

زانبارى بۆ ئەو كەسانەى بەرەورپووى COVID-19 بوونەتەوہ

چۆن دەيزانم ئەگەر من بەرەورپووى COVID-19 بوومەتەوہ؟

COVID-19 لەناو كۆمەلگەدا باوہ. تيمە داوا لەو كەسانە دەكەين كە COVID-19 يان گرتووه بە ئەو كەسانە بليين كە لە گەلياندا كاتيان بەسەر بردووہ لە ۲ رۆژى بەر لەوہى نيشانەكان لايان دەرکەوتبن يان ۲ رۆژ بەر لەوہى پشکينەكەيان ئەرينى دەرکەوتبیت (هەركاميان لە پيشدا بىت) كەوا COVID-19 يان هەيە.

ئەگەر لەلايەن كەسيكەوہ پىت پراگەيەنرا كە بەرکەوتەت لەگەل كەسيكى توشبووى COVID-19 هەبووہ، ئەم ئامۆژگاريە بەكاربىنە بۆ تىگەپشتنى مەترسيەكەت و چى دەتوانىت بكەيت بۆ پاراستنى خۆت، خىزانەكەت و كۆمەلگەكەت.

كى لە مەترسى توشبوون داہە؟

مەترسى توشبوون بە COVID-19 زيادئەكات:

- بە گوپرەى چەندى كات لەگەل كەسيك كە COVID-19 ى هەيە بەسەر دەبەيت و چەندە كارليكى نزيكت لە گەلياندا هەبووہ
- كاتيك لە مألەوہن (مەترسى كەمترە وەك لە دەرەوہبن)
- كە دەمامك نەپوشيت (مەترسى زۆر نزمترە ئەگەر ئەو كەسەى لە گەليدايت دەمامكى پۆشيبىت).
- پىكوتە مەترسى گرتنى COVID-19 كەمدەكاتەوہ، بەلام ئەم پاراستنە لەگەل كاتدا كەمدەبىتەوہ و لەوہى كارىگەرى كەمتر هەبىت دژ بە جورىكى ديارىكراوى COVID-19، وەك ئۆمىكرۆن. ژەمەكانى برەوپيدان بەشيوەيەكى بەرچاو يارمەتى زياربوونى ئەم پاراستنە دەدەن، لەناوياندا بۆ جورى ئۆمىكرۆن. پىكوتەش گرنگە بۆ پاراستن دژ بە نەخۆشى سەخت. هەموو كەسيك پيوستە ژەمى برەوپيدەرى وەرگرىت هەركە لئوہشاو بوو.
- بۆ شوپىنگرتنى پىكوتەى COVID-19 تەكايە سەردانى [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (پەيداكەرى نۆرينگەى پىكوتەى COVID-19) بكە.

بۆ ماوہى چەند من لە مەترسيدا دەبم؟

دواى ئەوہى بەرەورپووى كەسيكى توشبووى COVID-19 دەبىتەوہ مەترسى ئەوہ هەيە كە بىگرىت لەنيوان ۱۴ رۆژ. زۆربەى ئەوانەى COVID-19 دەگرن لە ماوہى ۷ رۆژى يەكەمدا دەيگرن و كەواتا ئەمە ئەو كاتەيە تۆ لە مەترسى زۆرتەر دايت. بەلام، نزيكەى ۲۵% كەيسەكان COVID-19 دەگرن لەنيوان رۆژى ۷ و ۱۴.

دەبىت چى بكەم ئەگەر بەرەورپووى كەسيكى توشبوو بە COVID-19 بووبىتەوہ؟

مەترسيكەت بۆ وەرگرتنى COVID-19 لەسەر بنەماى شيوہى بەرکەوتنت لەگەل ئەو كەسەى كە COVID-19 هەيە دەبىت. هەركات بىر لە پىداويستىەكانى پشکين و داپرانت دەكەيتەوہ، بىر لە بارودۆخى خۆت بكەرەوہ، لەناوياندا مەترسى توشكردى كەسانى بى ھىز و توانا كە لەگەلياندا دەژبىت يان كار دەكەيت. هەموو ئەو كەسانەى بەرەورپووى كەسيكى توشبووى COVID-19 بوون دەبىت چاودىرى وردى [symptoms](#) (نيشانەكان) بكەن. گەر نيشانەكان رووياندا، دەستبەجى پشکين بكە، پروانە خستەكەى خوارەوہ بۆ زانبارى زياتر لەبارەى ئەوہى دواتر چى بكەيت.

