

ئامۆژگاری بۆ ئەو کەسانە ی له مالهوه کەرەنتینه کراون و توشی په تای COVID-19 (فایروسی کۆرۆنا) بوون

هه ندیک له و کەسانە ی که توشی په تای فایروسی کۆرۆنا (COVID-19) بوون ده بیته له نه خوشخانه حاله ته که یان بهرپوه ببریته، سه ره رای ئەمه زۆر به ی ئەو کەسانە ی که حاله ته کانیا ن زۆر خراپ نیه ده کریته له مالهوه له کەرەنتینه حاله ته که یان بهرپوه ببریته. ئەگەر تۆ که سیککی که توشی په تای COVID-19 بوویت و له مالهوه که یسه که ت بهرپوه ده ببریته ئەوه ده بیته خۆت کەرەنتینه بکه یته و ئەم ئامۆژگاریانە ی خواره وه جیبه جی بکه یته تاوه کو دکتۆره که ت یان یه که یه کی تهن دروستی گشتیی پیته راده که یهنن که چیدی پیویست نیه له کەرەنتینه بمیینه ته وه.

دوا نۆژه نکرده وه : ۲ ی ئەپریل ۲۰۲۰

چاودیری نیشانه کان بکه

ئەگەر نیشانه کان مه ترسیدار بن (بۆ وینه: هه ناسه تهن گبوون له کاتی پشوو دا یا دژواری هه ناسه دان)، ده بیته له فۆن بکه ی بۆ ۰۰۰. به ستافی ئەمبیلانسه که بلێ پشتراستکراویت په تای (فایروسی کۆرۆنا) ت COVID-19 هه یه. ئەگەر نیشانه کانت قورستر بوون، به لام مه ترسیدار نه بوون، په یوه ندی به دکتۆره که ت یان یه که ی تهن دروستی گشتی بکه.

ئایا ده کریته بچم بۆ قوتابخانه؟ ئایا ده کریته میوان بیته لام؟

نه خیر، کەرەنتینه له مالهوه مانای ئەوه یه که ده بیته له مالهوه یان له هۆتیل بمیینه ته وه و چالاکیه کانت دیاریکراو بن. نایته بچیت بۆ کار، قوتابخانه، باخچه ی ساویان، زانکۆ، شوینه کانی خوشگوزهرانی، یان بۆ شوینه گشتییە کان، یان بازار. نایته ریگه بده یته به هیچ که سیک له مالهوه له گه لته دا بیته له ته واوی ئەو کاتانه ی که له کەرەنتینه ی مه گەر بوونی ئەو که سه زه روری بیته.

تییینی: ده توانیت له مالهوه ده ربچیت بۆ به ده سه ته یانی چاودیری پزیشکی یان بۆ به ده سه ته یانی خزمه تگوزاری فریا که وتن.

ئایا ده توانم بچم بۆ باخچه که مان یان پیاسه بکه م؟

ده توانیت بچیت بۆ باخچه که ی خۆتان یان هه وشه ی مالهوه که تان یان بالکونی خانوه که تان ئەگەر هه تانه. نایته له مالهوه ده ربچیت مه گەر بۆ به ده سه ته یانی چاودیری پزیشکی یان بۆ به ده سه ته یانی خزمه تگوزاری فریا که وتن بیته.

خۆت له که سانی دی له مالهوه جیا کەر وه

ئەگەر له گه لته که سانی دیکه به شدارن له مالهوه که، تا کو ده کری، پیویسته تۆ:

- خۆت له خه لکی دیکه جیا که وه
- ده مامکی پزیشکی له بهرکه کاتن له گه لته خه لکی دیکه له هه مان ژووردا بی
- هه مام و ده ستاوی جیا به کار بیته، ئەگەر هه بن
- خۆت له جیی به کۆمه ل و هاوبه ش دوور بکه و ده مامکی پزیشکی له بهرکه کاتن له و جیانه دا ده جوولیتته وه.

- دُنیا به به شداری ژووریک له گه ل خه لکانی نه که ی که مه ترسی نه خووشی گرانیان هه یه، وه کو خه لکی به سالچوو و یا نه وانه ی ناساگی دل، سی یان گورچیله و شه کره یان هه یه. خه لکانیک که پیوستیی گرنگیان نه بی با نه یه نه مال بو سه ره دانی تو له په راویزی دا.

