



Caafimaadka Maskaxda iyo taageerada ladnaanta shaqaalaha inta lagu gudajiray Cudurka faafa ee COVID-19



Caafimaadka maskaxda iyo ladnaanta waa muhiim. Caafimaadka maskaxdeenu waa qayb ka mid ah qofkastoo inaga ah. Cudurka faafa ee COVID-19 iyo caqabadaha kale waxay keeneen in dad badani dareemaan:

- Hoos
- Jahwareer
- Wareersan
- Walaacsan
- Niyad jabsan
- ka walwalsan xaalada joogtada ah ee isbedeleysa iyo u xiiseynta waxyaabaha si caadi ah dib ugu soo laabanaya.

Intooda badan, COVID-19 wuxuu badalay habka aan u noolaano iyo shaqadeena hada. Khibradahayagu waxay ku kala duwan yihiin sababo badan, oo ay ka mid yihiin halka aad ku nooshahay iyo nooca shaqadaada. Qaarkood waxaa loola jeedaa inay ka shaqeeyaan meel fog, barashada habab cusub oo amaan lagu ahaado goobta shaqada ama xayiraad xaddidan oo la socota mas'uuliyadaha shaqada iyo daryeelka. Iyadoo aan loo eegin da'daada ama duruufaha jira, waxaa muhiim ah inaad ilaaliso caafimaadkaaga maskaxda oo aad ogaato taageerada la heli karo. Caawinaad ayaa sidoo kale loo baahan karaa si loo helo shaqo cusub, ama bilawga waxbarasho ama tababar.



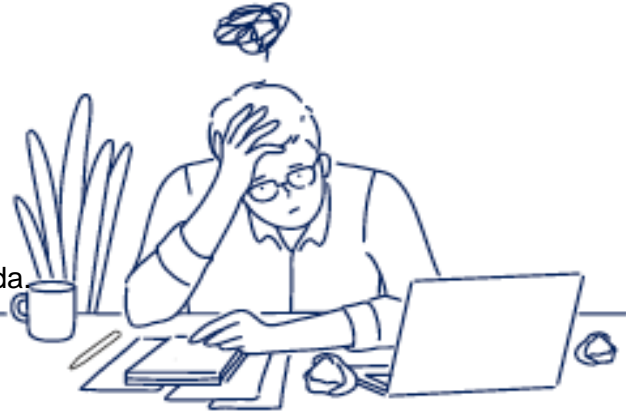
Ku noqoshada goobta shaqada

Qaarkood waxay ku riyaaqeen inay meel fog ka shaqeeyaan oo waxaa laga yaabaa inay ka walaacsan yihiin inay ku noqdaan goobta shaqada. Qaar kale ayaa seegay is-dhexgalka fool-ka-foolka ah ee asxaabta mana sugi karaan inay soo noqdaan. Wax kasta oo aragtidaada ah, dhamaanteen waxaan ubaahanahay inaan ogaano sida shaqaaleeyahayagu uga dhigayo goobta shaqada COVID mid amaan ah iyo dabeecadaha shaqsiyadeed ee shaqaaluhu u baahan yihiin inay raacaan. Haddii loo baahdo, goobtaada shaqada waxaa laga yaabaa inay leedahay qorshe COVIDSafe waxaadna weydiin kartaa loo-shaqeeyahaaga qorshaheeda.

Dadka qaarkii waxay halis weyn ugu jiraan xanuun halis ah haddii ay qaadaan COVID-19. Haddii aad qabtid xaalad caafimaad oo aad u malaynaysid inay ku gelin karto khatar sare, kala hadal dhakhtarkaaga arinka ku saabsan ku noqoshada goobta shaqada. Sidoo kale waa inaad la hadashaa loo-shaqeeyahaaga, maadaama ay u baahan yihiin inay tixgeliyaan xaaladdaada caafimaad markay qiimeynayaan haddii ay ammaan kuu tahay inaad soo noqoto.

Loo shaqeeyayaashu waa inay:

- Kala tasho shaqaalaha talaabooyinka ay doonayaan inay qaadaan si looga hortago faafitaanka COVID-19
- In la hirgeliyo tallaabooyin kala fogaynshaha bulshada sida dib-u-habeynta alaabta guriga si dadka loo kala qaado ama loo xaddido tirada dadka goobta shaqada jooga wakhti kasta
- Xusuusi shaqaalaha inay ku dhaqmaan nadaafad wanaagsan oo ay siiyaan tas-hiilaadka nadaafadda
- looga baahan yahay shaqaalaha inay guriga joogaan marka ay jiran yihiin
- si joogto ah oo nadiif ah u nadiifi goobta shaqada
- qorshe ka sameeyaan waxa ay sameyn doonaan haddii uu jiro COVID-19 gudaha goobta shaqada



Isticimaalka gaadka dadweynaha si aad shaqo u tagtid

Qof kastaa waa inuu sii wadaa inuu ka ilaaliyo dadka kale 1.5 mitir. Haddii adeegga aad sugeysaa uu mashquul yahay, tixgeli inaad sugto tan xigta haddii ay suurogal tahay. Haddii tani ay u egtahay inay tahay arrin joogto ah, la sahaminta maamulkaaga ikhtiyaarada kuu baanaan, sida ka shaqaynta guriga, ama bilaabista goor hore ama goor dambe.