پیداویستیه یاسایه کانم چین؟

ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا بژییت کە COVID-19 ی هەیه کەواتا گەرەکه ئەوه بگریته بەر [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (پێنماییه کانێ خۆدابەرانی تەندروستی NSW) بگریته بەر و خۆ-دابەرینه بۆ ۷ رۆژ. هەر وهها دەبییت تۆ پێنماییه کانێ خۆدابەرانی تەندروستی NSW بگریته بەر ئەگەر لەلایەن تەندروستی NSW پێت راگەیهنرا کە ئەوه بکەیت.

ئەگەر تۆ بەرەوپەرۆو بویتەتەوه لەگەڵ کەسێکی توشبووی COVID-19 لە دەر وهی ماله وەتان، تکایه مەترسیه کەت هەلسەنگینه به به کارهێنانی ئەو خشته یه ی خواره وه. بهرکەوتنت لەگەڵ کەسی توشبووی COVID-19 و بارودۆخی کەسیتی خۆت پەچاو بکە، وه کو مەترسی ئەوهی کە لهوانه یه کەسانیک توش بکەیت کە دەژییت یان کارده کە ی له گەلێاندا، به تاییه تی ئەگەر ئەوان حاله تی وایان هەبییت وایان لێبکات زۆر هەستیار بن (بۆ نمونه، نه خۆشی درێژخایه ن، یان له سه ر چاره سه ری کیمیاوی).

هەندیک له و نمونانه ی مەترسی بەرز و نزمی بەرەوپەرۆبوانه چین؟

ئەم خشته یه به کارهێننه بۆ هەلسەنگاندنی مەترسیه له COVID-19، و چی بکەیت، ئەگەر پێت گوترا تۆ بهرکەوتە ی کەسێکی توشبووی COVID-19 ییت.

له باره ی تۆوه	مەترسی COVID-19	چی پێویسته بیکەم؟
من لەگەڵ کەسێکدا دەژییم COVID-19 ی هەیه (من بهرکەوتە ی ماله وەم)	بەرز	<p>گشت بهرکەوتە کانێ ماله وە پێویسته:</p> <ul style="list-style-type: none"> • پێنماییه خۆ-دابەرانه بەر و خۆ-دابەرینه بۆ ۷ رۆژ له و کاته وهی یه که م کەسی COVID ی ئەرینی له ماله وەتان پشکنینی بۆ کرا. • پشکنینی خیرای دژەتەن (RAT) به زووترین کاتی گونجاو و جاریکتر له رۆژی ۶. RAT تر بکه گەر نیشانه کانت تیا دا دەرکەوت. • ئەگەر نیشانه کانت هەیه و له at risk of severe disease* (مەترسی نه خۆشی سهخت) ی COVID-19 دایت، تکایه پشکنینی PCR بکه چونکه زۆر ورده و ئەوه ده گه یه نیت کە ده توانریت هەلسەنگاندنی چاره سه ریت زووتر بۆ بکریت. ئەگەر هەموو پشکنینه کان نه رینی بوون، ده توانیت دابەرانه جیبهێلێت دوا ی ۷ رۆژ. • مەترسی گرتنی COVID-19 بهرزه بۆ ۱۴ رۆژ دوا ی بهرەوپەرۆبوانه وه، بۆیه، بۆ ۷ رۆژ دوا ی تهرککردنی دابهران تۆ ده بییت: <ul style="list-style-type: none"> - دوورکەوه له دامه زراوه زۆر-مه ترسیداره کان (چاودێری تەندروستی، چاودێری به ته مه نه کان، چاودێری که مئه ندامان، ئامرازه کانێ چاکسازی). - ده مامک پیۆشه له و شوینه داخراوانه ی جیی نیشته جیپوون نین. - چاودێری نیشانه کان بکه و ده سته جی پشکنینی PCR بکه ئەگەر نیشانه کانت تیا دا دەرکەوت. - خۆت دووربگره له شوینی جه نجال و هه رکه پیویست بوو له ماله وە کار ئەنجام بده. • پیویست ناکات تۆ دابهران دووباره بکەیتەوه ئەگەر کەسێکی تر له ماله وەتان پشکنینی ئەرینی بوو له ۱۴ رۆژدا دوا ی ئەوهی ماوه ی دابهران کۆتایی دیت.