ده مامکی پزشکی له بهرکه

- ده بی ده مامکی پزشکی له بهرکه ی کاتی له گه ل خه لکی دیکه دا له هه مان ژوردا بی (ته نانه ت ئه گه ر ئه وانیش وه کو تو له په راویز بن) و کاتی بچی بو سه ره دانی پیشکه شکاریکی ته ندروستی.
- دلنیا به ده مامکه پزشکی که ت هه موو کاتی لووت و ده مت داده پووشی، و ئه گه ر پیوست نه بوو ده س له ده مامکه ت مه ده.

کوکین و پزیمینه که ت داپووشه

- ده بی دم و لووت کاتیک بکوکی یا بپزیمیت به کلینکس داپووشی، یان به ئاینیشکت. کلینکسه به کارهاتوو که فریده جیی زبل و خاشاک، ده سه کانت به جوانی بشو لانی که م ۲۰ چرکه به سابوون و ئاو.

ده سه کانت بشو

- ده بی ده سه کانت زووووشو بشو لانی که م ۲۰ چرکه به سابوون و ئاو. ده توانی پاکژکه ره وه یه کی ئالکھول-ئامیت به کار بیینی ئه گه ر ده سه کانت پیسیان پیوه دیار نه بی. دلنیا به ده سه کانت بشو یان پاکژکه ره وه ی ده ست به کار بیینی:
- بهرله وه ی بچیته شوینیک خه لکی دیکه ی لی بی
- بهرله وه ی ده س بده ی له هه ندی چشت که خه لکی دیکه به کاریان هینان
- پاش چوونه توالت
- پاش کوکین و پزیمین
- بهرله وه ی ده سکیش و که مامک له بهرکه ی یان پاش داکه ندنیان.

خوت پاریزه له هاوبه شکردنی شمه کی ناومال

- نابی له مالی خوت دا له گه ل خه لکی دیکه دا قاب، گلاسی خواردنه وه، کووپ، حاجه تی پیخواردن، خاولی، نوین، یا چشتی دی هاوبه ش بکه ی. پاش به کار هینانی ئه و شمه کانه، ده بی به باشی بیانشو ی به ئاو و سابوون یان به ئامیری قابشووتن/ جالشووتن.

- هه نگاوه کانی ریئه دان بو خزمه ت پیشکه شکاران و ئه و که سانه ی له مال دان له مه ر پشتراستکراوان به په تاکه ته نیا ئه و که سانه ی خزمه تی گرنگ پیشکه ش به که سی په راویزبوو ده که ن ده بی له ماله که بن و به نه وانه ی ناتوانن جیی مانه وه ی به دیل په یدا بکه.

- خزمه ت پیشکه شکاران و که سانی ناومال ده بی پهیره ی ئاموژگاری خواره وه بکه ن بو که مکردنه وه ی مه ترسی تووشبوون به په تاکه.

چاودپیری نیشانه کان بکه

ئەگەر تۆ خزمەت پێشکەشکار یان کەسی ناوماڵ بی و تا، کۆکین، قورگیشه یا تەنگە نەفەسیت لا دروست بوو، تەلۆفۆن بۆ دکتۆرە کەت بکه یان بۆ خەستەخانە ی فریاهواری (ئیمپرجینسی)، لە حالەتی تەندروستی فریاهووتن نەبۆ (کە دەبوو زەنگ لێدە ی بۆ 000). بە دکتۆرە کەت یا خەستەخانە ی فریاهواری (ئیمپرجینسی) بلی تۆ خزمەت پێشکەش ئەکە ی بۆ کەسێ پشتراستکراو بە پەتای COVID-19. دەمامکی نەشتەرگەر بە کار بێنە لە بەرچا و ئەوانی تر، یان خزمەتکردنی تەندروستی ئامادە بیت.

دەسە کانت بشۆ

دەسە کانت زوو زوو بشۆ لانی کەم ۲۰ چرکە بە سابوون و ئاو. دەتوانی پاکزکەرەو یەکی ئالکھۆل-ئامیت بە کار بێنی ئەگەر دەستە کانت پیسیان پیو دیار نەبۆ. بە دەستی نەشۆردراو دەس لە چا، لووت، و دەمت مە دە. دەستە کانت هەمیشە بشۆ بەرلەو ی دەسکیش و کەمامک لە بەرکە ی یان پاش دا کە ندنیان.

