



# Rûpela Agahdariyê

## Baş e ger lêmiqayitiya li malê hebe

Coronavirus  
(COVID-19)

Tenduristiya te bo hukûmeta australî pêş her tiştî ye. Ev parastina te ji vîrosa korona (COVID-19) jî dixê nav xwe.

Miqayitkarê temenmizinan/ixtiyaran (*aged care worker*) dema serîlêdana mala te dike hemî tevdehên grîng ji bo misogeriya selametiya te bi cîh tîne.

Van tevdehên şîretên berpîrsê australî bo tenduristiyê, *Chief Medical Officer*, derheqê dema bikarhanîna hacetên parastinê (*protective equipment*) jî dixê nav xwe.

Karmendê te yê miqayitiya li ixtiyaran divêt hacetên parastina şexsî bi kar wîne, mask, lepik, berdilk û hacetên parastina çavan jî di nav de, ger bikarhanîna wan li herêma te were xwaztin.

Miqayitkarê temenmezinan divêt hacetên parastina şexsî bi kar wîne ger:

- COVID-19 bi te re hatibe dîtin
- Gumana hebûna COVID-19 bi te re hebe
- Şanên (*symptoms*) COVID-19 bi te re hebin

Rêya karkirinê bo miqayitkarê temenmezinan nahêt dayîn ger şanên COVID-19 pê re hebin – û da ku guman tê de nebe, karkerên bi şanên COVID-19 dihên têtstkirin.

Miqayitkarên temenmizinan baştirîn şîretên tenduristî dişopînin bo parastina te û xwe ji COVID-19.

## Bêtir şîret

Bo bêtir afagdarî derheqê COVID-19 de telefone *National Coronavirus Helpline*, bike: **1800 020 080** yan malpera [health.gov.au](https://www.health.gov.au) veke.

Ger dixwazî bêtir derheqê xizmetên alîkariyê de bizanibî, telefone *My Aged Care* bike: **1800 200 422**.

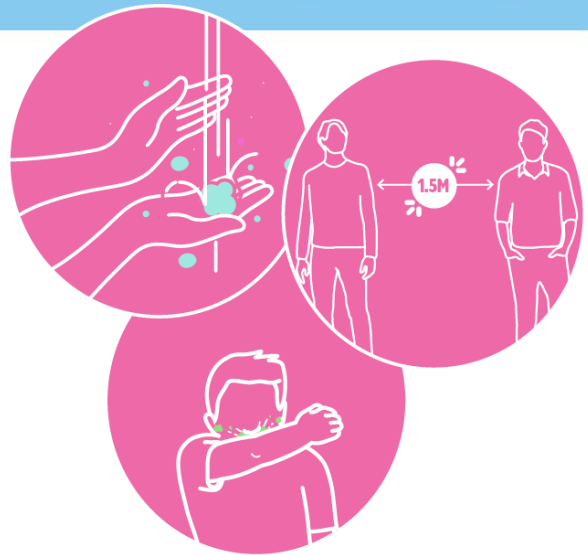
Ger bo xizmetên alîklariya xwe, yan lêniherê (miqayitkarê) xwe xemxwar î, telefone aliyê xizmeta temenmezinan bo te pêşkêş dike (*aged care service provider*) bike.



## Xweparastina ji Vîrosa Korona

Pakiya baş û miqayitiya dema bi kesên din re baştirîn rêyên xweparastina ji vîrosa korona ne bo te û malbata te. Ev jî di nav de:

- nixamtina kuxîn û bonijandina xwe bi enîşka xwe yan bi destmala kaxizî (*tissue*)
- çêkirina destmalên hatine bikarhanîn û bicîhkirina wan rasterast di sepeta gemarê de, û şuştina destan
- şuştina destên xwe gellek caran bi sabûnê û avê, herweha pêş xwarinê û dû xwarinê, û li dû çûna tuwalêtê, û li dû çûna firoşgehan û şûnên din.
- bikarhanîna maddeyên pakkirinê yên bi 60% alkuhol (*sanitisers 60% alcohol*), ger mumkin be
- pakkirin û temîzkirina ji mîkroban (*disinfecting*) ya şûn û tiştên ku pirr caran dihên bikarhanîn
- mayîna li malê û dûrmayîna giyanî ji kesên din, ji bilî dema pêdiviya bi alîkirinê û lêmiqayitîyê
- ne-beşdariya di seferên ne-grîng de
- hewldana ku dermanxane dermanên te bigihîne mala te
- hewldana ku tiştên xwarinê û yê grîng bo mala te bihên hanîn
- bi 1,5 metro – dirêjîya 2 milan - ji yê din dûr bimîne, ger dikarî.



## Li tenduristiya xwe miqayit be

Miqayitiya adetî ya malê û ya tenduristî bidomîne. Ev jî wek xweparastina ji vîrosa korona grîng in.

Bi pijîşkên (dokorên) xwe re peywendîgir bimîne û telefon bike ger derheqê mijareke bi tenduritiya te re e'leqedar de xemxwar bî. Heye ku bikaribin bi rêya telefonê yan konferenseke telefonî alîgir bin, û lêniherîna rû-bi-rû jî hîn heye.

