



ŞEŞ GAVÊN BO RAWESTANDINÊ BO MALBATAN Û MÊVANAN

Spas ji hemî malbatên ixtiyarên (temenmezinên) australî û yên ji wan nêzik re bo alîkları û hevkarîya we. Pirr grîng in di vê dema dijwar de.

Em dizanin COVID-19 barekî giran e li ser milên ixtiyaran. Em ji her demê bêtir dikine ku yên hûn ji wan hez dikin li şûna xizmetên miqayitiya li ixtiyaran bi ewlehî bin.

Ewlehî (selametî) û başbûna rewşa yên pêdivî bi alîkariyê hene û ixtiyarên australî bo me pirr grîng in.

Agahiyên li pêş dê bo parastina ixtiyarên australî ji COVID-19 bi we re alîgir bin.

Bêtir agahdarî li malpera [health.gov.au](https://www.health.gov.au) hene, di bin beşê “resources section” de. Pêşniyaz dikim hûn her weha agahiyên bo mercên serîlêdana malên li şûnên miqayitiya li ixtiyaran di dema COVID-19 de bixwînin (*Industry Code for Visiting Residential Aged Care Homes*), li vir:

<https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/>.

Divêt em parastina mafên kesên miqayitiya li ixtiyaran bi dest dixin bidomînin, wekî di Peymana Mafên bi Miqayitiya li Ixtiyaran ve girêdayî de hatine danîn (*Aged Care Charter of Rights*). Dikarî naverokê ji vir bi dest xî:

<https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights>.

ŞEŞ GAVÊN BO RAWESTANDINÊ:

Dikarî belavbûnê rawestînê û ewlehiya xwe biparêzî bi rêya bicîhkirina HER şeş gavan

1. Tenduristiya te (sihhet) baş e?

Divêt li mala xwe bimînî û serîlêdana kesekî nekî ger nexweş bî, heta ger şanên nexweşiyê pîrr sivik bin. Şanên COVID-19 dikarin wek yên sermagirtinê yan zekemê bin û van şanan dikarin di nav de bin:

- himma (germahî)
- kuxîn (kuxik)
- tengbûna nefesê
- êşa gewriyê
- serêşî
- nebûna bêhnkirinê
- nebûna ta'mkirinê
- zêdebûna ava ji poz (bêvilan)
- êşa tamaran
- êşa mofirkan
- navçûn
- gêjbûn/vereşî
- nebûna meraqa li xwarinê

2. Derziya parastina te ji zekemê di dema xwe de ye?

Ger dixwazî biçî serîlêdana şûneke cîhwarbûnê ya navendeke miqayitiya li ixtiyaran, divêt xweparastina te ya ji zekemê hebe (*flu vaccination*). Divêt îspateke ku dem bi ser derziya parastina te neketiye bi xwe re bibî. Ger derziya xweparastina ji zekemê (*flu vaccination*) bo te ne mumkin e, divêt belgehekê ji doktorê xwe bigirî ku îspat dike ew ji ber sedemeke pijîşkî ye. Em *flu vaccination* her weha pêşniyaz dikin ger diçiyê serîlêdana malên merî û dostên xwe yên ixtiyar.

3. Dizanî çawa serîlêdanê ta mumkin e bêtehlûke bihêlî?

Bo derheqê kêmkirina tehlûkeya belavbûna COVID-19 de alîgir bî em pêşniyaz dikin:

- tu destên xwe bi sabûnê û avê bi dêrêjîya tew kê 20 saniye bişoyî, yan maddeyeke bi bingeheke alkoholî (*sanitiser*) bi kar wînî:
 - » vê yekê di destpêk û dawiya serîlêdanê de bikî, û her weha
 - » pêş peywendiya bi daniştvanekî re û li dû wê, wek dema bo xwarina wan alîgir î

