ji 25% ji dozan dê COVID-19 di navbera 7 û 14 de werbigirin.

## Ger ez bi kesekî ku COVID-19 heye rûbirû hatim divê ez çî bikim?

Rîska te ya girtina COVID-19 dê li gorî coreya pêwendiya te bi kesê ku COVID-19 heye be. Dema ku li ser pêdiviyên têtstê û îzolokirinê bifikirin, li ser rewşa xwe bifikir, di nav de metirsiya ku tu dikarî kesên lawaze ku bi te re dijîn pêxî.

Hemî kesên ku bi kesekî COVID-19 re rûbirû bûne, divê bi baldarî li [symptoms](#) (nîşanan) binêrin. Ger nîşan çêbibin, tavilê têtstê bike. Ji bo bêtir agahdarî derbarê çî bikî, lîsteya jêrîn bibînin.

## Pêdiviyên min yên qanûnî çî ne?

Ger tu bi kesekî ku COVID-19 heye re dijî pêwîste tu [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Rêberiya Tenduristiya Xwe Îzolokirina NSW) bişopînin û xwe-îzolokirina 7 rojan bikî. Herweha pêwîste Rêberiya Tenduristiya Xwe-Îzolokirina NSW bo 7 rojan bişopînin heke Tenduristiya NSW tu agahdar kiribî.

Ger tu li derveyî malbata xwe bi kesekî bi COVID-19 re rûbirû bûbî, ji kerema xwe metirsiya xwe di lîsteya jêrîn de binirxîne. Di têkiliya xwe ya bi kesê bi COVID-19 heye bifikire û rewşa xwe ya kesane bide berçav, wek metirsiya ku tu dikarî kesên tu bi wan re dijî yan jî bi wan re kar dikî pêxînî, bi tabetî heke ew nixweşiyên din hebin (mînak, nexweşiya domdar, yan li ser kemoterapîne).

### Mînakên rûbirûbûna rîska bilind û rîska kêmtir çi ne?

Ji bo zanîna rîska xwe ya COVID-19 vê lîsteyê bikarbîne, û çi bikî, ger ji te re hat gotin te têkilî bi kesekî COVID-19 heye kiriye.

Ji bo te	Metirsiya ji COVID-19	Divê ez çi bikim?
Ez bi kesekî ku COVID-19 heye re dijîm (Ez pêwendigirekî malbatî me)	Bilind	<p><b>Hemî pêwendigirên malbatî divê:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rêberiya Xwe-îzolkirinê û xwe-îzolkirina 7 rojan ji dema ku yekem kes di malbatê de COVID-erênî di têtê de derket bişopîne.</li> <li>Di zûtirîn dem de têsta antîjîn ya bilez (RAT) bike û di roja 6an da dîsa. Heke nîşan peyda dibin, RAT têtêke din bike.</li> <li>Heke te nîşan hene û tu <a href="#">at risk of severe disease*</a> (metirsiya nixweşiyên giran) ji COVID-19, ji kerema xwe têsta PCR bike çumkî ew deqîqtire û wate tu dikarî ji bo dermankirinê zûtir werî nirxandin. Heke hemî têt neyînî bin, tu dikarî piştî 7 rojan ji îzolkirinê derkevî.</li> <li>Metirsiya pêketina COVID-19 ta 14 rojan piştî girtinê bilind e, piştî 7 rojan ji derketina îzolkirinê divê tu: <ul style="list-style-type: none"> <li>xwe ji mîhengên metirsîdar (tenduristî, lênerîna ixtiyaran, lênerîna seqetan, dezgehên sererastkirinê) dûr bixî</li> <li>di mîhengên hundurîn yên ne-niştecîh de maskê li xwebike</li> <li>nîşanan binçav bike û heke nîşan peyda bûn tavilê têsta PCR bike</li> <li>meçe cihên qerebelix û ger mumkin be ji mal kar bike</li> </ul> </li> <li>Hewce nake ku tu xwe dubare îzol bikî eger kesek di malbata te de têsta erênî di 14 rojên piştî bi dawî hatina îzolkirina te.</li> <li>Heke kesekî din di nav mala we de, ji bo COVID-19 ji 14 rojan zêdetir piştî bidawîbûna îzolkirina te erênî be, pêwîste ti dîsa xwe-îzol bikî û rêberiyên kesên COVID-19 hene bişopîne.</li> </ul> <p>Heke te têsta erênî da be, pêwîste tu îzolkirinê bidomînin û şîreta <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (Têstkirina erênî ya COVID-19 û birêvebirina COVID-19 ya bi ewlehî li mal) bişopînin. Ji bo agahdariyên zêde, biçe <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (Têsta COVID-19 bike).</p>

