



Rêbera Qerentîneya (Dabirrîn) Navmalî di dema pêhesiyana bi nexweşiyê da (Babetên gumanbar û anjî piştrastkirî)

Çi kes divê li malê bîn Qerentînekirin û dabirrîn?

Kesên ku tûşî Vîrûsa Koronaya Nû (KOVÎD-19) bûne û anjî gumanbarê tûşbûna bi wê ne, di rewşa jêrê da divê bikevin rewşa Qerentîneya navmalî:

- Halê wan têra xwe baş e ku di malê da bikevin bin baldarî û lêmiqatebûnê;
- Baldariyeke baş ji wan li malê tê kirin;
- Odeya razanê ya cuda heye ku dikarin bêyî parvekirina hawîrdora derdorê digel kesên din, baş bibin;
- Xwarek û kelûpelên din ên pêwîst li ber destê wan e;
- Ewna (û hemî kesên ku di heman malê da dijîn), amûr û alavên kesane yê xwe-parastina dijî Vîrûsa Koronayê ku hatine tewsiyekirin (Herîkêm lepik û maske) li ber destê wan e.
- Ewna digel hin endamên malbatê ku gengaz e li ber xetera pêkhatî ji belavbûn û pêgirtina Vîrûsa Koronaya Nû bin (wek mînak kesên mezintir ji 60 salî, zarokên biçûk, jinên Ducanî, kesên ku pîrsgirêkên pergala ewlehiya wan a leşî heye û anjî kesên tûşbûyî bi nexweşiyên demdirêj ên dil û demar, pişik an gurçikan) najîn.

Heke pêkan e, li gorî hewcedariyê (wek mînak ji Balefirgehê) here cihê Qerentîneya xwe, em tewsiye û şîretan li te dikin ku şêwaza hatûçûna xwe ya kesane wek mînak erebeya xwe bi kar bîne, da ku têkilliya xwe digel kesên din bigihînin asta sifir. Heke pêwîst e ku wesayilên hatûçûna gelemperî (wek mînak Taksî, Xizmetên ajovanê Online, Utubûs û Tramwa) bi kar bînin, xalên baldariyê yê hilêxistî di Rêbera Hatûçûna Gelemperî ya weşandî di adresa

www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

Qerentîneya (Îzolasyon) navmalî yanî mirov divê li malê bimînin. Kesên ku di rewşa Qerentîneya Navmalî da ne, nikarin terka malê bikin û herin cihên gelemperî yê weke cihê kar, dibistan, navenda Lêmiqatebûna ji zarokan û zanîngehê. Tenê kesên ku bi giştî li wir dijîn divê li malê bin. Divê rê nedî ku kesek seredana te bike û bibe mêvanê te.

Gelo pêwîst e ku ez li malê Maskeyê bi kar bînim?

Dema kesên din jî hene, tu divê ku li nav malê jî Maskeyê daynî. Heke nikarî Maskeya Nîştergeriyê bi kar bînin, kesên ku digel te dijîn, nabe ku di odeya te da bimînin û heke derbasî nava odeyê bibin, divê ku maskeyê daynin.

Derbarê kesên din ên li mala min çî?

Tenê kesên ku jibo çavdêrî û baldariya ji te hewce ne, divê li malê bimînin. Kesên din ên ku li malê dijîn, divê heke pêkan e, cihêkî din jibo mayînê berçav bigirin. Kesên extiyar û salmezin û kesên ku pergala ewlehiyê ya leşî wan lawaz e an nexweşiyên demdirêj û zemîneyî hene, divê ji wir dûr bimînin. Heke cihê jiyana te digel kesên din hevpar e, divê di odeyê cuda da bimînin û heta asta pêkan ji wan cuda bî. Heke pêkan e divê destavên we cuda bin. Neçe cihên hevpar û qerebalix û dema ji van deran derbasî dibî, Maskeya Nîştergeriyê bi kar bîne. Astên cihên gelemperî û qerebalix

wekî Bistiyên deriyan, şîrên avê û mase divê her rojê bi bikaranîna madeyên dezenfekte-kirinê yê navmalî an mehlûla paqijker bîn paqijkirin (seredana beşa paqijkirinê li jêrê bike).

