



KOVÎD-19 - Pirsên zêde tîn kirin

Vîrûsa Koronayê û KOVÎD-19 çi ye?

Vîrûsên Koronayê (Coronaviruses) malbateke mezin ji vîrûsan in ku ji ber pêkanîna nexweşiyên pergala Bêhnkişandinê tîn naskirin. Hinek ji vîrûsên Koronayê dikarin nexweşiyên weke 'Persîv' û 'Zekem'ê pêk bînin û hinekên din dikarin nexweşiyên girantir ên weke 'Nîşaneyên Bêhnkişandina Dijwar' (SARS) û 'Syndroma Bêhnkişandina Rojhilata Navînê' (MERS) pêk bînin. Serçaviya vê Vîrûsa Koronaya Nû parêzgeha Hubeyê ya Çînê ye û ev nexweşî bi riya Vîrûsekê bi navê KOVÎD-19 va pêk tê.

Ev Vîrûsa Koronayê çawa tê veguhestin?

Bi giştî 'KOVÎD-19' bi riya kes-bi-kes û bi riyên jêrê tê veguhestin:

- Têkilliya nêzik digel kesekî ku tûşî vê nexweşiyê bûye û anjî 24 saetan beriya diyarbûna nîşaneyan li kesên tûşbûyî.
- Têkilliya nêzik digel kesê tûşbûyî ku tûşbûna wî/ê hatiye piştarstkirin û dikuxe û dipişke, û an.
- Pelandina tiştan û astên (wek Bistiyê desrî an maseyê) lewitî bi şilav û hûredilopên pêkhatî ji kuxîn an bêtîjîna kesê tûşbûyî bi nexweşiyê û piştê pelandina dev û rûyê xwe.

Nîşaneyên KOVÎD-19'ê çi ne?

Nîşaneyên KOVÎD-19'ê heman nîşaneyên Persîv û Fluyê ne û pêkhatî jin van babetan in:

- Ta
- Êşa Gewrî
- Kuxîn
- Westiyan
- Asêbûna Bêhnkişandinê.

Di halekî da ku hin nîgeranî derbarê Vîrûsa Koronayê hene, gotina vê yekê girîng e ku pîrriya kesên ku ev nîşan bi wan ra hene, renga tûşî Persîv (Zekem) an nexweşiyên dên ên Bêhnkişandinê ne – tûşî Vîrûsa Koronayê nînin.

Heke ev nîşane di min da xuya bûn, ezê çi bikim?

Heke di heyama 14 rojan piştî derbasbûna bo nav welatê Australiyayê û anjî 14 rojan piştî têkilliya digel babeta piştrastbûyî ya tûşbûna bi nexweşiyê, ev nîşane di te da xuya bûn, divê bi mebesta nirxandina bilez seredana bijîşkê xwe bikî.

Tu divê ku beriya seredanê bi riya telefonê digel Klînîka tendurustiyê an nexweşxaneyê bikevî têkilliyê û wan derbarê sefera xwe û an têkilliya digel babetê piştrastkirî yê tûşbûna bi Koronayê haydar bikî. Tu divê heta wê demê ku Jêderka Tendurustiya Gelemperî ewlehiya pêkanîna çalakîyên te yê asayî piştrast bike, li malê, hotel an Navenda xizmetên lêmiqatebûnê di rewşa Qerentîne û Îzolasyonê (dabirrîn) da bimînî.

Gelo divê ez testa KOVÎD-19'ê cih bînim?

Heke pêwîst bike ku testê pêk bînî, bijîşk dê vê yekê ji te ra bibêje. Ewna pêkanîna ceribandîna organîze dikin.

Tu demekê neçarî testê bidî ku bijîşkê te pêderxîne ku ev taybetmendî derbarê te rast in:

- Tu di heyama 14 rojên bihurî da ji derveyî welêt vegeyayî û tûşî asêbûna Bêhnkişandinê hevrê digel Tayê an bêyî Tayê yî
- Te di heyama 14 rojên bihurî da digel kesekî/ê pêwendî hebûye ku tûşbûna wî/ê bi KOVÎD-19'ê hatiye piştrastkirin û tu bixwe tûşî kêşeya Bêhnkişandinê hevrê digel Tayê an bêyî Tayê bûyî
- Tûşî Êşa Zirav (Zaturiye; pneumonia) ya wergirtî ji civakê bûyî û sedema wê diyar nîne
- Tu, yek ji kedkarên baldariyên tendursutiyê yî ku bi awayê rasterast digel nexweşan kar dikin û tûşî asêbûna Bêhnkişandinê û tayê bûyî