Ji bo te	Metirsiya ji COVID-19	Divê ez çi bikim?
Min demeke dirêj bi kesekî ku COVID-19 heye re derbas kir (mînak, ez şeva berê li mala wan raketim yan ez li mala wan mam) yan min têkiliyeke nêzik bi kesekî ku COVID-19 heye û mask li xwe nekiribû (mînak, em bihev re bi rêyeke dirêj de çûn, yan min çavdêriya zarokên wan dikir ku ew nuha erênî ne.)	Bilind	<p>Xwe-îzol kirina 7 rojan ji dema dawîn ya ku te bi kesê COVID-19 têkilî kiribû bike, ji bo parastina kesên din rêya herî bi bandor e.</p> <p>Di zûtirîn dem de têsta antîjin ya bilez (RAT) bike û di roja 6an da dîsa. Heke nîşan peyda dibin, RAT têsteke din bike (yan têsta PCR bike <a href="#">at risk of severe disease*</a>). Ger hemî têst neyînî bin, tu dikarî piştî 7 rojan ji îzol kirinê derkvî. Ji bo 7 roje din piştî derketina ji îzol kirinê, bi van rêyan dikarî belavûna COVID-19 bişopîni <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (Em hemû çawa dikarin belavnebûna COVID-19 hêdî bikin?)</p> <p>Heke te têsta erênî da be, pêwîste tu 7 rojan piştî îzol kirinê bidomîni û şîreta <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> bişopîne.</p> <p>Ji bo agahdariyên zêde, biçe <a href="#">Get tested for COVID-19</a>.</p>
Min dem bi kesekî ku COVID-19 heye re derbas kir (mînak, me xwarin tev xwar yan em çûn pub, klûbê yan çalakiyên civakî.)	Navînî	<p>Tê pêşniyarkirin ku tu di zûtirîn dem de têsteke antîjin ya bilez bikî û şîreta têsta bilez ya <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> bişopîni. (Rûpela agahdariyê ya têstkirina COVID-19).</p> <p>Ger têsta te neyînî be û nîşanên te tunebin, hewce nake tu xwe îzol bikî. Divê tu di roja 6an de têsta antîjin ya bilez dîsa bikî. Herweha heke nîşan çêbibin tavilê têsta antîjin ya bilez bike (yan têsta PCR bike eger tu <a href="#">at risk of severe disease*</a>).</p>
Têkiliyeke min ya kurt yan ji dûr ve bi kesekî ku COVID-19 hebû (mînak: min tişt radest kirin, yan em çûn meşa derve), yan min ji Service NSW App hişyariyek wergirt.	Nizim	<p>Çavdêriya nîşanan.</p> <p>Ger nîşan çêbûn, tavilê têsta antîjin ya bilez (RAT) bike. Ger têsta RAT nerêniye, xwe-îzol bike û têsteke din ya RAT di nav 24 saetan de bike, yan têsta PCR bike û xwe-îzol bike ta encam derdikeve. Ger têsta te ya düyem nerênî bû, di îzol kirinê bimîne ta nîşan namînin. Ger te encama erênî da îzol kirinê bidomîne û şîreta <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> bişopîne.</p> <p>Ger nîşanên te hene û tu <a href="#">at risk of severe disease*</a>, têsta PCR bike.</p>

\* Kesên ku di metirsiya bilind ya giran de tên hesibandin jinên ducanî, kesên Aboricinî û ji Girava Torres Strait (bi taybetî yên ku tendirustiya wan di tehlûkeyê de ye), kesên ji Girava Pasîfikê, kesên nevakînkirî (16 salî û zêde) û kesên ku sîtêmeke parastinêye lawaz hene.

Ger pêwîstiya te bi têstkirinê heye û têsta antîjin bi dest te nakeve, tu dikarî li [testing clinic](#) (klînka têstê) werî têstkirin. Ji bo zanyariyên zêde ji bo cihekî-kar biçe [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Hukumeta NSW - Rêberiya ji bo karsaziyên ku karmendekî wan têsta erêna ya COVID-19 daye).

## Em çawa dikarin alîkariyê li belavbûna COVID-19 kêmkirin?

Gavên hêsan hene ku em hemî dikarin bavêjin ji bo kêmkirina belavbûna COVID-19 alîkar bin.

- Ger tu nixweşî meçe tu şûnan. Tavilê biçê têtstkirinê û xwe îzol bike ta ancama neyênî werdigirî.
- Ger tu di kategoriya bilind yan di ya navînî de yî, meçe tu cihên metirsîdar (lênerîna tenduristiyê, lênerîna ixtiyaran, lênerîna seqetan, dezgehên sererastkirinê); ger tu di kategoriya nizim de yî û dixwazî serdana yek ji van mîhengan bikî, em te handan dikin berî tu biçî têtsta bilez bike û maskê li xweke.
- Ger mumkine 1.5 mîtro dûrî kesên din be û meçe cihên qerebelix
- Maskê li xweke
- Destê xwe bi sanîtayzer paqij bike yan 20 çirkan bi sabûnê û avê bişo
- Civînên civakî li derve, bi hejmarên sînordar pêk bînin
- Kodên QR li cihên ku hene bikar bînin.

## Ez dikarim li ku şîretan li ser piştgirîyê bibînim dema ku ez di xwe-îzolkirinê de me?

Ji bo agahdariyên zêde derbarê piştgirîya heyî, biçê [Self-Isolation Guideline](#) Rêberiya Xwe-Îzolkirinê).

## Alîkarî bi zimanê te

Ger pêdiviya te bi xizmetên wergerandinê hene, telefone xeta Neteweyî ya Vîrosakorna bike 1800 020 080 (û vebijark 8 hilbijêre). Ev xizmet belaş û nehênî (sirrî) ye.