Gelo seredaner û endamên malbatê jî divê bikevin rewşa Qerentîneyê?

Heke tûşbûna te bi vîrûsê hatiye piştrastkirin, kesên ku tu digel wan dijî û kesên din ku têkilliya nêzik digel te hebûne jî divê ku bikevin rewşa Qerentîneyê û Îzolasiyona navmalî. Yekîneya Tendurustiya Gelemperî ya Xwecihî dê digel wan bikeve têkilliyê û dê ji wan ra bibêje ku heta kengê gere ku di rewşa Qerentîneyê da bin.

Heke tu gumanbarê tûşbûna bi vîrûsê yî û li benda aşkirabûna encamên testê yî, gengaz e hewce be ku kesên ku digel te dijîn jî bikevin rewşa Qerentîneyê – heta heke hîç nîşaneyeka wan tunebe. Ev mijar ji aliyê Yekîneya Tendurustiya Gelemperî ya Xwecihî va bi awayê babetî tê tayînkirin. Dê têkillî digel te were girtin û tu werî haydarkirin ku gelo endamên malbatê û kesên ku têkilliya te ya nêzik digel wan hebûye, hewcetî bi Qerentîneyê û dabirrinê hene an na. Heke wan hewcetî bi Qerentîneyê tunebin û nexweş bibin, divê digel Yekîneya Tendurustiya Gelemperî ya Xwecihî ya navçeya te bikevin têkilliyê ku nixandinan pêk tîne û şîreta têkildarî pêngava te ya din raber dike. Heke te kêşeya astengiya Bêhnkişandinê heye û rewşa te awarte ye, divê bîlez bi hejmara sê-sifir (000) bikevî têkilliyê û dîrok û sabiqeya gerr/têkilliya xwe ji kedkarên beşa Acîl ra ragihîn.

Ez ji ku dikarin lêzanînên têkilliya digelk Yekîneya Tendurustiya Gelemperî ya Xwecihî ya navçeya xwe bi dest bixim.

Heke tu tûşî nexweşiyê bûyî an gumanbarê tûşbûna bi Nexweşiyê yî, Yekîneya Tendurustiya Gelemperî ya Xwecihî li parêzgeh an navçeya ku tu têda ketiye rewşa Qerentîneya Navmalî, bi giştî dê danezanên têkillî-girtinê yê xwe bide ber destê te. Heke ev hûrgillî li ber destê te nînin an te ewna wenda kirine, tu dikatî bi rîya hejmara telefona '1800 020 080' digel Hêla Neteweyî ya Tendurustiyê ya taybetî Vîrûsa Koronayê bikevî têkilliyê. Ewna dê têkilliya te li beşa Tendurustiya Parêzgehê û berpirsa Yekîneya Tendurustiya Gelemperî ya Xwecihî va girê bidin. heke danezanên têkilliya bi wan ra li ber destê te hene, van danezanan wek versiyona piştevan li vir binivîsîne:

Yekîneya Tendurustiya Gelemperî ya Xwecihî

Hejmara telefonê di saetên xebatê da:

Hejmara telefonê piştî saetên xebatê:

Em çawa dikarin pêşî li belavbûna Vîrûsa Koronayê bigirin?

Berçavgirtina babetên paqijiyê û kuxîn-pişkîna bi awayê durust baştirîn berbend li hemberî pîrraniya vîrûsan e. Tu divê:

- berdewam, pêş û piştî xwarinê û piştî destavê, destên xwe bi av û sabûnê bişûyî
- Dema kuxînê, dev û pozê xwe bi destmalê binûximînî, paşê destmalê bavêjî û dezenfekte-kira (paqijkira) elekolî bi kar bînî.
- heke rewşa te baş nîne, digel kesên din nekevî têkilliyê (zêde ji 1.5 metro ji kesên din dûr bibe).