Heke yek ji van taybetmendiyan derbarê te rast e, bijîşkê te dikare ji te bixwaze ku ceribandina KOVÎD-19'ê pêk bînin. Bibîrxistina vê yekê girîng e ku gellek kesên ku nîşaneyên weke KOVÎD-19'ê hene, tûşî vê vîrûsê nebûne. Tenê babetên gumanbar tên testkirin da ku were piştrastkirin ku ceribîngehên me dikarin têra hemî daxwazan bikin. Hewce nake kesên ku halê wan baş e û taybetmendiyan jorê derbarê wan rast nîne, testê bidin.

Çi kesan hewcetî bi Qerentîneyê hene?

Tevahiya kesên ku ku ji nîveka şeva 15ê Adara 2020an va derbasî nav welatê Australiyayê dibin, an difikirin ku renga digel babetekî piştrastbûyî ji tûşbûna bi Vîrûsa Koronayê ra di têkilliya nêzik da bûne, erkdar in û divê ku bi qasî 14 rojan di rewşa Qerentîneyê da bimînin.

Kesê/a ku ez bi wî/ê ra dijîm, testa KOVÎD-19'ê pêk aniyê. Gelo ez jî divê xwe di nava malê de bixim rewşa Qerentîneyê û testê pêk bînim?

Heke endamekî malê (household) gumana tûşbûnê li ser heye, renga pêwîst be ku tu jî xwe bixî rewşa dabirrin û Qerentîneyê. Ev mijar ji aliyê Yekîneya Tendurustiya Gelemperî va bi awayê babetî tê tayînkirin. Heke hewce be ku xwe Qerentîne bikî anku ji kesên din dabirrin, dê Yekîneya Tendurustiya Gelemperî digel te bikeve têkilliyê. Jibo wergirtina lêzanînên zêdetir, belgeya lêzanînan a têkildarî [Qerentîneya \(Dabirrina\) navmalî](#) bixwîne.

Qerentîneya li mala xwe bi çi wateyî ye?

Heke were têderxistin ku tu tûşî KOVÎD-19'ê bûyî, divê di malê da bimînin da ku rê li ber veguhestina nexweşiyê bo kesên din were girtin. Herwiha heke ev gengazî hebe ku tu ketiyî ber Vîrûsa Koronayê, renga ji te were xwestin ku li malê bimînin.

Mayîna li malê bi vê wateyê ye ku:

- neçî cihên gelemperî wek cihê kar, dibistan, Baxçeya Zarokan, Zanîngeh an kombûnên gelemperî
- ji kesekî/e din bixwazî ku xwarek û kelûpelên pêwîst jibo te amade bike û wan dayne ber derê mala te
- nehêlî bila kesek neyê cem te – tenê kesên ku di rewşa asayî da digel te dijîn divê li malê bin

Pêwîst nake di malê da maskeyê bi kar bînin. Heke pêwîst e ku jibo wergirtina xizmetên bijîşkiyê ji malê derkevî, (heke Maskeya te ya Nîştergeriyê heye) Maskeya Nîştergeriyê bi kar bîne da ku kesên din bên parastin.

Tu divê bi riya telefon û anjî bi awayê online digel dost û malbata xwe bikevî têkilliyê. Jibo wergirtina lêzanînên zêdetir, belgeya lêzanînan a têkildarî Qerentîneya (Dabirrina) navmalî [bixwîne](#)

Navbira Civakî çî ye?

Navbira Civakî yek ji şewazên jibo alîkariya bona kêmkirina leza belavbûna Vîrûsên weke KOVÎD-19'ê ye. Navbira Civakî pêkhatî ji mayîna li malê di dema nexweşiyê da, xwe-dûrkirin ji kombûnên gelemperî yên ne-pêwîst, parastina navbira 1.5 metroyî ya xwe digel kesên din heke gengaz e û kêmkirina têkilliyên fizîkî weke

Destdayîn, nemaze digel kesên ku zêdetir li ber xetera tûşbûna bi nîşaneyên ciddî da ne wek kesên extiyar û salmezî û kesên bi rewşa bijîşkî.