<p>چی پێویستە بیکەم؟</p>	<p>مەترسی COVID-19</p>	<p>لەبارەى تۆوه</p>
<p>• ئەگەر کەسێک لە مالهۆتەن پشکنینی COVID-19 ی ئەرینی بوو زیاتر لە ۱۴ رۆژ دواى ئەوهى ماوهى داپران کۆتایی دیت، تۆ دەبیت جارێکی تر دابرییت و رینماییه کانی بەرکەوتنی مالهۆه بۆ کەسانی توشبووی COVID-19 بگریته بەر. ئەگەر لە هەر کاتیکدا ئەنجامی ئەرینیت وەرگرت، دەبیت بەرەدوام بیت لە داپران و ئامۆژگاری Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 و safely at home (پشکنینی ئەرینی COVID-19 و بەرپۆهبردنی COVID-19 بە سەلامەتی لە مالهۆه) بگریته بەر. بۆ زانیاری زیاتر، پروانه Get tested for COVID-19. (پشکنینی COVID-19 بکە).</p>		
<p>خۆ- داپران بۆ ۷ رۆژ لەو کاتەوهى دواچار بەرکەوتەت لەگەڵ کەسى توشبوو بە COVID-19 هەبوو کاریگەرترین رینگایه بۆ پاراستنی ئەوانی تر. چەندە زووتر گونجاوه بۆت پشکنینی خیرای دژەتەن (RAT) بکە لە رۆژی ۱۵. RAT یهکی تر وەرگره ئەگەر نیشانه کانت تێادا دەرکەوت (یان پشکنینی PCR بکە ئەگەر تۆ لە <i>at risk of severe disease</i>) دایت. ئەگەر هەموو پشکنینه کان نەرینی بوون، دەتوانیت داپران جییهیلیت دواى ۷ رۆژ. بۆ ۷ رۆژی تر دواى جییهیلتنی داپران، دەتوانیت یارمەتی بەهیت نەهیلیت COVID-19 بۆلاویتهوه بە گرتنه بەری ئەم راسپاردانه لە ژیر How can we all help slow the spread of COVID-19 (چۆن دەتوانین هەموومان یارمەتی بەهین لە خاوەردنی بۆلاوهبوونی COVID-19؟) ئەگەر ئەنجامی ئەرینیت وەرگرت، دەبیت بۆ ۷ رۆژ دابرییت دواى ئەوهى پشکنینی ئەرینیت کرد ئامۆژگاری Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home بگریته بەر. بۆ زانیاری زیاتر، پروانه Get tested for COVID-19.</p>	<p>بەرز</p>	<p>من کاتیکی زۆر بەسەر دەبەم لەگەڵ کەسێکدا که COVID-19 ی ههیه (بۆ نمونه، من شهو له مایان دەمینهوه یان ئیواره دەبەمەسەر لە ناوهوهی مالهۆه (دا) یان لە نزیکهوه کارلیک دەکەم لەگەڵ کەسێکدا که COVID-19 ی ههیه و دەمامکمان نەپۆشیبوو (بۆ نمونه، بۆ ماوه یهکی دوور پیکهوه له ئۆتۆمبیلدا بووین، یان چاودیتری ئەو مندالانەم دەکرد که له ئیستادا ئەرینین.</p>

چی پێویستە بیکەم؟	مەترسی COVID-19	لەبارەى تۆوه
<p>پاسپارده دەکریت کە پشکنینی خیرای دژەتەن بکەیت هەرچەند زووتر گونجاوه و ئامۆژگاری پشکنینی خیرای دژەتەن بگرتەبەر لە Getting tested for COVID-19 factsheet (لەپەرەى زانیاری پشکنینی COVID-19 بکە).</p> <p>ئەگەر پشکنینهکەت نەرینی بوو و هیچ نیشانهیهکت نەبوو، پێویست ناکات دابەریت. تۆ دەبیت دووهم پشکنینی خیرای دژەتەن لە رۆژی ٦ دا بکەیت. هەر وهها دەستبەجێ پشکنینی خیرای دژەتەن بکە ئەگەر نیشانهکان دەرکەوتن (یان پشکنینی PCR ئەگەر تۆ at risk of severe disease).</p>	<p>مامناوهند</p>	<p>من هەندیک کات بەسەر دەبەم لەگەڵ کەسێکدا کە COVID-19 ى هەیه (بۆ نمونه، خواردنی ئیوارەمان پیکهوه بوو یان بەیهک گەشتین لە بارێک، یانەیهک یان بۆنەیهکی کۆمه‌لایه‌تی تر).</p>
<p>ئەگەر نیشانه‌که‌کان روویاندا، دەستبەجێ پشکنینی خیرای دژەتەن (RAT) بکە. ئەگەر RAT نەرینی بوو، خۆ-دابەرینه و RAT یه‌کی تر بکە لە ٢٤ سەعاتدا، یان پشکنینی PCR بکە و خۆ-دابەرینه لهو کاته‌ی چاوه‌ڕێی ئەنجامه‌که‌ت ده‌کەیت. ئەگەر ئەنجامی پشکنینی دووهم نەرینی بوو، بمینه‌وه له دابرا‌ن تا ئەوه کاته‌ی نیشانه‌کان نامین. ئەگەر ئەنجامی ئەرینی وه‌رگرت، دەبیت بەرده‌وام بیت لە دابرا‌ن و ئامۆژگاری Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home بگره‌به‌ر.</p> <p>ئەگەر نیشانه‌کانت هەیه و له at risk of severe disease دایت، پشکنینی PCR بکە.</p>	<p>نزم</p>	<p>من بەرکەوتەى کورت یان دوور به‌ دوورم هه‌بوو له‌گه‌ڵ کەسێکی توشبووی COVID-19 (بۆ نمونه، بۆ بازارکردن گەیاندىانم، یان چوین بۆ رێکردن له‌ دەر وه، یان وریاکردنه‌وه‌ی حاله‌تیکم پیکه‌یشت له‌ Service NSW App .</p>