دەمامکی نەشتەرگەری لە بەرکە

دەمامکی نەشتەرگەری لە بەرکە لە گەل دەسکیشی یە کجار بە کارهین ئەگەر تۆ لە هەمان ژوور دا بی لە تە ک کەسێ پشتراستکراو بە پەتا، یان دەستی لێدە یان لە خوینی، شلەمەنی لەش و/یان دەرھاویشتنە کان، وەکو ئارەقە، لیک، تف، چلمی لووت، رشانەو، میز، یا ئیسھال.

- دلیا بە هەموو کاتی دەمامکە کەت لووت و دەمتی پۆشیو
- دەمامکی نەشتەرگەری یە کجار بە کارهین دەسکیشی یە کجار بە کارهین پاش بە کارهینان فریدە
- دەسە کانت بشۆ یە کسەر دوا ی دا کە ندنی دەمامکی نەشتەرگەری و دەسکیش.

رووی کە لوپەلی ناوماڵ پاک بکه

رووی هەموو شتی ”زیدە بە کارهاتوو“ پاک بکه، وەکو کاوتەر، سەر میز، دەسکی دەرگە، جییه نەگۆرەکانی حەمام، توالت، تەلەفۆن، کیبۆردەکان، تابلت، میزی لا تەختی نووستن، لانی کەم رۆژی جاری بە دەسکیشی یە کجار بە کارهین. هەر وەها، رووی هەموو شتی پاک بکه کە رەنگ بی، خوین، شلەمەنی لەش و/یان دەرھاویشتنە کان یان لێ رژاوەکانیان لە سەر بی.

- چەسپ ی دروستکردن ی (لەیل) سەر مادە پاکزکەرەو ی کان بخوینەو و پەیرەو ی پێشنیارەکانی سەر چەسپە کە بکه. چەسپە کان زانیاریان تیا نووسراو و چۆن مادە پاکزکەرەو ی کە بە شیو یەکی بێمە ترسی و کارا بە کار بێنی، لەوانە، وریابوون لە بە کارهینان، وە ک دەسکیش ی بەرداوین لە بەرکردن و دلیابوون لە ئالوگۆری هەوا ی جییه کە (تھویە) کاتی بە کارهینانی پاکزکەرەو ی کە.
- پاکزکەرەو ی تاییەت بە شمەکی ناو مآل بە کاربێنە ی (فاست) ی روونکراو بۆ پاککردنی سەری شمەکی رەق و قایم. بۆ دروستکردنی گیراوی (فاست) لە مآلی، یە ک کەوچک چیشت تیکەل بە چوار کوپ ئاو بکه.
- دەمامکی نەشتەرگەری و دەسکیشی یە کجار بە کارهین لە کاتی هەلگرتنی چشتی خۆلاوی لە بەرکە. دەسە کانت بشۆ یە کسەر دوا ی دا کە ندنی دەمامک و دەسکیش.

- امیڤری جلشتن به باشی پاک بکه
- خیرا جلو به رگ یا نوین بشو ئه گهر به خوین و پاشه رووی خوین پیس بن، یا به شله مه نی له ش و/یا ن ده رهاویشتنه کان یا لی رزاوه کان.
- رینماییه کانی سهر چه سپی ئامیڤری جلشتن یا جلو به رگ و ماده پاکژکه ره وه بخوین هوه و پهیره وی بکه. به گشتی، به بهر زترین پله ی گهرمای پیشنیارکراوی سهر چه سپه که جله کان بشو و وشکیان بکه ره وه.
- ئامیڤری قابشتن به کاربینه ئه گهر بکری

له ناودانی که لوپه لی ئالووده

ده مامکی نه شته رگه ری یه کجار به کارهین ده سکیشی یه کجار به کارهین و هه موو که لوپه لی ئالووده پاش به کارهینان فریده ناو ته نه که ی زبلوخاشاک له گه ل شمه که پیسه کانی دیکه ی ماله وه. ده سه کانت بشو یه کسه ر دوا ی فریدانی ئه و شتانه.