Hewce nake ku pêvajoya jiyana xwe biguherîni, lê berçavgirtina babetên baldariyê yê têkildarî Navbira Civakî dikare jibo parastina kesên ku zêdetir li ber metirsiya tûşbûnê ne, alîkar be.

Çe kes zêdetir li ber gefa tûşbûna bi cûreya giran a nexweşiyê ne?

Dibe ku hinek kesên tûşbûyî bi ti awayî nexweş nebin, hinek kes nîşaneyên nizim di wan da diyar dibin ku bi rihetî baş dibin, û hinek kesên din renge bilez û bi giranî nexweş bikevin. Li gorî tecrube û ezmûnên berê yê têkildarî Koronavîrûsê din, kesên ku zêdetir li ber xetera tûşbûna bi cûreya giran a nexweşiyê ne, ev in:

- kesên bi pirsgirêkên Pergala Ewlehiyê ya Leşî (wek mînak ji ber Şêrpence anku kanserê
- kesên Extiyar û salmezî
- kesên xwecihî û niştecihên giravên Tengava 'Torres'ê, ji ber ku rêjeya nexweşiyên demdirêj û dûdar (chronic) ên wan li jorê ye
- kesên tûşbûyî bi rewşa demdirêj a dermanî
- kesên ku di sitargehên gelemperî da dimînin
- kesên ku di sitargehên gelemperî da dimînin
- Kesên li girtîgehan.*

*Di dema niha da xetera tûşbûna zarok û zarokên berşîr û rola wan di veguhestina KOVÎD_19'ê tam diyar nîne. Tevî vêya, heta niha rêjeya babetên piştrastkirî yê tûşbûna bi KOVÎD-19'ê di nava zarokan da pêka tevahiya gelheyê, kêr bûye.

Ev nexweşî çawa tê dermankirin?

Şewazeke dermanî ya taybet jibo Vîrûsê Koronayê tune. Dermanên Antîbiyotîk hîç bandorekê li ser nexweşiyên Vîrûsî nakin. Pirraniya nîşaneyan dikarin bi lêniqatebûn û baldariyên bijîşkî yê piştgirîkirinê bî dermankirin.

Em çawa dikarin pêşî li belavbûna Vîrûsa Koronayê bigirin?

Pêkanîna baldariyên têkildarî kuxîn/pişkînê û şuştina destan bi awayê durust û berçavgirtina navbira xwe digel kesên din di dema nexweşiyê da, baştirîn berband li hemberî gellek ji 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 bi destmalê bigirî, destmalê bavêjî dûr û dezenfektetê elkolî bi kar bîni.
- Heke rewşa te baş nîne, digel kesên din nekevî têkiliyê (zêde ji 1.5 metro ji kesên din dûr bibe).
- Berpirsiyariya xwe ya kesane derbarê kiryarên têkildarî Navbira Civakî cih bîni.

Gelo ez dikarim dost û malbata xwe li Navenda Baldariya ji Extiyar û Salmezînan bibînim?

Belavbûna her cûre vîrûsekê li Navenda Baldariya ji Extiyar û Salmezînan dikare pirsgirêkên ciddî pêk bîne. Tevî vêya, KOVÎD-19 metirsiyeke ciddî li dijî saxlemiya extiyaran e. Bi mebesta parastina kesên salmezî û extiyar hin sîncardarî tî sepandin. Di babetên jêrê da, berê xwe nede Navenda Baldariya ji Extiyar û Salmezînan:

- di heyama 14 rojên dawiyê da ji derveyî welêt vegeriya
- di heyama 14 rojên dawiyê da têkiliya te ya nêzik bi kesekî/ê ra hebûye ku tûşbûna wî/ê bi KOVÎD-19 hatiye selimandin
- te nîşaneyên weke Ta û tûşbûna bi nîşaneyên nexweşiya Bêhnkişandinê (wek mînak Ta, Kuxîn, Êşa gewriyê, Asêbûna nefeskişandinê) heye

Ji roja 1ê Gulanê va, te divê ku Waksena (derziya) xwe ya Flûyê bi mebesta seredana bo Navenda Baldariya ji Extiyar û Salmezinan wergirtibe.