» û di navberiyên pirrcar de bi dirêjîya rojê

- îspatan raber bikî ku tu û hemî mêvanan xwediyên parastina ji zekemê ne, yanê *2020 flu vaccination*
- enîşka xwe yan klînêksê (*tissue*) bidî ber kuxik û bonijandinê, klînêksê di cîh de têxî sepeta gemarê, û destên xwe bişoyî
- carê du kes biçin serîlêdanê
- di odeya meriyên xwe de wan bibînî, yan li şûneke li derve, yan li cîhekî ku navendê xuya kiriye
- neçî şûnên bo koman
- ta mumkin e her dem jihevduyîyê bi kar wînî

Nikarî biçî serîlêdanê ger tu di nav 14 rojên çûnî de:

- ji welatekî din vegeyabî
- nêzîke kesekî ku COVID-19 pê re hebe bûbî

Ger weha be, divêt veqetiyayî bî (*quarantine*) yan hatibî îzolekirin.

Hemî karmend û mêvan divêt agahiyên bo peywendî-girêdanê pêwîst (jimara telefonê bo nimûne) bidin şûna miqayitiya li ixtiyaran.

4. Dema serîlêdanê zaro bi te re hene?

Berê bipirse ger zaro dikarin biçin şûna bicîhbûna temenmezinan li navendên bo miqayitiya li ixtiyaran (*RACF*). Ger erê, divêt dema serîlêdanê serpereştiya zaroyên bi te re bikî û derheqê jihevduyîyê û pakîyê de li wan miqayit bî.

5. Tu ji mercên şûna mayîna yê ji te nêzik haydar î?

Ji her şûna dayîna xizmetan hatiye xwaztin ku daniştvanan û mêvanan derheqê mercên bi serîlêdanan ve eleqedar agahdar bikin. Divêt te derheqê her guhertineke nû de jî agahdar bikin. Ji aliyê xwe ve, divêt tu:

- derheqê pirsên bi COVID-19 ve girêdayî de bersîvên durist bidî
- îspatên xweparastina ji zekemê (*2020 flu vaccination*) raber bikî
- ligor mercên serîlêdana mêvanan bikî

Baştir e şîretên hukûmeta wîlayeta xwe (state/territory) bi dest xî, çimkî mercên bi xizmetên miqayitiya li ixtiyaran û serîlêdana kesan ve girêdayî heye ku cuda bin.

6. Dizanî çawa bi yê ji xwe nêzik re peywendîgir bimînî ger rêdan were rawestandî?

Heye ku şûna te ya miqayitiya li ixtiyaran hin caran rêdana bo serîlêdanan kêr bikin. Bo nimûne, ger pêketina vîrosê li şûna tu lê yan li herêmê hebe.

Em bo şûnên miqayitiya li ixtiyaran û xizman (meriyên ixtiyaran) hevkarîyê pêşniyaz dikin da ku peywendî-girêdana te bi yê ji te nêzik re bidome.

Ger derheqê serîlêdanan yan miqayitiya li dostekî yan endamekî malbatê de xemxwar bî, telefon bike ji:

- Dezgeha Piştgiriya Ixtiyaran (OPAN) re li ser jimara 1800 700 600 yan
- Malpera wê veke: www.opan.com.au.

OPAN dikare navberiya te û şûna xizmeta miqayitiya li ixtiyaran bike. Ev xizmeteke belaş û pêbawer e. Yan, dikarî telefone Encûmena bo Kalîte û Ewlehiya Miqayitiya li Ixtiyaran (ACQSC) bikî li ser vê jimarê: 1800 951 822 yan bi rêya malperê: agedcarequality.gov.au.

Ger te xemxwariyek derheqê tenduristiya derûnî ya dostekî yan endamekî malbatê de hebe, telefone xeta bêpere ya alîkariya ixtiyarên australî derheqê COVID-19 de bike li ser jimara 1800 171 866.

Me alîkariya te divêt

Appa bi navê *COVIDSafe app* qet ne îcbarî ye. Dikarî bi rêya vê *appê* malbata xwe, dostan û civatê biparêzî. Dikarî bo parastina jiyana yê din alîgir bî. Çiqa bêtir ji australiyan *COVIDSafe app* daxin mobîlfona xwe, ew qas zûtir em dikarin vîrosê bibînin.

Bo dîtina agahiyên fermî, pêdiviyan û rêberiyê: www.health.gov.au