Meesha ay ku yartahay gudbinta bulshada ee COVID-19, ku xidhashada maaska bulshada dhexdeeda marka haddii aad ladnaatahey guud ahaan laguma talinayo.

Meesha ay ka jirto gudbinta bulshada sare, waxaad dooran kartaa inaad xidhato maaska ama maamulka caafimaadka bulshada ayaa laga yaabaa inay kaa rabaan inaad xidhato maaska. Haddii kala fogeynshaha bulshadu ay adag tahay in la ilaaliyo, tusaale ahaan gaadiidka dadweynaha, wejigaaga oo aad ku daboosho maaska waxay ku siin kartaa xoogaa difaac ah. Booqo maaska Waaxda Caafimaadka websaydhka www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks wixii macluumaad dheeraad ah. Booqo bogga Badbaadada Shaqada ee www.safeworkaustralia.gov.au si aad u heshid macluumaad ku saabsan isticmaalka waji-gashiga goobta shaqada.

Talaaboonyinka shaqaalu ay tahey in ay qaadaan si ay u badbadaan

Qof kasta, ha ahaado shaqada ama bannaanka, waa inuu ahaadaa COVIDSafe:

- ku dadaal nadaafadda
- ka fogow 1.5 mitir kuwa kale meeshii ay suurogal tahay
- gurigaaga joog haddii aad xanuusan tahay
- is baartid haddii aad qabtid wax hargab ama duray ah sida astaamaha oo kale.

Is-baaritaanka marka aad xanuusan yahay waxay hubisaa in mas'uuliyiinta caafimaadka bulshada ay si dhakhso leh u ogaan karaan fayraska ayna wax uga qaban karaan faafitaanka.

Haysashada barnaamijka COVIDSafe waxay ka caawineysaa mas'uuliyiinta caafimaadka bulshada inay si dhakhso leh kula soo xidhiidhaan haddii aad xidhiidh dhow la laheyd qof qaba COVID-19. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad heshid talada aad u baahan tahay si aad u xaddiddo halista aad ugu gudbin karto cudurkaaga bulshadaada.

Daryeelida caafimaadka masxda iyo badqabka

Daryeelka caafimaadka maskaxdaada iyo ladnaantaadu waxay muhiim u yihiin sida badbaadadaada jireed ee shaqada. Dhammaanteen waxaan isku dayeynaa inaan dhisno xirfado cusub si aan ugu adkeysano siyaabo aynaan hore u sameyn. Haddii aad dareensan tahay walaac, caadi maaha inaad caawimaad weydiisatid, laakiin waa lagama maarmaan. Waxaa jira taageerooyin badan oo loo heli karo dadka la kulmaya caqabado kala duwan waxaadna ka heli kartaa liis ku jira qaybta taageerada ee buug-yarahan.

Dadka horeyba ula noolaa cudurka maskaxda, waa muhiim inaad sii wado helitaanka caawimaad. Daaweynta iyo daryeelku way isbadali karaan waqti ka dib markaa isticmaal taleefanka iyo internetka si aad ugu xidhnaato shabakadaada taageerada.

Xidhiidhka Shaqada

Waxyaabo badan ayaa si dhakhso leh isu beddelaya, waa muhiim inaad sii waddo la xidhiidhka maamulahaaga iyo kooxdaada. Noqo qof furfuran oo daacad ah wixii ku saabsan welwelka aad ka qabto ku noqoshada shaqada ama shaqada lafteeda. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad wax ka qabato arrimaha, yareynta khilaafaadka iyo inaad la qabsato isbeddelada.



Isbedelka meesha shaqada

Isbeddelku wuxuu noqon karaa mid aan raaxo lahayn oo aan la hubin. Xusuusi naftaada inay caadi tahay inaad dareento isku dheelitirnaan la'aan adiga iyo kooxduba inaad la qabsataan habab cusub oo loo shaqeeyo oo loola qabsado goobta shaqada. Qaado maalin kasta sida ay timaado oo ka feker siyaabooyin kala duwan ee lagula qabsado isbedelka.

