



Pelê rastîyê: Tiştin pêwîst hûn dixwazin bizanibin ên di derheqa COVID-19

17/09/2020

COVID-19 çîye

Virusên Korona malbetek e ji vîrûsên ku dibe sebebên ku iltîhab di nefesêda peyde bibe. Evana dibe ku ji cinsê sermagirtinê bigir heta nexweşên xidar/giranin,

COVID-19 nexweşîneke ji ber sedem a celeba nû a vîrûsa koronayê derketî ye. Yekemîn car li bajarê Wuhan li Çînê di meha Kanûna 2019 hatîye ragihandin.

Nîşanîyên COVID-19

Nîşana COVID-19 dibe ji êşek sivk bigre heta radek satilcan a xidar. Hinek kes wê zûtir û bi hêsanî başbibin, dibe ên din ji zûtir nexweş bikevin.

Nîşanên şewba COVID-19 evana ne:

- Agir/heraret
- Nîşanên nefesê
- Kûxîn
- Êşa gewrîyê
- Kêmbûyîna nefesê

Nîşanin din ji wek herrika poz, serêşî, êşa masûl/adelê û movikan, lihevketina meîdê, navçûyîn/Vîrrik, vereşandin, hûndabûna hissa bîhê, bedilbûna hissa tamê, nexwaîya xwarîne û ratmayi/betlandin

Ev çîwa belav dibe

COVID-19 ji kesek derbasî kesê din bi awayê:

- Bi têkilîyek nêzîkbûna ew kesê nexweş (kû 48 seat berî kû elamt/işaretên vê şopê li bi wan re dîyar nebûbe ji)
- Têkilî bi ew dilopê ji kûxîn û pişkîn a ew kesê bi şow

- Bi dest danîna ser tiştan an rûbaran (wek pêdes a derî, mesan) ew deverên dilopên tufikên kes ên bi şopê ketine hatîye ser, û destdayîna ser dev û rûçik

Ji ber ku COVID-19 nexweşîyek nû ye, di nav civatê kesê kû ji ber bifitile/bêpar bîmine tunene.

Ezê çawa cerb/test a bo COVID-19 bikim

Herkesên ku inîşan/semptom a COVID-19 pêra heye divê vê testê çê bike. Kû îşaretek sivik ji hebe gelek gelek giring hûn testa xwe bikin.

Heke hûn di fikarê dane kû bi were COVID-19 heye divê hûn:

- Mûayna xwe bi pêkan a 'healthdirect symptom checker' an ji an têlefona Xetalîkarî a Netewî ya Vêrûza Koronayê li ser vê hêjmarê bikin 1800 020 080. Heke hûn bi Înglîzî nikarin bi axifin hûn dikarin Kargûzarîya Wergerîn û Tercûmanîyê bi rêya 131 450 bikar binin.
- biçin bo testa belaş a klinîk a COVID-19 a nefesê (cklînîka cerbê/testê)
- bi têlefônê pêwendî bi dixtorên xwere çêkin û ewê bo we kadek testkirinê neynin, dibe ev yeka bi mesref be.

Klinikên nefesê ên COVID-19 parastîna tenûristîyê bi fedekarî dikin û li navendên wan li seranserê welêt hene, tîn û bala we li ser testkirina ew kesên bi îşaretên îltîhaba nefesê ye. Bo zêdetir agahî serdana vir bikin : [COVID-19 respiratory clinic nearest to you.](#)

Sekna bo netîca testê/cerbê

Dibe kû çend roj bidomîne heta netîca testê dîyar dibe. Di dema hûn li benda sekna netîcên testên xwe divê hûn bigor şîretên karbidstîya tendûristîyê û ew pisporên pizişkîyê ên kû testa we kirine tevger bin.

Heke hûn ji ber îşaretek bi were hebîye hatine teskirin pêwîste hûn yekser biçine mal û li mal biminin. Pêwîste hûn weha bikin heta netîca we dibe negatîf an ji – kêja ji dirêjtir bigre bila divê heta ev îşaretê şopê bi were nema.

Di be hûn bêne karantîn kirin ji ber fetla we ji geştîyarîyê an pêwndîyek we bi kesekî kû COVID-19 pêra hebîye çêbûbe. Heke hûn ji bo çî hatibin testkirin ji divê hûn bi berdewamî di karantînê da biminin heta dawîya dewra karantînayê bo (14 rojan). Divê vê yeka miheqek pêk bînin heke nîşanek bi were nîne û netîca test a we negatîf be jî.

Heke netîca test a we pozitif ve gere hûn di navmalên xwe li nexweşxaneyek an xanîyek li ser şîreta dixtor an ji karbidestên tendûristîya gelêri ji bo ku hûn xwe îzole ango ji kesên din dûr bîn xistin.

Çawa COVID-19 tê derman kirin

Heta niha tû dermanke xisûsî/taybetî an ji derzîyek kû hatîye pijirandin ji bo şifabûyîna ev COVID-19 tûne ye. Hin tehrên dermankirinê heye ku dikare berjewendî bide ew kesên bi nexweşîya COVID-19 ku rabin serxwe. Li Australîya û seranserê cîhanê lêkolîn bo çêkirina derzîyek/vaksinek û dermanek bi rêkûpêk bo vê nexweşîne berdewam e.