Çûyîna bo derve

Heke li mala xwe dijî, çûyîna bo nav hewşê û nav Baxî jibo te ewleh e. Heke li nav apartimanê dijî, dîsa jî çûyîna bo nav baxî û derveyî malê ji bo te ewleh e; Lê divê ku Maskeyê daynî da ku xetera tûşbûna

kesên din bi Koronayê bigihîni asta herîkêm. Tu divê bilez ji cihên qerebalix û gelemperî derbas bibî û Maskeyê daynî. Heke te balkon heye, çûyîna bo wir jibo te ewleh e.

Paqijkirin

Heke kesên din dixwazin ku mala te paqij bikin, ji wan bixwaze beriya ku derbasî nava odayê bibin, maskeyê daynin. Ewna divê ku dema paqijkirinê lepikan bikin destê xwe û beriya ku lepikan bikin destê xwe û piştî wê, dezenfekte-kirên elekolî bi kar bînin. Cihên ku berdewam tîn pelandin, weke Bistiyê deriyan, astên aşpêxaneyê û destav û telefon divê berdewam bi bikaranîna madeyên paqijker û av û paqijkerên pêkhatî ji detercentan bînin paqijkirin.

Dema Qerentîneya Navmalî vîn û morala xwe baş ragire?

Qerentîne dikare bêhedari û stresan pêk bîne. Pêşniyar tê kirin:

- Bi riya telefon, Email, û anjî Torên Civakî digel heval û endamên malbata xwe di têkilliyê da be;
- Derbarê Vîrûsa Koronayê agahiyên zêdetir bi dest bixe û bi kesên din ra biaxive. Bidestxistina agahiyên derbarê Vîrûsa Koronayê dikare bêhedari û stresan kêmbike;
- Derbarê zarokên biçûk piştrast be ku ziman û gotinên li gorî temenê wan were bikaranîn;
- Heke pêkan e, pêvajoya jiyana xwe ya asayî wek xwarin û sporê bişopîne. Bandora erênî ya livdari û sporê li ser dermankirina stres û damayîna hatiye selimandin;
- Derbarê berxwedana xwe li hemberî vîrûsê û çawaniya kontrolkirin û derbaskirina rewşên dijwar di demên bihurî da, bifikire. Ji bîr neke ku Qerentîne dê heya demeke dirêj nekişîne.

Kêmkirina Bêmeraqiyê di heyama Qerentîneyê da

Qerentîneya Navmalî dikare bibe sebaba Bêmeraqî, bêhedari û stresê Pêşniyar tê kirin:

- Heke gengaz e, digel xwediyê karê (şola) xwe hevaheng bike da ku li mala xwe bixebitî;
- Ji dibistana zarokê xwe bixwaze ku ispartek û erkên navmalî yê zarokê te bi riya Email an Posteyê jibo te bişîne;
- Qerentîneyê wek derfetek jibo pêkanîna hin çalakîyan bi kar bîne ku alîkariya te jibo arambûnê dîkin.

Ez çawa dikarim lêzanînen zêdetir bi dest bixim?

Jibo wergirtina şîret, lêzanînen û çavkaniyên herî nû, seredana adresa www.health.gov.au bike.

Digel Hêla Neteweyî ya Tendurustiyê ya taybetî Vîrûsa Koronayê bi hejmara '1800 020 080' bikeve têkilliyê. Ev hêla telêfonî bi awayê şev û rojî û heft rojên heftêyê amade û li ber dest e. Heke te hewcetî bi xizmetên wergera devkî an nivîskî hebû, digel hejmara 131 450 bikeve têkilliyê.

Hejmara telefona Rêxistina Tendurustiya Gelanî ya navçe an parêzgeha te li adresa www.health.gov.au/state-territory-contacts ye

Heke te nîgeraniyek derbarê tendurustiya xwe heye, digel bijîşkê xwe biaxive.