Jadwal ku waa caawiyaa

Abuuritaanka jadwal cusub ayaa kaa caawin kara inaad dib ula qabsato goobta shaqada ama aad barato inaad la qabsato habab cusub oo COVIDSafe ah. Sidoo kale waa fursad aad uga fikirto waxqabadyada aad jeclaan lahayd inaad ku dhisatid nidaamkaaga cusub inta lagu jiro bilowgan cusub. Tan waxaa ka mid noqon kara adeegsiga habab cusub oo laguwada xidhiidho iyo nashaadaadyo sida jimicsi, fikir ama akhris.

Wakhti u samee naftaada

La socoshada macluumaadka ugu dambeeyay, isbeddelada iyo mudnaanta ayaa noqon kara daal. Waa muhiim inaad dhisatid waqtiga hurdada, jimicsiga iyo waqti aad dib u cusbooneysiistid si ay kaaga caawiso maareynta culeyskan dheeriga ah.



Hel caawimo

Caawinta taageerada haddii aad dareensan tahay welwel waxay kaa caawin kartaa inaad dib uga soo kabato si ka dhakhso badan sidii aad wax u haysan lahayd naftaada. Waxay noqon kartaa qoysaska iyo asxaabta ama taakuleyn xirfadeed, laakiin dhammaanteen waxaan u baahanahay taageero iyo talo waqti ka waqti ah.

Xidhiidhada

Macluumaadka loo shaqeeyaha iyo shaqaalaha



Safe Work Australia: macluumaadka loo shaqeeyaha iyo shaqaalaha, ilaha iyo xirmooyinka qalabka si looga caawiyo inay goobta shaqada ka dhigto mid nabdoon.
www.safeworkaustralia.gov.au

Adeegyada 24/7 oo bixiya la-talin iyo taageero (24/7 services offering counselling and support)

Madaxa Caafimaadka (Head to Health): Albaabka caafimaadka maskaxda ee Dowladda Australiya waxay bixisaa macluumaad kala duwan, talo, iyo xidhihiyeyaal taleefan bilaash ah oo qiimo jaban iyo adeegyada caafimaadka maskaxda ee khadka tooska ah.
www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Adeegga Taakulaynta Caafimaadka Maskaxda ee Coronavirus wuxuu bixiyaa taageero ku saabsan arrimo badan oo la xiriira caafimaadka maskaxda waxaana laga heli karaa taleefan ama khadka tooska ah ee lagu wada hadlo ama emayl

1800 512 348 |
<https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: waa adeeg taakuleynta dhibaatooyinka oo bixiya taageero waqti-gaaban ah waqti kasta oo loogu talagalay dadka ay ku adag tahay la-qabsashada ama nabadgelyadoodu. 13 11 14 | www.lifeline.org.au

Khadka Caawinta Carruurta (Kids Helpline): taleefan bilaash ah, qarsoodi ah iyo qarsoodi ah iyo la-talin khadka tooska ah loogu talagalay dhalinyarada da'doodu tahay 5 ilaa 25 sano.
 1800 55 1800 | www.kidshelpline.com.au

Adeegga Dib-u-wacidda Is-dilka (Suicide Call-Back Service): qof kasta oo ka fikiraya is-dilid, la nool qof ka fikiraya inuu is-dilo, ama ku murugooday inuu is-dilo, Adeegga Dib-u-Celinta Is-dilka ayaa la heli karaa 1300 659 467 | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: Taleefanka iyo la-talinta khadka tooska ah ee ragga. 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Gacmaha Furan (Open Arms): La-talinta Halyeeyada iyo Qoysaska: waxay siisaa xoogag hubeysan oo hadda u adeegaya, halyeeyo iyo qoysaskooda latalin bilaash ah oo qarsoodi ah, barnaamijyada daaweynta kooxda iyo shabakadaha bulshada iyo asxaabta.

1800 011 046 | www.openarms.gov.au

Taageero waji ka waji

Dhaqtarkaaga Guud

Haddii adiga ama qoyskaaga aad dareentaan walaac joogto ah, fadlan la hadal Dhakhtarkaaga Guud ee deegaankaaga, kaasoo ah marinkaaga caafimaadka maskaxda iyo adeegyada kale ee caafimaadka.