Zêdetir kî di xeterîya COVID-19 da ye.

Li Australiya, kesên herî di talûka de ên kû wê vêrûz bigihêje wana ev in:

- keştiyar/rêwî yên di van wexê nêzikda li dervayê welêt mane
- kesên kû têkilîyê wan bi ew kesên şopa COVID-19 bi wanre hatîye tespît kirin
- kesên di tesîsatên girtîgeh û hepisxanan da dimînin
- kesên di mîhengên rûniştinê yên kombarî de diminin

Ew kesên zêdetir îhtîmala an jî wê di talûka pêketîna nexweşîyê bikevin wexta wan wê vêrûsê girt evin:

- Kesên ku temenê wan 70 salî û bilintir
- Kesên ku ji ber mercên hinek nexweşîyan an ji dermanan bûnyawan/lênakev a wan lewaz bûne.
- Kesên ku ji mêjde rewşa nexweşî yên kronik li gel wan hene, wek:
 - nexweşîya dil/qelb
 - nexweşîya pişikê
 - têkçûna pişikê
 - nexweşîya şeker
 - qelewbûna giran
 - nexweşîya kezebê

Eveya ne lista tevaîya navê nexweşîyên rewşa kronîk ên tendûristîyê ne ên wê bikaribin rîzk/talûkê zêdetir bike. Heke nexweşînek we hebe têye pêşniyarkirin da hûn rewşa xwe ya taybet li gel ew dixtorê xwe ê malbatê bînine ziman ka çî pêwîste bête kirin kû xwe baştirîn xwe biparêzin.

Heta neha rada tespîtûyî a hêjmara şewba COVID-19 di nav zarokan de kême, nisbet bi nifûs gelemperî ya firehtir.

Heta neha delîlên bisînor hene di derbarên rada talûkê/rîzkê di nav pîrek/jin ên bi hemle da.

Hûne çaw xwe û kesên din ji COVID-19 biparêz in

Herkes xwedî parek e bo sekinandina belavbûyîna COVID-19. Gelek girînge bo pêkanên li jêr bo hêdîbûyîna belavbûna COVID-19 û parastina ew kesên kû di xeter a mezin dan e.

- dûr mayîn a qasî 1.5 metro ji kesên
- ji silavdayîna fîzîkî wek destgirtin, hemêz û maçkirinan xwe dûr bixin
- li mala xwe biminin heke bi were îşaretên wek serma an helmewt û kû sempom/işaretek sivik ji hebe test/cerba xwe bidin çêkirin
- berî li kûxîn û pişkînen xwe bi çenga milê xwe an ji bi kevnike kaxiz bigrin
- di cîde kevnîkên kaxiz bavêjin kûpê gemarê û destên xwe bişon
- li peyhev destên xwe bi av û sabûnê bişon, berî û piştî xwarinê û piştî çûyîna destavkê/tuwaletê ji
- paqîşkerên destan ên bi alkolê hatine çêkirin bikarbîn e
- bergirî li dest dayîna serçav, poz/kapo û devên xwe bike
- bi dermanên paqîyê ser masên kîler û ên xwarin liser tê dayîn û destgirta derîya gelekcar paqij bik e
- mifte, mobil, cizdan û qertên nasnamê bo kar bi dermanê paqîyê li gelekcaran paqij bike
- pacên xwe vebik e û bawêşinê xwe lihev bine ji bo zêdebûyîna hatina ba/hewa yê bo hinir
- App a COVIDSafê dakişîne

Di derheqa kombûnên gelêrî herdem şîretên ji aliyê [state or territory authorities](#) haine dayîn bişopîn e.

Girînge hûn berdewam bo çûyîna civînên/randevû yên xwe ên pijîjkîyê ên normal – bi tayîbetî ew hek nexweşîyên ên kronik an ji ên di rewşa neha ku pêdivîya dermankirîn û qohdayîne bi wan hene.

Bo agahîyên zêde û pêwendîyan

Malpera Daîra Tendûristîyê a Hikumeta Australîya ([Australian Government Department of Health website](#))

Çavkanîyên Înglîzî bo COVID-19 :[English COVID-19 resources](#)

Çavkanî yên Wergerî ên COVID-19: [Translated COVID-19 resources](#)

Malpera Hikûmeta Australîya: [Australian Government website](#)

Mûayekarê Nîşan/Semptom a tendûristî a Sererast : [Healthdirect symptom checker](#)

Bo testkirina klinîk a nêziktirîn: [closest COVID-19 testing clinic near you](#) (healthdirect)

[Head to Health website](#) bo alîkarîya halênefsî/derûnî û başîya gîyanî

Xetalîkarîya Vêrûsa Korona ya Netewî - National Coronavirus Helpline: 1800 020 080. Ev keta têlefonê a bo alîkarîyê bo 24 seatan, heft roj ên hefeyê vekirîye.

Kargûzarî ya Wergerandin û Tercûmanîyê: 131 450. Bo wergerandin û tercûmanîyê heke hûn ne axaftvanê zimanhe Înglîzi bin.