Kurdish Sorani

NSW Health

COVID-19
گۆڕانی خۆ- دابڕان

پێویستت بەخۆ- دابڕان نیە ئەگەر پشکنینت بۆ COVID-19 ئەرێنی بوو بەڵام ڕاسپاردە دەکرێت لە ماڵەوە بمێنیتەوە تا نیشانە توندەکانت (ڕژانی لووت، ئازاری قورگ، کۆکە و تا) نامێنێت.

ئەگەر پێویست بێت ماڵ بەجێبهێڵیت:

- دەمامک ببەستە کاتێك لە ناوماڵیت و لە ناو گواستنەوەی گشتیدایت
- دوور بکەوەرەوە لە کۆبوونەوە فراوانەکان و شوێنی ناوماڵی جەنجاڵ
- سەردانی کەسانێك مەکە کە لە مەترسی زۆردان بۆ تووشبوون بە نەخۆشی سەخت، هەرکەسێك لە نەخۆشخانە، یان دامەزراوەی چاودێری بەساڵاچووان یان کەمئەندامان بۆ ماوەی 7 ڕۆژ بەلایکەمەوە.
- قسە بکە لەگەڵ خاوەنکارەکەت لەبارەی ئەوەی کەی پێویستە بگەڕێیتەوە بۆ شوێنی کار.

ئەگەر نیشانەکانی هەڵامەت یان ئەنفلوەنزات هەبوو، تکایە لە ماڵەوە بمێنەرەوە و پشکنین ئەنجامبدە. ئەگەر تۆ شایستەی دەرمانی دژە ڤایرۆسی COVID-19 بیت، گرنگە پشکنین ئەنجامبدەیت هەر کە نیشانەکانت دەرکەوت. تەنانەت ئەگەر ئەنجامی پشکنینی COVID-19 نێگەتیڤت بەدستهێنا، لە ماڵەوە بمینەوە کاتێك نەخۆشیت، بۆ ئەوەی کەسە خۆشەویستەکان و کۆمەڵگەکەت تووش نەکەیت.

هەرچەندە چیتر تۆمارکردنی پشکنینی خێرای دژەتەنی ئەرێنی زۆرەملێ نییە NSW Health داوا لە خەڵک دەکات ئەنجامەکانیان لە Service NSW تۆمار بکەن لەبەرئەوەی تۆمارکردن دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ دەستگەیشتن بە تەندروستی و پاڵپشتییەکانی تر.

ئەگەر هەر نیگەرانییەکی تەندروستیت هەیە و پێویستت بە پاڵپشتی زمانە، پەیوەندی بکە بە خزمەتگوزاری وەرگێڕان و وەرگێڕانی زارەکی(TIS) بە ژمارە 131450 و داوای Healthdirect بکە بە ژمارەی 222 022 1800.

October 2022 © NSW Health. SHPN (COHS) 220923