* کەسانیک دادەنرین لە مەترسی بەرزى نەخۆشى سەخت لە ناویاندا ژنانی دووگیان، خەلکی ئەبوریجینال و دورگەکانی تەنگەى تۆریس (بەتایبەتی ئەوانەى کە هەلومەرجی تەندروستی بنچینه‌یان هەیه)، خەلکی دورگەکانی پاسیفیک، کەسانی نەکو تراو (١٦ سالان و سەر ووتر) و ئەو کەسانەى بەرگە‌گريیان چه‌پینراوه.

ئەگەر ویستت پشکنین بکەیت و بۆت نەکرا پشکنینی خیرای دژەتەن بکەیت، دەتوانیت پشکنین بکەیت لە [testing clinic](#) (نۆرینگەى پشکنین). بۆ زانیاری تر بۆ بەرەوپروبووانەى شوینی کار بڕوانه [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (پێنمایه‌کانی حکومه‌تى NSW بۆ ئەو بزسانەى کە کریکاریان لایه پشکنینی ئەرینی COVID-19 ى هەیه).

چۆن هەموومان دەتوانین یارمەتی بدەین لە خاوەردنی بۆلۆه‌بوونی COVID-19

هەنگاوی ئاسان هەن هەموومان دەتوانین بیگرینه بەر بۆ یارمەتی لە خاوەردنی بۆلۆه‌بوونی COVID-19

- بۆ هیچ لایەک مەرۆ ئەگەر نەخۆشیت. دەستبەجێ پشکین بەکە و دابری تاكو ئەنجامی نەرینی وەرده‌گریت.
- ئەگەر لە جۆری بەرەوپرووونی مامناوەند یان بەرزیت، سەردانی شوینانی مەترسی- بەرز مەکە (چاودیتری تەندروستی، چاودیتری بەتەمەنەکان، چاودیتری کەمئەندامان، نامرازەکانی چاکسازی)؛ ئەگەر تۆ لە جۆری بەرەوپرووونی نزمدايت و پپووستت بە سەردانی لە یەکیک لەو شوینانە هەیه، ئیمە هانت دەدەین کە پپشوه‌خت پشکیننی خیرای دژتەن بەکەیت و دەمامک بپۆشیت لەکاتی سەردانی کردندا.
- خۆت ۱.۵ مەتر دوور راگره لە کەسانی تر هەر کە گونجاو بوو و لە جەنجالی خۆت دوور بگره.
- دەمامک بپۆشه
- دەستەکانت بەبەردەوامی پاک بەکەرەو بە دەست خاوینکەرەو یان سابون و ئاوی بەخوڕ بۆ ۲۰ چرکە
- لە دەرەو کۆمەڵ ببهستن، بە ژماره‌ی سنوردار
- برۆ ناو شوینەکان بە بەکارهێنانی کۆدی QR هەرکە دەستەبەر بوو.

لە کوی دەتوانم ئامۆژگاری لەبارەى ئەو پالپشتیانەى بەردەستن پەیدا بەکەم لەو کاتەى من لە خۆ-دابندانام؟

بۆ زانیاری زیاتر لەسەر پالپشتیه بەردەسته‌کان، برۆانه [Self-Isolation Guideline](#) (رینماییه‌کانی خۆ-دابندان).

یارمەتی بە زمانی خۆت

ئەگەر پپووستیت بە خزمەتگوزاری وەرگیپانی نوسراوی و زارەکی هەیه، پەيوەندی بەکە بە هیللی گەرمی نیشتمانی کۆرۆنافايرووس بە ژماره‌ی 080 020 1800 (بژارده‌ی 8 هەلبژیره). ئەم خزمەتگوزارییه بۆ پارەیه و نهیینی پارێزه.