



ÇARÇOVA RASTÎYÊ

TIŞTÊN HÛN HEWCE NE KU PÊ ZANÎBÎN LI SER VÎRUSA KORONA'YÊ

12/05/2020

COVID-19 nexweşinek nefesê ye ku sedema wê ji vîrusek nû ye. Nîşanên wê ji agir/heraret, kûxîn, şewata qirikê û çikîna bêhnê ye. Ev vîrus dikare ji kesek belavî bo kesekê din bibe, lê paqijîyek baş dikare pêşî li vegirtina enfeksiyonê bigre. Bizani be ka gelo kê di xeterêda ye û bi fikin heke hûn bi COVID-19 ketibin çi pêwist ku bête kirin.

COVID-19 çî ye?

Vîrusên korona'yê ji malbatek berfireh a vîrusa ne dibe sedema enfeksiyona nefesê. Evana cûrên nexweşîna serma têzanîn bigre heta nexweşînen pir giran.

COVID-19 nexweşinek e ku sedema wê ji vîrusa koron a şewaza nû ye. Cara yekemîn di Kanûn a 2019'da li bajarê Wuhan li Çînê hat ragihandin.

Nîşanên COVID-19

Nîşanên COVID-19 di kare ji nexweşînek sivik bigihîje ta satilcanek giran. Dê hin kes zû bi hêsanî baş bibin, û dibe ên din ji zûtirin nexweş bikevin.

Nîşaneyên COVID-19 jî:

- heraret
- kûxîn,
- şewata qirikê
- çikîna bêhnê ye.

Heke hûn meraq dikin ger hûn bi COVID-19 ketibin:

- ji bo pîvanoka îşaretên çadêrîyê bikevin malpera 'healthdirect'
- Bo şîretên tendûrûstîyê ên di derheqa vîrusa koronayê pêwendî li gel National Coronavirus Helpline li ser vê hêjmarê girê bidin: **1800 020 080** Ev xeta agahdarîyê rojê 24, her rojê heftê di xebatê da ye. Heke hûn ne peyvdarê Înglîzî bin, hûn dikarin pêwendî bi Kargûzarîya Vergerîn û Tercumanîyê li ser vê hêjmarê girê bidin **131 450**
- pêşî wext têlefa pizîşk and ji nexweşxanê bikin û randevûyekê li gel wana çhebikin.
- bo fêrbûnê a testan pêwendî bi liqê tendûrûstîyê a wîlayet an herêmê xwera girê bidin

Ew çawa belav dibe?

COVID-19 ji kesekî belav dibe ber bi kesên bi awayên:

- têkelîyek nêziktir bi kesên bi enfekisyonê bi wanara hebiye (li tev berî 28 seat bûnyîna îşaretan bi ewana ra)
- têkelî bi dilopên tûkê ku ji kûxîn û pişkîna ew kesên ku bi wan re enfekisyon heye
- pêbûying a bi hêmanan an rûkanan (wek pêgir a derîan an maseyan) ewên kû dilopa tûkê ji kesek enfekisyon pêra heye, û pişra pêbûna bi dev û rûyên xwe.

Ji ber ku COVID-19 nexweşînek nû ye, di nav civatê de li heber vê hê çarek tune. Ev ji tê wateya belavbûnek berfireh û bi lez.

COVIDSafe app ji bo çî ye?

COVIDSafe app beşek ji kar û barên Hikumeta Australia ye ji bo hêdî kirina belavîya COVID-19. Li gel bawerîy bi dorpêçî ya şewbe tê wê watê kû hikûmet tengsîyan zûtir hêstatir bike û di her demêda ji Ausralia di ewlehîyekê da be. COVIDSafe app ji alîyê hikumeta Australia da hatîye erênî kirin û tenê bo kifşkirin a têkilîya ne.