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

La taliyayaal

Bulshada cilmu-nafsiga ee Australiya waxay siisaa aalad raadin sahlan oo lagula xidhiidho cilmu-nafsiga aaggaaga adoo adeegsanaya telehealth Dadka Australiyaanka ah ee Medicare-ka xaqa u leh ayaa heli kara la-talinta telehealth-ka inta lagu gudajiro dilaaca coronavirus. Raadi si aad ugu habooneysiid baahiyahaaga: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

Heedhisbas (headspace)

headspace waxay siisaa adeegyo lacag la'aan ah ama qiimo jaban dhalinyarada da'doodu u dhaxayso 12 ilaa 25 sano, qoysaskooda iyo saaxiibadood. headspace waxay bixisaa daryeel dhammeystiran oo ku saabsan afar meelood oo muhiim ah - caafimaadka maskaxda, caafimaadka jirka ee la xidhiidha, aalkolada iyo isticmaalka daroogada kale, iyo taageerada bulshada iyo xirfadda. Khariidado goobaha madax-bannaan ayaa laga heli karaa websaydhka madaxa. www.headspace.org.au

Khibrad Tababbarka Asaliga ah ee Australiyaanka ah (AIME) (Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME))

AIME waa manhaj mala-awaal ah iyo barnaamij hagitaan ah oo loogu talagalay in lagu ilaaliyo dhalinyarada Aborijiniska ah iyo dadka u dhashay Jasiiradaha Torres Strait oo ku hawlan waxbarashada isla markaana ay ku kobciyaan hamigooda

AIME waxay siisaa baladfoom ardayda jaamacadaha iyo danjirayaasha bulshada inay dib ugu celiyaan latalin, fadhiyo umeerin, aqoon isweydaarsiyo iyo manhaj la aasaasay, oo ka kala socda 33 goobood iyo sidoo kale khadka tooska ah iyo iskaashiga 250 dugsi. <https://aimementoring.com/>

Barnaamijka Iskaashi togan (Positive Partnerships Program)

Barnaamijkani wuxuu dhisayaa iskaashi u dhexeeya iskuulada iyo waalidiinta iyo daryeelayaasha si loo hagaajiyo natiijooyinka waxbarasho ee ardayda qaba cudurka autism. Waxay ku siisaa macluumaad xaadir ah, khuseeya iyo caddeyn ku saleysan aqoon isweydaarsiyo iyo ilaha internetka.

www.positivepartnerships.com.au/

Kheyraadka internetka

Uruurinta Fayo-dhawrka Ardayga

Uruurinta Fayo-dhawrka Ardayda waxay ku siisaa macluumaad khaas ah da'da oo ku habboon khadka tooska ah barayaasha, waalidiinta iyo ardayda. Waxaad ku heli kartaa xeelado la taaban karo, caddeyn ku saleysan oo luuqad cad ah si looga caawiyo yareynta halista walaaca iyo niyadjabka carruurta iyo dhalinyarada.

www.studentwellbeinghub.edu.au

Gaaritaanka (ReachOut)

ReachOut waxay ka caawisaa 25 jirka ka yar su'aalaha maalinlaha ah xilliyada adag. Websaydhku wuxuu leeyahay macluumaad iyo qalab iscaawinaad ah sidaa darteed dhalinyaradu waxay qaadi karaan tillaabooyin wax ku ool ah si ay u fahmaan una maareeyaan caafimaadkooda maskaxeed. Websaydhka waxa kale oo ku jira meel ammaan ah, taageero leh oo aan la garanayn oo loogu talagalay dadka dhalinyarada ah si ay ula hadlaan dadka kale oo ay ula wadaagaan waxa ay marayaan. www.au.reachout.com

TOBAN - Shabakada Aasaasiga ah (TEN – The Essential Network)

Barnaamij taageeraya xirfadlayaasha caafimaadka ee ka shaqeeya caafimaadka, daryeelka dadka da'da ah iyo adeegyada naafada si loo maareeyo noloshu loona shaqeeyo iyada oo loo marayo COVID-19. Ka soo dejiso barnaamijka Apple | Ku soo dejiso barnaamijka loogu talagalay Android ([Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#))

Taageerada Xirfadaha iyo Macluumaadka

Machadka Xirfadaha Qaranka (National Careers Institute)

Taageerada dhalinyarada si ay u maraan wadiiqooyinka dugsiya kadib waxaa laga heli karaa www.nci.dese.gov.au.

Koors doon

Macluumaadka ku saabsan kumanaan kun oo koorasyo khadka tooska ah iyo kambuyuutarka ah ayaa lagu bixiyaa si isdaba-joog ah oo isbarbardhig ah oo ah www.courseseeeker.edu.au.

Qorshaynta Xirfadaha

Macluumaad aan eex lahayn oo ku saabsan qorshaynta xirfadaha, dariiqooyinka shaqada iyo kala-guurka shaqada ayaa laga heli karaa www.myfuture.edu.au.

Tilmaanta Shaqada (Career Mentoring)

Macluumaadka barnaamijka shaqada iyo Dhijitaalka ah ee madaxa (Digital Work and Study Program) iyo barnaamijka la talinta shaqada (Career Mentoring Program) si loo taageero dhalinyarada da'doodu tahay 15-25 sano jir si loo qorsheeyo xirfad, shaqo loo helo ama looga shaqeeyo waxbarashadda dheeraadka ah waxaa laga heli karaa

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>