



**Australian Government**  
**Department of Health**

**BIKARHANÎNA MASKÊN RÛNIXAMTINÊ DI NAV CIVATÊ DE**

**Vîrosa Korona çi ye**

Vîrosa Korona (COVID-19) êşek e (*infection*) ku bi rêya nefesê ji kesekî derbas yekî din dibe, bi encama beşikên şilîya li dû kuxînê yan boniojadinê ji kesekî bi nexweşiyê ketî dipijiqin.

Dikare bi encama wê yekê be jî dema mirov destê xwe bi tiştêkî yan şûnekê bike ku beşikên şilîya kesekî bi nexweşiyê ketî lê bin, û dû re destê xwe bi devê xwe yan rûyê xwe bike.

**Maskê bi kar wînim?**

Zêdebûna nexweşiya COVID-19 li hinek beşên Australya, hewcedarî bi wê yekê kir ku hinek ji me maskên nixamtina rû bi kar wînin – ev yan pêwîst e yan tê pêşniyazîkirin. Grîng e tu derheqê pêşniyaziyên li herêma xwe de agahdar bî. Ger tu li herêmekê bî ku hukûmeta wê yan şaredariyê ragîhandiye ku bikarhanîna maskê di nav xelkê de baştir e, yan îcbarî ye, ligor ku hatiye xwaztin bike. Berdewam malpera hukûmeta herêma xwe tehqîb bike, yan serî li vê malperê xe: [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au).

Ji rindiya xwe bi bîr wîne, mask sûdmend in ji bo ku vîros ji kesekî pê ketibe derbas kesên din nebe. Haydar be, ew tenê sûdmend in ger tevdêrên din jî bo kontrolkirina nexweşiyê hebin.

Heta ger maskê hilgirî jî grîng e jihevduriyê bi kar wîni, destên xwe baş pak bihêlî û li parastina pakiya poz û devê xwe miqayit bî, û ger xwe baş hest nekî li mala xwe bimînî.

**Çawa maska xwe baş bi kar wînim?**

Grîng e mirov maska xwe bi şêweyeke baş bi kar wîne bo rêbirrîna li ziyadebûna tehlûkeya pêketina bi nexweşiyê (*infection*), bo xwe û yên din. Ger mirov dêtê xwe bi maskê bike, yan wê bilivîne, destê mirov dikare bi vîrosê gemarî bibe.

Pêş maskê deynî ser rûyê xwe, her weha rasterast li dû rakirina wê ji ser rûyê xwe, destên xwe bişo, û her dema tu destên xwe pê dikî jî.

Dema hilgîtina maskê miqayit be pozê te (bêvilên te) û devê te nixamtî ne û mask bi rihetî li ser çengeya te, aliyê jorîn ji pozê te û kêlekên rûyê te bi cîh bûye.

Bila mask ne li dora stuyê te be, û tika ye çi caran destê xwe bi pêşiya maskê nekî. Ger maska te şil bibe, divêt were guhertin.

### **Li dû bikarhanînê çî bi maskê bikim?**

Ger maska te yekcarî be, tenê carekê hilgire û dû re çeke sepeta gemarê.

Ger maska te yeke cawîn û pirrcarî be, têxe tûrekî plastîk ta dikarî wê bişoyî.

Maskên cawîn dikarin di makîneya şuştinê de tev kincên din werin şuştin.

Dikarî her weha bi destan bişoyî, bi sabûnê û ava bi germtirîn radeya bo cawê mask jê hatiye çêkirin guncav (munasib).

Maskê bi tevahî hişk bike, di makîneya hişkkirina kincan de yan li derve, pêş careke din hilgirî.

### **Ji COVID-19 azad bimîne**

Bo parastina civata xwe, her kes ji me divêt sê tiştên herî grîng bidomîne bo rawestandina belavbûna vîrosê:

- Ta mumkin e bi 1,5 metro (yek metro û nîv) ji yê din dûr bimîne.
- Li pakiya baş miqayit be û destên xwe pirrcar ligor demeke bi tevdêr ('muntezem') bi avê û sabûnê bişo. Ger av û sabûn nebe maddeyeke bi alkohol ya şuştina destan bi kar wîne. Destên xwe bi rûyê xwe neke, û ji bîra te neçe ku dema kuxînê û bonijandinê enîşka xwe bidî ber, ne destê xwe.
- *COVIDSafe app* daxê mobîlfona xwe. *App* bo şopandina kesên tu nêzike wan bûye dibe alîgir.

Nuha ji her demê bêtir grîng e tu li mala xwe bimînî, ger çî şanên sermagirtinê yan zekemê bi te re hebin. Ger germahî (himma), kuxîn, êşa gewriyê, yan tengbûna nefesê bi te re hebin, biçe xwe-muayenekirina (têstkirina) bo vîrosa korona. Her yek ji me dikara ya li ser xwe bike bo alîkirina rawestandina belavbûna COVID-19.

### **Nûjentirkirina *COVIDSafe app* (updates)**

Ji bilî Înglîzî, *COVIDSafe app* nuha bi Erebi, Çînîya hêsan û toreyî, Vîyetnamî û Koryayî jî heye. Ew ê di nav demeke nêzik de bi Îtalî û Yewnanî jî hebe.

Appa bi navê *COVIDSafe app* alîkariya mamûrên tenduristiya giştî dike bo peywendîgirêdana bi wan kesan re ku ji ewên COVID-19 bi wan re heye nêzik bûne. Ger te *COVIDSafe app* daxistibe mobîlfona xwe, dikarî rê bidî mamûrên tenduristiya giştî ku agahiyên tê de bi dest xin. Ev rê dide wan ku zû peywendiyê bi kesên eleqedar re deynin bo rêbirrîna li belavbûna vîrosê.

### **Bêtir agahdarî derheqê COVID-19 de**

Grîng e mirov agahiyên ji aliyên fermî bi dest xe. Serî li malpera *health.gov.au* xe, telefona xeta alîkariya bo vîrosa korona bike li ser jimara 1800 020 080 yan xizmeta wergerê li ser jimara 131 450.