



Australian Government
Department of Health

Hîştina demên te bo serîlêdanên pijîşkî danîne

Di dema vîrosa korona de, hîştina demên serîlêdanên pijîşkî grîng e, bi taybetî ger te nexweşiyên ji demeke dirêj yan kêşeyên pijîşkî nuha hebin.

Her bêtehlûke ye tu serpereştê xwe yê pijîşkî bibînî. Dema diçî serîlêdanê, bi tenbeyên wan bike. Bikarhanîna maskê (serpereştê te dikare bide te), pakkirina destan dema gihîştinê û têketina ji şûneke din re dikarin di nav tenbeyan de bin.

Ger şanên COVID-19 bi te re hebin, serpereştê xwe dema danîna dema serîlêdanê agahdar bike. Wan her weha agahdar bike ger tu pêş kurtedemekê ji seferê hatibî yan ger tu ji nêzik ve bi kesekî nexweşiya COVID-19 pê re heye re bûye. Dema çûna serîlêdanê maskê hilgire û her dem li hîştina 1,5 metro ji kesên din miqayit be. Enîşka xwe bide ber kuxîn û bonijandina xwe.

Demên şewirmendiya tenduristî ya têlî

Şewirmendiya tenduristî ya têlî, "Telehealth appointments," şewirmendiya bi rêya telefonê yan konferensên vîdyo ye. Ew rê dide te bi pijîşkê xwe re bi axafî bêyî derçûna ji mala xwe. Çi hacetên taybet bo te ne pêwîst in, dikarî telefona xwe yan kompiyûtera xwe bi kar wînî. Tu û serpereştê te dê biryarê bigirin ka çi rê bo pêdiviyên te guncav in (munasib).

Pijîşk, nexweşyar (nêrs) û pisporên nexweşiyên derûnî dikarin beşdare şewirmendiya tenduristî ya têlî bibin. Hemî kesên Medicare bi wan re heye bo şewirmendiya tenduristî ya têlî mafdar in. Pijîşkê te dikare her weha raçête bi rêya şewirmendiya tenduristî ya têlî bide te.

Di dema şewirmendiya tenduristî ya têlî de heye ku pijîşkê te bixwaze raçêtekê bide te. Pijîşk dikarin raçêteke li ser kaxizê bidin yan kopiyêke elektronî ya raçête ji dermanxaneyê tu dixwazî re rêbikin, li dû şewirmendiya tenduristî ya têlî.

Gîhandina dermên bo malê.

Dikarî daxwaza ku derman bo mala te bihêt rêkirin bikî. Gîhandina dermên bo malê rêyeke baş e ger te xwe veqetandibe, ji nexweşiyê tehlûke bi tirs bî, yan mayîna li mala xwe baştir bibînî.

Telefone dermanxaneyê xwe bike yan serî li malpera wan xe bo bibînî ger dermên digihînin malan û ger dermanê te bi wan re heye. Heye ku bikaribî dermanê xwe bi rêya înternêt yan bi telefonê bixwazî.

Ger raçêta te li ser kaxizê (kaxetê) ye, bi posteyê rêbike yan bila kesek bigihîne dermanxaneyê da ku demrên ji te re rêbikin.

Ger pijîşkê te raçêteke elektronî rêkiribe, dermanxane dê dermên rêbike navnîşana li ser raçêtê.

Alîkariya bo tenduristiya derûnî

Vîrosa korona şêweya jiyana me û dema em bi hezkiriyên xwe re derbas dikin diguherêye. COVID-19 dê bi dirêjîya mehan bi me re be, û grîng e em li tenduristiya xwe ya derûnî miqayit bin, wek miqayitiya li tenduristiya giyanî.

Bi dostan, malbatê, û civatê re peywendîgir bimîne bi rêya telefonê û înternêt.

Ger xwe bi strêss, xembarî, xemxwarî yan hêrsbûn hest dikî, bizanibe ku ev normal e û ji xwaztina alîkariyê netirse.

Bêtir agahdarî derheqê COVID-19 de

Grîng e mirov bi rêya çavkaniyên fermî agahdar bimîne. Malpera health.gov.au veke, telefone xeta alîkariya bo vîrosa korona 1800 020 080 bike, yan xizmeta wergera nivîskî û devokî li ser jimara 131 450.