Ev COVIDSafe app bi tevahî pêkanek bi dilxwazîyê. Dakîşîna vê aplîkasyonê kirina tiştêkîye kû dikare we, malbat û hevalên we biparêz e û jîyana Australîyên din xilas bike. Çiqas zêde Australî bi COVIDSafe app'ê bèn girêdayîn wê karbidestên tendûrûstî yên wîlayet û herêman ew qas zûtirin wê bikaribin vîrusê bibinin û pêwendî li gel ew kesên ku îhtîmala wan rûberbûyîna wan bi COVID-19 ra.

Ev COVIDSafe app bo dîtina ew kesên kû têkilîya wan be kesayetîn bi wanre COVID-19 heye zûtirîn bik ji pêvajoya neha a bi destî tîye birrivabirin. Ev yeka ji tê watê ku hun di xetereki da bin wê pêwendî li gel we zûtir bête girêdan. Ev yeka wê pêşî li ber îhtîmala ku hûn vê vîrusê derasî ferdê malbata xwe, heva û endamên civakê.

Karbidestên wîlayet û herêmê wê bi tenê karibin adahîyên li ser vê app'ê bi dest bixin ew ji heke netîca testê/fehsê pozîtîf be û razî bin da kû agahîyên li ser mobil a wan bê dakîşandin. Karbidestên tendûrûstîyê wê van agahîyan tenê bo hişyarî bidin ew kesên pêwistî ya wan bi karantina yê heye bi kar binin.

Ev COVIDSafe app çawa dixebite?

Wexta we vê app'ê dakêşand hûnê navê xwe, hêjmara mobil a xwe, û hêjmara kod a postê û mezinahiya temenê xwe bidin. Piştre, bo sazîkirin bê tamamîkirin wê mesajek nivisî bo we bêt şandin. Paşê wê sistem tenê ji bo we wek referanse wê sîfreşek bêhepa bête xûliqanin.

Ev COVIDSafe app wê ew app, a li ser cîhazên din hatibe saz kirin û ku Bluetooth vekiri a li ser cîhazên din binase. Wexta ku ev app a bikarhênerên din nas kir, wê tarixê, demê, dûrahî û mayîna dirêjahî ya li ba ew kesên têkilî bi wana re hatîye çêbûyîn û koda refransa wî bikarhênerî qeyid bike. COVIDSafe app wê agahîya cîh û warên hûn lêdimînin berhev neket.

Ji bo neticek bi bandor, divê COVIDSafe app a we divê herdem vekirî bimîne hûn wexta çûn ser karê xwe and têkildariya we li gel kesekî dinê çêbû. Wê rojane mesaj bo bikarhêner bête şandin da bo ew COVIDSafe app a wan vekirî bimîne.

Ev agahî bi şifreka bêhepa ye û naskerê vê şifrê li ser tîlefona we awayek ewlehî hatîye hilanîn. Tewra hûn bixwe ji nikarin bighijîn wan agahîyan. Ev agahîyên li ser mobilê hatîye hilanîn ji her dewrek bo 21-rojî carek tîye hildan. Ev dewir/wext bi gorî hesabê teşhîslêkirin a COVID-19 kû pêwisbûyîn bo dema çêkiri a testek/ceribandê ye.

Ma en di xetera mezinda ji ber COVID-19 kêne?

Li Australia'yê kesên ku herî zêde di xetera girtina vîrusê da ne ev in:

- geştîyarên ku di demên borî ji derve hatine
- kesên ku thekilîya nêzik danî be bi ew kesên tespîtya COVID-19 li ser wan hatîye kirin
- kesên di tesîsên serrastkirinê û girtîgehê da dimînin
- kesên di mîhengên niştecih ên kombûyî da dimînin

Kesên ên neha, yan jî bi mezintirîn îhtîmal, ên di rîskek mezinda ne ên nexweşînek ciddî bi wan re heye wexta kû bi şewba vîrusê bikevin evin:

- kesên temenê wan li jorî 70 salan
- kesên temen 60 salî û jor ên mercên bijîşkîyek kronîk bin
- Aborjîn û ji Giravîyên Torres Strait ew kesên 50 salî û bi ên temen mezintir ku bi mercên bijîşkîyek kronîk bin
- Kesên bi pergalek jêbirîn a bêsinor

Heya nuha rêja kesên bi şewba COVID-19 ketine a testîq bûyî a di nav zarokande kêmtir e li heber rêja a dan tevahîya gelî da.