Her wiha dewletê ragihandiye ku Navenda Baldariya ji Extiyar û Salmezinan divê rêzikên baldariyê yê seredaneran girantir bikin, ji wan:

- piştrast bibin ku hevdîtin bi awayekî kurt pêk bên
- piştrast bibin ku hejmara seredaneran bi awayê hevdem, bi berçavgirtina bijîşk, ji du kesan zêdetir nebe
- piştrast bibin ku Hevdîtin di odeya kesên niştecîh û anjî di cihên diyarkirî jibo vî karî pêk bên û di cihên gelemperî da pêk neyên
- hevdîtinên komkî û kombûnên mezin, ji wan çalakiyên civakî û anjî mijûlatî neyên lidarxistin
- komên dibistanê di her qas û mezinahiyekê da destûra seredanê tunene
- zarokên bin 16 salî, ji billî di rewşa taybet da, destûra wan tunene ku seredanê bikin.

Heke hevdîtina digel malbatê û dostan li Navenda Baldariya ji Extiyar û Salmezinan pêkan nîne, girîng e ku bi riya têkilliya telefonî û vîdyoyî, şandina kart-Postalên, wêne an berhemên hunerî an filmê digel wan di têkilliyê da bî.

Gelo ez dikarim herim nav kombûnên gelanî yê weke Konser û pêşbirkên sporê?

Di dema niha da li Australiyayê veguhestina KOVÎD-19'ê bi awayê berfireh û bi riya civakê tune. Jibo alîkariya bona kêmbûna leza belavbûna vîrûsê, dewleta Australiyayê şîret kiriye ku kombûnên ne-pêwîst di atmosfera derve da bi qasî 500 kesî sînordar bin.

Civîn an konferansên ne-pêwîst ên hêzên xebatkar ên hestiyar, wek pisporên lêmiqatebûna tendurustî û xizmetên acîl jî divê sînordar bin. Ev şîret cihê kar, dibistan, Zanîngeh, firoşgeh, Dikan, balefirgeh û veguhestina gelemperî nagire ber xwe.

Her wiha dewletê jibo parastina welatîyên li ber zîyanê yê Australiyaê, şîret kiriye ku hejmara seredanerên hemî Navendên Baldariya ji Extiyar û Salmezinan û civatên welatîyên Giravên Tengava 'Torres'ê û xwecihiyên riya dûr (remote Aboriginal) kêmbin.

Ev kiryarên baldariyê jibo kesên jorator ji 60 salî girîng e, nemaze heke nexweşiya demdirêj û zemîneyî bi wan ra hebe.

Derbarê çalakiyên navxweyî weke kilûbên sporê, sînema û xwaringehan çawa?

Ji roja 18ê Adara 2020an va, dê kombûnên navxweyî yê ne-pêwîst ên zêdetir ji 100 kesî rêpêdayî nebin. Kombûna kêmtir ji 100 kesî tenê divê bi kiryarên baldariyê yê girantir bin, ji wan:

- Berçavgirtina berfirehiya hawîrdorê, hejmara kesên beşdar û eva ku atmosfera liv û hereketa beşdaran çiqas e. Beşdar divê bikarin 1.5 metro ji hev dûr rawestin.
- Kelûpelên paqijiya destan ji wan av û sabûn û zibildankên guncan divê li ber dest bin. Ev babet divê berdewam bên paqijkirin.
- Heke halê te baş nîne, divê li malê bimînî.
- Nabe ku zêde ji du saetan di cihekî wek bar an kilûbên şevê da bimînî, ji ber ku liv û hereket û danûstandina gellek zêde li wir pêk tê.

- Nabe ku zêdetir ji çar saetan di cihên wekî Şanoxane, Xwaringeh, Sînema û Pêşbirkên sporê da bimînî, ji ber ku liv û hereket li wan deran sînordar e.
- Heke hejmara beşdaran zêdetir ji 100 kesî be, divê di pêdiviyên kapasîteya herî pirr a wî cihî da venihêrnek pêk were.

Di dema niha da – heta wê çaxê ku kiryarên baldariya civakî û babetên paqijiyê bi awayekî durust bèn berçavgirtinê – hewce nake klûb, bar, xwaringeh û sînema bèn girêdanê.

Derbarê hatûçûna gelemperî wek Balefir, Utubûs, Tren, Taksî û parvekirina erebeyê çawa?

