



Vegeyriyana bo nav Civaka xwe

Kesên ku hatine nerçarkirin ku li malê bimînin anjî ketine rewşa 'Qerentîne' û dabirrîne û heyama 14 rojî ya xwe bêyî diyarbûna elamet an nîşaneyên nexweşiyê derbas kirine, destûra wan heye ku vegeyriyên çalakîyên xwe yê rojane ji wan çûyîna bo cihê kar, dibistan, zanîngeh, amadebûn li cihên gelemperî û bikaranîna pergala Hatûçûna gelemperî.

Bi mebesta pêşîlêgirtin li tûşbûna bi nexweşiyê, şîret û pêşniyar bo te tê kirin ku şewazên durust ên paqijiyê bidomîni. Ji kerema xwe tewsiyeyên nivîsandî li jêrê bişopîne.

Dewleta Australiyayê jibo piştrastbûn ji ewlehiya civakê li hemberî belavbûna Vîrûsa Koronayê, kiryarên xwe yê pêşîlêgirtinê didomîne. Jibo haydarbûn ji van kiryan seredana adresa www.health.gov.au bike.

Heke ez piştî derbaskirina heyama mayîna li malê anku Qerentîneyê nexweş bûm, divê çi karekî nû bikim?

Di halekî da ku nîgeraniyên derbarê KOVÎD-19'ê hene, bibîrxistina vê yekê girîng e ku pirraniya kesên ku nîşaneyên weke Ta, Kuxîn, Êşa Gewriyê û Westiyanê di wan da tîn dîtin, bi ihtimaleke mezin ji ber qerisîn an tûşbûna bi nexweşiyên din ên nefeskişandinê ye - dibe ku tûşî KOVÎD-19'ê nebûne.

Tevî vê yekê, jibo Baldarbûnê, heke ev nîşane piştî terikandina Qerentîneyê di te da diyar bibin, tewsiye tê kirin ku seredana bijîşkê xwe yê asayî bikî. Bijîşkê te dikare ji te ra tewsiye bike ku çi qonaxan jibo baştirbûnê derbas bikî û rege pêkanîna testa tîkildarî hin kêşeyên bêhnkişandinê ji wan Vîrûsa Koronayê ji bo te binivîse.

Em çawa dikarin pêşî li belavbûna KOVÎD-19'ê bigirin?

Baldarbûn dema Kuxîn/Pişkînê û şuştin û paqijragirtina destan bi awayekî durust baştirîn berband li ser rîya pirraniya vîrûsan e. Tu divê:

- Berdewam, pêş û piştî xwarinê û piştî destavê, destên xwe bi av û sabûnê bişûyî.
- Dema kuxîn an pişkînê pêşiya dev û pozê xwe bigirî, destmalê bavêjî dûr û destên xwe bişûyî.
- Heke rewşa te baş nîne, digel kesên din nekeve tîkilliyê (zêde ji 1.5 metro ji kesên din dûr bibe).

Xizmetên piştgiriye

Heyama mayîna li malê anku 'Qerentîne' dikare bêhedarî û stresan pêk bîne û rege hesta nîgeraniyê çêbike. Cûreyên xizmetên piştevanîyê ji wan axaftina bi Şewirmend û pisporên din ên saxlemiya derûnî li ber dest in.

Head to Health – www.headtohealth.gov.au

Xizmetên (Head to Health) anku 'Ber bi Tendurustiyê va' pêwendiya digel bijardeyên dermên, çavkanî û piştevanîyên telefonî û online ên bawerpêkirî tîkildarî saxlemiya derûnî ya Australiyayê dabîn dike. Her wiha hin bername û civatên gotûbêja Online û bereyeka berfireh a çavkaniyên lêzanînen dijîtal di vê malpera sûdmend da hene.

Heke derbarê saxlemiya xwe ya derûnî tûşî hin nîgeraniyan bûyî û heke te dil heye alîkariya kesekî din bikî, dikarî bi bikaranîna beşa Lêgerînê, çavkanî û xizmetên cûrbecûr jibo wergirtina alîkariyê bi dest bixî. Heke nizanî ku divê ji ku dest pê bikî, dikarî ji 'bot'a hevpeyvînê ya Sam (Sam the Chatbot) jî sûdê werbigirî. Sam tewsiyeyên guncan têkildarî lêzanîn û xizmetên hevseng li gorî hewcetiyan te raber dike.

Hinek ji xizmetên piştgiriye yê heya li jêrê hatine hilêxistin:

Xizmetên piştgiriye

Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Hêla Telefona Zarokan (Kids Helpline)	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
Civatên gotûbêjê yê 'SANE'	saneforums.org	

Lêzanînen zêdetir

Jibo wergirtina şîret, lêzanîn û çavkaniyên herî nû, seredana adresa www.health.gov.au bike.

Digel hêla telefona neteweyî ya têkildarî Vîrûsa Koronayê ya bi hejmara 1800 020 080 bikeve têkilliyê. Ev hêla telefonî bi awayê şev û rojî û heft rojên hefteyê amade û li ber dest e. Heke te hewcetî bi xizmetên wergera devkî an nivîskî hebû, digel hejmara 131 450 bikeve têkilliyê.

Hejmara telefona Rêxistina Tendurustiya Gelanî ya navçe an parêzgeha te li adresa www.health.gov.au/state-territory-contacts ye

Heke te nîgeraniyek derbarê tendurustiya xwe heye, digel bijîşkê xwe biaxive.