



ŞEŞ GAV BO RAWESTANDINÊ.

Dikarî belavbûnê rawestînê û ewlehiya xwe biparêzî ger HER şeş gavan bi cîh bikî

1. Tenduristiya te başe?

Li mala xwe bimîne ger nexweş î, heta ger şanên nexweşiyê sivik bin. Peywendiyê bi pijîşkekî re yan bi klînîkeke 'kêşeyên nefesê' (*respiratory clinic*) re deyne bo pêşniyaziyan. Bibêje tu karmendekî miqayitiya li ixtiyaran î. Têsta bo COVID-19 bo hemî karmendên miqayitiya li ixtiyaran heye. Şanên COVID-19 dikarin wek yê sernagirtinê yan zekemê bin û van şanan dikarin di nav de bin:

- Himma (germahî)
- Kuxîn
- Tengbûna nefesê
- êşa gewriyê
- serêşî
- nebûna bêhnkirinê
- nebûna tamkirinê
- zêdebûna ava ji poz (bêvilan)
- êşa tamaran
- êşa mofirkan
- navçûn
- gêjbûn/vereşî
- nemana meraqa li xwarinê

2. Tu ji kesên nexweş dûr mayî?

Li mala xwe bimîne, ger di nav 14 rojan de:

- tu bêyî bikarhanîna hacetên xweparastinê (*PPE*) ji kesekî nexweşiya COVID-19 pê re heye nêzik bûyî, yan
- ji welatekî din vegeyabî.

Weha be, divêt îzolekirî bî (*quarantine*) yan veqetiyayî. Berpîrsê yan serpereştê karê xwe agahdar bike. Neçe kar. Şanên nexweşiyê hebin, heta ger sivik bin, pijîşk bibîne. Bibêje tu karmendekî miqayitiya li ixtiyaran î.

3. Derziya zekemê ligor demê ye?

Ger li şûneke bicîhbûnê ya miqayitiya li ixtiyaran kar dikî, divêt li dij zekemê parastî bî. Em bo karmendên şûnên miqayitiyê bi germî pêşniyaz dikin ku "2020 flu vaccination" bi wan re hebe.

4. Te destên xwe şuştin?

Destên xwe bi sabûnê û avê bişo, bi kêmasî bo 20 saniye. Ger destên te ne gemarî bin, dikarî maddeyeke bi bingeheke alkoholî (*hand sanitiser*) bi kar wîni. Destên xwe baş bişo:

- pêş dest bi kar bikî
- pêş û paş dîtina kesekî di bin miqayitiya te de
- li dû ku tu destên xwe bi tiştêkî yan şûneke gemarî bikî
- di navberiyên pirrcar de bi dirêjîya rojê

5. Te hîndariya COVID-19 bo karmendên miqayitiya li ixtiyaran qedand?

Beşên hînkirinê yê bo alîkirina te hatinî danîn li ser înternête hene, belaş:

- COVID-19 binase
- şanên nexweşiyê bibîne
- xwe û yê din biparêze

Beşên hîndariyê yê li ser înternête li vir in:

<https://covid-19training.gov.au>

Baştir e berdewam hîndariyê nûjen bikî derheqê rêbirrîna li pêketina nexweşiyê (*infection prevention*) û awayên kontrolkirinê de.

6. Dizanî çawa û kengê PPE bi kar wîni?

Hacetên parastina şexsî (*PPE*) ji bo parastina te dema karkirinê grîng in.

Bo bikarhanîna PPE bi rêberiyên wîlayeta xwe (*state/territory*) bike.

PPE bi kar wîne, dema kesekî/-e di bin miqayitiya te de:

- wek nexweşê bi COVID-19 hatiye îspatkirin, yan guman li ser heye
- hatiye veqetandin (*quarantine*)

PPE li xwe ke pêş têkevî odeya yan mala wî kesî. Ger bi guman î, bi berpîrsê/ serpereştê karê xwe bişewire. Li vîdyoya *PPE* temaşe bike û rêberiya bo bikarhanîna *PPE* dema miqayitiya li ixtiyaran bixwîne, di bin *COVID-19 Resources* de li vir: health.gov.au.