



Rêbera Qerentîneyê

Heke ji derveyî Australiyayê vegeyriyayî nav welêt û an te digel babetekî piştrastkirî yê tûşbûna bi Vîrûsa Koronayê têkilliya nêzik hebûye, hin sînordariyên taybet li ser te tîn sepandin. Ev daxuyanî divê hevrê digel belgeya Daxuyaniya “Rêbera Qerentîneyê” ya heyî li www.health.gov.au/covid19-resources were xwendin.

Çi kesan hewcetî bi Qerentîneyê hene?

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

Li malê an hotela xwe bimîne.

Dema çûyîna bo mal an hotela xwe jibo destpêbûna Qerentîneyê, alaveke kesane, weke erebeya xwe bi kar bîne da ku têkilliya digel kesên din bigihîni asta herî kêr. Heke pêwîst e ku amûrên hatûçûna gelemperî (wek mînak Taksî, xizmetên ajovanê Onlîone, Utubûs û Tramwa) bi kar bîni, xalên baldariyê yê hilêxistî di rêbera hatûçûna gelemperî di adresa www.health.gov.au/covid19-resources da bişopîne.

Di heyama Qerentîneya 14 rojî da, divê li mal an hotela xwe da bimîni û neçî cihên gelemperî wek cihê kar, dibistan, Baxçeya Zarokan, zanîngeh an kombûnên gelemperî. Tenê kesên ku bi giştî digel te dijîn, divê li malê bin. Hiç seredaner an mêvanekî nepejirîne. Heke li nav hotelê da yî, digel mîvan an kedkaran nekeve têkilliyê.

Heke halê te baş e, hewce nake ku Maskeya Niştergeriyê bi kar bîni. Ji kesên din ku li nav Qerentîneyê nînin bixwaze ku xwarek û kelûpelên pêwîst jibo te dabîn bikin. Heke neçarî ku terka malê bikî, wek mînak heke te hewcetî bi lêmiqatebûna Bijîşkiyê heye, Maskeya Niştergeriyê dayne. Heke te maske tune, baldar be ku li ser kesên din nekuxî an nepişki. Jibo wergirtina lêzanînen zêdetir derbarê dema bikaranîna Maskeyê, seredana malpera jêrê bike: www.health.gov.au/covid19-resources

Hilkolandina nîşaneyan

Dema ku di rewşa dabirîn û 'Qerentîneyê' da yî, nîşaneyên weke Ta (Pileyaya Germaya leşî), Kuxîn, Êşa Gewriyê, westiyana an astengiya bêhnkişandina xwe vekolîne. Nîşaneyên din ên gengaz ev in: Hejîn, Êşa bedenê, Pozê Şilavî û Êşa Masûlkeyan.

Heke ez nexweş bûm, ezê çî bikim?

Heke di heyama 14 rojan piştî vegeyriyana bo Australiyayê û an 14 rojan piştî têkilliya digel babetê piştrastkirî yê tûşbûna bi Koronayê, nîşaneyên (Ta (Pileyaya Germaya leşî), Kuxîn, Êşa Gewriyê, westiyana an astengiya bêhnkişandina) di te da xuya bûn, divê bi mebesta nixandina bilez, seredana Bijîşkî bikî.

Tu divê ku beriya seredanê bi rîya 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 dema ku Jêderka Tendurustiya Gelemperî ewlehbûna pêkanîna çalakiyên asayî yê te piştrast bike, li malê, hotel an navenda Xizmetên Lêmiqatebûnê di rewşa Qerentîneyê û Îzolasyonê da bî.

Ez çawa dikarim rê li ber belavbûna Vîrûsa Koronayê bigirim?

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 pişkîn pêşiya dev û pozê xwe bigirî, destmalê bavêjî dûr û destên xwe bişûyî.
- Heke rewşa te baş nîne, digel kesên din nekeve têkiliyê (zêde ji 1.5 metro ji kesên din dûr bibe).
- Berpirsiyariya xwe ya kesane derbarê kiryarên têkildarî Navbira Civakî cih bîne.

Çûyîna bo derve

Heke tu li maleke kesane da dijî, çûyîna bo nav hewş an Bax jibo te ewleh e. Heke li nav Apartimanê dijî anjî di nava hotelekê da yî, dîsa jî çûyîna bo nav bax jibo te ewleh e, lê divê maskeyê bi kar bînî da ku tûşbûna kesên din bigihînî asta sifir û bilez ji cihên qerebalix û gelemperî derbas bibî.

Şîretên têkildarî kesên din ku digel te dijîn

Hewce nake kesên ku digel te dijîn di Qerentîneyê da bin; Îla dema ku yek ji pêdiviyên navbirî li jorê jibo Qerentîneyê li wan hebe. Di rewşa diyarbûna nişaneyên di te da û gengaziya tûşbûna te bi Vîrûsa Koronayê, ewna ji wan kesan in ku têkiliya nêzik digel te hebûne û dikevin bin Qerentîne û îzolasyonê (dabirîn).

Paqijkirin (Dezenfektekirin)

Bi mebesta kêmkirina asta belavbûna Mîkroban tu divê ku berdewam astên ku tîn pelandin ên wekî Bistîyê derî, kiltîten elektrîkê û astên destav û aşpêxaneyê paqij bikî. Bi bikaranîna paqijker û dezenfekteya navmalî paqijkirinê pêk bîne.

Rêveberiya Qerentîneya 14 rojê

Qerentîne dikare westîner û bêhedarker be; Loma Pêşniyar tê kirin ku:

- Bi riya telefon, Email û an Torên Civakî digel dost û endamên malbata xwe di têkiliyê da be.
- Derbarê Vîrûsa Koronayê agahiyên bi dest bixe û bi kesên din ra biaxive.
- Derbarê zarokên biçûk piştrast be ku ziman û gotinên li gorî temenê wan bînan bikaranînin.
- Heke pêkan e, pêvajoya jiyana xwe ya asayî wek xwarin û sporê bişopîne.
- Xebitîna li malê rêveberî bike.
- Ji dibistana zarokê xwe bixwaze ku ispartek û xebata li malê ya zarokê te bi riya 'Email' an Posteyê bo te bişîne.
- karên ku te aram dîkin bike û Qerentîneyê wek derfetek jibo pêkanîna hin çalakîyan bi kar bîne ku bi giştî dema te jibo pêkanîna wan tuneye.

Lêzanînen zêdetir

Jibo wergirtina şîret, lêzanînen 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 têkiliyê. Ev hêla telefonî bi awayê şev û rojî û heft rojên heftêyê amade û li ber dest e. Heke te hewceyî 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.