Komîta Parsîya Prensîbên Tendûrûstîya Australia (AHPPC) dide dîyarkirin kû şandina zarokan bo dibistê xeterî xeterî bo wana zêde nake.

Di vê demê de delîlhen bisînor di derbarê tereeya li jinên bi hemle de hene.

Jo bo şîretan bo kesên di xeterê da ne serî li malpera Daîra Tenûrûstîyê bidin.

Hûnê çawa xwe û kesên dinê ji COVID-19 biparêzin?

Ji bo rawestandina belavbûna COVID-19 herkes dikare bo sekinandîna belavbûyîna COVID-19 di berpîrsîyarîya xwe da rolek bilîze. Gelekî girînge ev pêkanên li jêr hatine dîyarkirin bête şopandin ji boy bealvûyîn a COVID-19 bête hêdîkirin û kesên di rizqên xeterîyê dane bêtin parastin.

Praktika dûrî ya cûsseyî pêk bîne. (ji vêra dûrîya sosyalî ji têye gotin) û paqijîyek qenc.

Ev tê vê wateyê:

- 1.5 metreyan dûrî yên din bimînin
- sekna li malhe heke we serma/grîp girtibe an nîşanên helwet-dirûvî
- bergirtî ya silavdayîna cûsseyî wek dest hejandin, hemêzan, maçkirinan
- ku gengaz be cîhê bikaranîna diravên xûrde da kartên bankê bitepîne
- berlêgirtina kûxik û pişkînan bi çenga milê xwe and bi destmalekê
- ji cîde piştî bikaranîna a destmalan avêtina wan bo kûpên gemarê û desên xwe bişon
- destên xwe timê bi av û sabûnhe bişo, çî berî û piştî xwarinê û piştî çûyîn a
- bikaranîna sanetizerên desta ên bi alkolê hatîye çêkirin
- bergirtî li pêbûna desên xwe a ser çavan, poz û devên xwe
- paqijî û dezenfektekirina lipeyhev a serrûyan wek serdîkên kîlerê, mesan, û piçkovên derî
- paqij û dezenfekteya lipeyhev a hajatên hatine bikaranin we tîlefonên mobil, miftan, cizdanên bo dirav, kartên nasnama cîhê kar
- bo zêdehiya hewa teze a heyî bi vekirîa şivakan an lihevanîna rewşana hewyê.

Her wext li ser kombûyînên civakî şîretên karbidestên wîlayetê an herêmê bişopînin.

Meşa çûyîna ber bi COVIDSafe a Australia

Australia bi serefirazî 'çûvelanê serrast kir' û hêjmara kesên bi şewba COVID-19 a nû ketine li seranserê welêt niha gelek nizm bû ye. Êsta em dikarin baldêrî destpêkirina avêtina gavên bo sivikkirina ew qedexeyên ku yarmetîya me kir bo pelîqandina belavûyîn a vê vîrusê bikin.

Hikumeta Australia planek 3-gavî pêşkêş dike kû wê bête peydbûn ji bo wîlayet û herêman wek rêhbereke meşane ber bi çûyîna civatên COVIDSafe. Wîlayet û herê wê di wexên cûde gavên pêwîst bi gora rêhberê bavêjin, bi gor rêbaza rewşa tendûrûstiya civakî û şêrtên mehelî.

Hûn dikarin xwe nû serwex bin di derheqa goharînan qedexeyan ên li wîlayet û herêma we bi serlêxistinek bo malperra wan COVID-19.lebê, seranserî hemî gavan,

pêdivî bo domandina dûr-sekinandina cûsseyî di navebeyna kesên û paqijîyek qenc, heke hûn nesax bin sekina li malê û çêkirina testê heke bi were nîşanek/sîmtomek COVID-19 hebe

Ezê çawa li baldarîyek bijîşkî bigerim?