ئاموژگاری بو تو و خانه واده که ت له مه ر یارمه تیدان بو خوگونجاندن له گه ل ماله پاره ویزی دا

بوونتان له ماله پاره ویزی دا رهنگه ترسناک بی، به تابه تی بو میرمندا لآن. ئیمه پیکه وه چه ند په ندی ده خهینه روو بو خوگونجاندن:

- له گه ل ئه ندامانی دیکه ی خانه واده تان ده رباره ی فایروسی کوژونا COVID-19 قسه بکه تا که متر نیگه ران بن. ئه توانی نویتترین زانیاری، و دروست له ماله پاره ی ته ندروستی NSW په یدا بکه ی له سهر

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)

- دلنیا به میرمندا لآن زمانی گونجاو به پیی ته مه نیان به کار دینن
- تا پیتان بکری به رده وام بن له سهر رو تینی ئاسایی ژیا نی روژانه تان.
- له گه ل خاوه نکاره که تدا ریک بکه وه له مال کاربکه ی، ئه گهر بکری.
- له قوتا بخانه ی منداله که ت داوا بکه کاره کانیان، کاغه زی کار و مه شقی ماله وه به پوست یا به ئیمه یل بو بنینن.
- بیر بکه ره وه له وه ی چو ن له رابردوودا له رهوشی دژواردا خوگونجاندن و دلنیا یی به خو ت بده له م رهوشه ش دا خو ت ئه گونجینی. له بیرت نه چی ئه م رهوشه هه تاهه تابه وا نامینتته وه.
- په یوه ندیت به رده وام بی له گه ل ئه ندامانی خانه واده ت له ریی ته له فون، ئیمه یل و میدیای کو مه لایه تی.
- له ماله وه راهینان به ریکو پیکی بکه. بژارده کانی بن ده ست رهنگه ئه مانه بن، دی فی دی ی راهینان، سه ما کردن، راهینانی سهر زه وی، یوگا، پیاسه کردن له هه وشه ی پشته وه یان ئامیڤری راهینانی مال، وه کو پایسکیل جیگیر، ئه گهر هه تبی. راهینان ده رمانیکی تاقیکراوه بو چاره ی خه موکی و فشاری ده روونی.
- داوا له خانه واده که ت، براده ران یان که سانی ناو ماله که بکه ده رمان و بازاریه کانت بو بینن. ئه گهر نه کرا، ده توانی ده رمان (له گه ل ده رمانه نووسراوه کان) و بازاریه کانت له ریی ئینتته ریت یا ته له فون ئوردهر بکه ی.
- وا داینی په راویژکردن ده رفه تیکه بو کردنی چشتگه لی که هه رگیز کانت بو یان نه بووه بیانکه ی، وه کو یاری سهر ته خت، کاری ده ستی، وینه کیشان و خویندنه وه.

ئایا پپویست دهکات که من تییستم بۆ بکریت پیش ئهوهی له کهرهنهتینه دهرهچم؟

ئهگهر دواى ۱۴ رۆژ ته ندروستیت باش بو، ئهوه پپویستیت به هیچ تییستیک نیه پیش ئهوهی له کهرهنهتینه دهرهچیت. ئهگهر تۆ له کاتی کهرهنهتینه کردنت نیشانهی هه ناسه تهنگی یان تات لیدهرکهوت، ئهوه په یوه ندى به دکتوره کهت یان په که یه کی ته ندروستی گشتی بکه له سه ر 1300 066 055 تاوه کو تییست و هه لسه نگاندى COVID-19 هت بۆ بکریت. ئهگهر تییسته کهت نیگه تیغیش بو، ئهوه ههر ده بیته بۆ ماوهی ۱۴ رۆژ به ته نیا له کهرهنهتینه بمینیته وه.

هیشتا پرسیارته هیه یان یارمه تیت دهوێ له کاتی په راویزی دا؟

- **Lifeline Australia** (هیلێ گهرم بۆ ئوسترالیا): 13 11 14
خزمه تگوزارییه کی پشتیوانییه له کاتی قهیران که پشتیوانی کورتخایه ن پيشکesh دهکات، ههر کاتیک که سیک کيشه ی هه بیته، له خۆراهینان یان پاراستنی سه لامه تی خۆی.
- **Kids Helpline** (هیلێ گهرم بۆ مندالان): 1800 551800
خزمه تگوزارییه کی ته له فونیه که به خۆرای و به نهینپارێزراوی، ئامۆژگاری پيشکesh به گه نجانى ته مه ن ۵ تا ۲۵ سالی دهکات.
- **NSW Mental Health Line** (هیلێ گهرم بۆ ته ندروستی دهرونی له NSW): 1800 011 511
خزمه تگوزاریی ته له فونى بۆ قهیرانی ته ندروستی دهرونی له نیو ساوس ویلز
- ته له فون بکه بۆ هیلێ (زانبارى ته ندروستی میلی قایروسی کۆرۆنا)
National Coronavirus Health Information Line بکه له سه ر 1800 020 080

بۆ زانیاری زیاتر

سهردانی مالپه ری ته ندروستی NSW بکه له سه ر [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)