Tevahiya welatîyên Australiyayê divê ku derbarê sefer û gerrên ne-pêwîst venihêrnekê pêk bînin. Di halekî da ku metirsiya tûşbûna bi KOVÎD-19'ê li balefirê kême, gerrea ne-pêwîst nayê pêşniyarkirin.

Pirraniya hatûçûnên gelemperî pêwîst tînin xuyakirin. Tevî vê yekê, dewlet şîretê dike ku xwediyên kar û pêşeyan bi mebesta kêmkirina hejmara kesên ku hevdem pergala hatûçûna gelemperî bi kar tînin, saetên xebata xwe guhêrbar bikin. Xizmet û xebata ji riya dûr va gengaziya tûşbûna bi nexweşiyê li wan kêmtir e û divê di dema niha da venihêrnek li ser wan pêk were.

Xizmetên 'Spirit of Tasmania' girîng tînin zanîn û hema wisa çalakiyên xwe didomînin.

Heke pêkan e, di kursiya paşî ya Taksiyê û alavên veguhestinê yê hevpar da rûne.

Heta radeya pêkan, divê veguhestina komkî ya kesên li ber xeterê, ji wan kesên extiyar û salmezin pêk neyê.

Zêde ji 100 kesî di cihê xebata min da ne. Gelo ez dikarim herim cihê xebata xwe?

Belê tu dikarî herî cihê xebata xwe. Di dema niha da dewletê pêşniyar kiriye ku kombûnên birêxistinkirî yê ne-pêwîst herîpirr ji 100 kesî bin. Ev şîretê cihê kar, dibistan, Zanîngeh, firoşgeh, Dikan, balefirgeh û veguhestina gelemperî nagire ber xwe. Heke rewşa te baş nîne, divê li mala xwe bimînî û rê li ber veguhestina mîkroban bigirî.

Gelo ez divê zarokên xwe ji dibistan an Navendên baldariya ji Zarokan derxînim?

Na, di vê qonaxê da dewletê şîretê kiriye ku çalakiyên rojane yê pêwîst ji wan dibistan û Navendên baldariya ji zarokan bèn domandin. Heke halê zarokê te baş nîne, divê li malê bimîne da ku rê li ber veguhestina mîkroban bo kesên din were girtin.

Heta niha, lêzanînen ji seranserî cîhanê nîşan didin ku zarokên tûşbûyî bi KOVÎD-19'ê nîşaneyên gellek nizm nîşan didin û wer xuya dike ku asta veguhestinê di nava zarokan da gellek kême e.

Di dema niha da Sengapûr mînakeke berbiçav ji serpişkiyên dewama çalakiya Navenda Baldariya ji zarokan û dibistanan di heyama pêgîrbûn û belavbûna KOVÎD-19'ê ye.

Dibistan divê piştrast bin ku şewazên wan ên paqijiyê baş in û berçavgirtina Navbira Civakî hînî zarokan tê kirin û ewna tînin handan ku heta radeya pêkan wê berçav bigirin.

Derbarê spor û çalakîyan çawa?

Renge rûdanên sporê û livdarî û çalakîyên civakî yê sereke li gorî mezinahîya rûdanê û hejmara çaverêkirî ya beşdarên bîna paşdaxistin an betalkirin.

Di vê qonaxê da, spor û livdariyên komî dikarin bîna domandin. Tevî vê yekê, tenê beşdarên sereke yanî lîstikvan, rahêner, berpirsên pêşbirkê, kedkar û xwebexşên beşdar di çalakîyan û Dêbav/sergêrên beşdarên divê beşdarî çalakîyan bibin

Gelo divê ez maskeyê daynim?

Heke nexweş nînî, pêwîst nake maskeyê bi kar bîna. Di halekî da ku bikaranîna Maskeyê dikare jibo pêşîlêgirtin li veguhestina nexweşiyê ji nexweşan bo kesên din alîkar be, di dema niha da bikaranîna Maskeyê ji aliyê endamên saxlem ên civakê bi mebesta pêşîlêgirtin li tûşbûna bi înfeksiyonên weke Vîrûsa Koronayê nayê pêşniyarkirin.

Lêzanîna zêdetir

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

Digel Hêla Telefona Neteweyî ya tîkildarî Vîrûsa Koronayê ya bi hejmara '1800 020 080' bikeve têkiliyê. 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 têkiliyê.

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.