Girîng e ku hûn berdewam bin bo çûyîna randevûyhen xwe ên bijîşkî. – bi tayîbetî heke nexweşînek kronîk an ji mercên heyî kû pêwistî bi lînêrînek bijîş hebet.

Heke hûn nexweşin û ûsa difikirin kû nîşanên COVID-19 bi were heye, gelek girîng e hûn bo şîretên bijîşkî lêgerbin. Heke hûn dixwazin di derheqa semtoma xwe li gel yekî bo şîretan bi xîfîn tîlefona National Coronavirus Helpline li ser vê hêjmarê pêwdî girê bidin: **1800 020 080**. Ev xet a lîkarîyê 24 seat ên rojê û heft rojên hefteyê dixebit e.

Heke hûn kesekî ne axaftvanên zimanê Înglîzî ne, hûn dikarin pêwendî li gel Kargûzarîya Wergerandin û Tercûmanî li ser vê hêjmarê bigerin **131 450**

Heke hûn yarmetîyek pijîşkî ji dixtorekî and ji nexweşxanê daxwaz dikin, berî hûn biçin haya wana pêbixin ku hûn diçin. Dema ku hûn ji bo şîfabûyîne beşdarî bibin wê ji we bête xwestin ku hûn tedbîrhen xwe bigrin. Rêbernama ji we hate xwestin bi şopînin.

Heke nîşana nexweşîyek nefesê bi were heye, make bide ber devê xwe bo parastina kesên din dema bo li pey çavderîya pijîşkî digerîn. Heke tûne be, ji pêşkêşkarên parasîya tendûrûstîyê daxwaza maskekî bikin dibe ku ew karibin yekê ji bo we peyde bikin.

Her gave qasi metrek û nîv/1.5 metran ji kesên din dûr bisekinin. Kûxîn û pişkînen xwe bi çenga milê xwe ber li wan bigir e.

Ji doktor re evana bêje:

- semtomên xwe
- dîroka rêwîtiya xwe
- tîkîliyek we ya dawîn a ku we bi kesê kû bi şewba COVID-19 ketibû ne.

GP-led klînîk a Nefesê

Hûn bikaribin peşdarî klinika nefesê a GP-led bibin. Li her wîlayetek û herêmek klînîk a nefesê hene. Bo agahîya berfireh derheqa klîkîkên lî dewerên hûn lê dimînin serdana: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Telehealth û radestkirina dermanan bo malê

Doktor, hemşîre û pisporên tendûrûstîya derûnî/nefsî wê bikaribin xizmetek belaş bi rêya telehealth'ê û wek elaş/bulk-biled pêşkêş bikin bi heta 30 Îlon a 2020 bi hevgerîdayîna li ser xeta tîlefônê an ji vidyoyê.

Herkesê kû Medicare'ê wan hebe mafdarîyê vê kargûzarîya telehealth'ê ne. Wê doktor ji bikaribe disa bi rêya şewra telehealth'ê reçetek binivisîn e.

Di dema hevpeyvîna bi rêya telehealth'ê we li gel doktor wê ji were reçete binivisîne. Wê bikaribin tevahîya reçetê biafirînin bi şeklek zela (wênayê bi formetek dijîtal bête kişandin an pdf) û wê rêya email, tekst an faxê bo sendelîya/dermanxana kû hûn pê qayîlin bête şandin bo şandina mala we. Heke hûn bixwazin wê diktorê we wê bikaribe reçta kaxiz bi namê bişîne mala we.

Bo agahîya zêde serdana: <https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Pişgiriya ji bo tendûrûstîya derûnî/nefsî

Vîrusa korona bedilandinî li ser awayê ku em dijîn û derbaskirina kadê li gel ew kesên em ji wana hez dikin çêdik. Ev pandemik wê bi mera be bo gelke mehên dûhatî, û gelke girînge kû em ji bîr mekin lênêrîna û çadverîya tendûrûstîya derûnî/nefsî û her weha a tendûrûstîya a fîzîkî.

Berdewam bin bi pêwendîy xwe yên bi têlefônê an înternet'ê li gel heval, malbat, û civata xwe.

Ev yeka bînin bîr xwe ku baş e ku ne baş be. Heke hûn di nav hestariya stresê, xemgînî, westîn, xeyal û hêrsê da bin bizanibin ev yeka normal e û metirsin ji daxwazîyek bo yarmetîyê. Serdana www.headtohealth.gov.au bikin bo:

- pêwendî girê bidin bo tenûrûstîya derûnî a bi rêya linka serxetê/ online û piştgirî a bi rêya têlefônê
- çavkanî û kargûzarî wê karibin yarmetî bo we pêşkêş bikin heke ezmûna nerazîbûnê a derheqa derûnî an ji hewl dikin boy armetîya kesên din.

Ezê çawa bo COVID-19 bêtme testkirin?

Herkesê kû bi semptomata COVID-19'ye divêt biçin bo bêtine testkirin. Semptomên/nîşanên COVID-19'ê agir/germahî kûxîn, êşa gevîyê ye. Gelek girînge hûn biçin ji bo tesêk li ser we bête çêkirin heke nîşanek sivik be ji

Bi pêkanîna testê a bo COVID-19 wê yarmetî bo pênasîna gelek şewba derxe holê û weha ji ew kes bêtin tixûbdarkirin û ên têkildar bêtne şopandin ji bo pêşî li belavûyîna vê vîrusê di nav civatê da.

Ev yeka wê bo hewldana tendûrûstîya giştî a bo sînorkirina belavûyîna COVID-19 bibe arîkar û da ku çavkanî bo belavîya pêwîstirîn bêtin şandin/pardarkirin.

Dibe kû krîterên wîlayetan û herêman ên wan bixwe bebin, bi kerema xwe li gel beşê tendûrûstîya herêmî pêwendî girê bidin û li ser vê yekê serwest bin.

Bendewarî bo encamên testê

Wê qasî çend roj bajo heta encamên testê paş vegere.

Heke bi were semptomên ciddî hebin dibe hûn li nexweşxanê ji nexweşên din bêne îzole/tenê kirin ji bo bergirî li belavbûyîne bigre.

Hek diktir ji were got hûn qencin ku biçin mal a xwe û dema hûn lêvîya encama testê ne hûn divêt:

- xwe îzole/biserê xwe bimin
- bi bikaranîna paqijîyek qenc û dûrveketinek fîzîkî xwe û yê din biparêzin

Biçi awayî COVID-19 tê dermankirin?

Hê bo şifabûyîna COVID-19 derman û vacîn/derzî tune ye. Çavdêrîna bijîşkî dikare pîrranîya semptomên şifa/derman bike. Antîbîyotîk tenê li dij bakterîya derbasbar bi bandor in û ji bo vîrusan bikar nayên.

Hinek alî pêşniyarîya çenîn dermanên taybetî dikin, yek ji wana hydroxychloroquine, da ku bo şifakirin/dermankirina COVID-19 bête bikaranîn. Hê tû derman ji alîyê Therapeutic Goods Administration (TGA) bo şifakirina COVID-19 nehatiye pejirandin/testiqirin.

Bo zêdetirîn ferbûyîna di derheqa hydroxychloroquine serdana malpera TGA bikin:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Agahdarîyên Zêde

Serdana vê bikin www.health.gov.au

Bo bidestxistina bersivên van pirsra [frequently asked questions about COVID-19](#).

Serdana COVID-19 bike [English COVID-19 resources](#) and [translated COVID-19 resources](#)

Bo çê Hikumeta Australia gelê Australî li dij COVID-19 diparêze, biçin www.australia.gov.au