



راهنما بلده ده انزوا یا تنها مندو ده خانه ده وقت ناجوری (بلده ناجوری مشکوک یا تصدیق شده)

کی باید ده خانه ده انزوا یا تنها بومنه؟

انزوا یا تنها مندو ده خانه بلده ازو نفر مناسب استه که یا کورونا وایرس دشته باشه یا شک باشد که دره. ای کار ده اینزی شرایط مناسب استه:

- اونا اموقدر جور استن که ده خانه از و مراقبت شونه
- اونا ده خانه نفرای مناسب ره دیرن که بتینه ازونا مراقبت کنه
- اونا ده خانه یگ اطاق جدا دیرن که ده اونجی ناجوری ره تیر کنه و قد دیگر و ده جای نزدیک نباشه
- اونا ده نان و دیگه ضروریات دسترسی دشته باشه
- اونا (و دیگر و) که ده امزو خانه زندگی مونه) ده اوزار یا امکانات محافظت شخصی دسترسی دشته باشه (از کم شی باید دستکش و ماسک) و
- اونا ده خانه قد اوتر نفرای زندگی نمونن که از خاطر کورونا وایرس جان شی زیادتر ده خطر باشه (مثلا اونا که عمر شی از ۶۵ سال بالتر باشه، اطفال ریزه، زنهای باردار یا حامله، اونای که قوه دفاعی جان شی ضعیف استه یا مشکل شدید دل، شوش یا گرده درن).

آر جای که ممکن باشه، اگه شمو ضرورت دشته باشین که بلده تنها مندو یا ده انزوا بودو طرف جای از خود خو خواسته باشین بورین (مثلا، از میدان هوایی)، مو شمو ره مشوره میدی که از ترانسپورت یا موتر شخصی استفاده کین تا که شمو دیگر و ره ده خطر نندیزین. اگه شمو ضرورت دشته باشین که از ترانسپورت عمومی (مثلا تاکسی، موترای کرایه، قطار، بس یا تریم) استفاده کنین، شمو باید امزو تدابیر احتیاطی پیروی کنین که ده اینزی راهنمای ترانسپورت عمومی گفته شده - www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

تنها مندو ده خانه یعنی که مردم باید ده خانه بومنه. آر کس که پابند تنها مندو بود، او ده جاهای عمومی، ده جای کار، مکتب، مرکز اطفال یا دانشگاه (یونیورستی) رفته نمیتنه. فقط اونای که عموما ده خانه زندگی مونه، میتنن ده خانه باشن. مهمان ندشته باشین.

آیا ما ده خانه ماسک بپوشوم؟

شمو ده موجودگی دیگه مردم ده خانه باید ماسک جراحی بپوشین. اگر ماسک جراحی پوشیده نمیتین، شمو باید قد دیگر و ده یک اطاق نباشین و اگر اونا ده اطاق شمو اماد، اونا باید ماسک بپوشن.

دیگرو که ده خانه از مه زندگی مونه چیز کار کنن؟

فقط او افراد خانه که بلده مراقبت از شمو ضرور استن، ده خانه بومنه. دیگرو، اگه ممکن بود، باید کوشش کنن که ده یگو جای دیگه بورن. افراد پیر یا بزرگسال و اونای که قوه دفاعی جان شی ضعیف استه یا یگو ناجوری شدید درن، باید دور بومنه. اگه شمو قد دیگرو شریکی ده خانه زندگی مونه، باید اطاق از شمو جدا باشه و از یکدیگه تا حد امکان دور باشه. اگر ممکن باشه، ده اطاق های جدا باشین. از جاهای عمومی و شریکی دور بومنین و اگه ازو جای ها تیر شدین، ماسک بوشین. سطح های جای مشترک مثلا دسته دروازه، نل او و میز ره باید آر روز باید قد دواى ضد مکروب یا بلیچ اوگی پاک کین. (قسمت پاک کاری ره ده شیو بخوانین).

آیا نفرای که از مه مراقبت مومن یا اعضای فامیل مه هم باید ده انزوا یا تنها مندو بورن؟

اگه ناجوری شمو تصدیق شده، اونای که قد از شمو زندگی مومن یا از نزدیک تماس درن، اونا هم باید ده خانه ده انزوا یا تنها بومنن- دفتر صحت عامه منطقه شمو قد ازوا تماس میگره و بلده ازوا موگیه که چقس دیر باید ده انزوا بومنن-

اگه بله از شمو شک باشه که شمو ناجوری ده جان شمو استه و شمو ده انتظار نتیجه تیست یا آزمایش استین، شاید ضرورت شونه که نفرای که قد از شمو زندگی مومن هم ده انزوا یا تنها مندو بورن ... حتی اگه اونا یگو علایم ده جان شی نباشه- دفتر صحت عامه آر کیس ره جدا ده باره شی تصمیم میگره- اونا قد از شمو تماس گرفته بلده شمو موگیه که اعضای فامیل و تماس نزدیک شمو هم ده انزوا یا تنها مندو بوره یا نه- اگه ضرورت نباشه که اونا ده انزوا بوره و ناجور شونن، اونا باید قد دفتر صحت عامه ده منطقه شمو تماس بیگرن، و امو دفتر بررسی مونه و مشوره میدیه که چیز کار کنین- اگه اونا ده نفس گرفتم مشکل دشته باشه یا شدید ناجور شونه و وضعیت عاجل باشه، اونا باید چپوک ده سه صفر (۰۰۰) زنگ بزنه و کارمندی امبولانس ره ده باره تماس یا مسافرت شی خیر کنه-

معلومات دفتر صحت عامه منطقه از خود خوره از کجا پیدا کنوم؟

اگه ناجوری شمو تصدیق شده باشه یا ده شک باشه، دفتر صحت عامه منطقه شمو ده امو ولایت که اونجی شمو ره گفته ده خانه بومنین، خودونشی معلومات رابطه ره بلده شمو میدیه- اگه شمو ای معلومات ره ندشته باشین یا از پیش شمو گم شده باشه، شمو میتنین ده خط ملی معلومات ده باره کورونا وایرس تلفن کنین: ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰- اونا شمو ره قد دفتره صحت امزو ولایت یا منطقه رخ مونه که مسئولیت دفتر صحت عامه منطقه شمو ره دشته باشه-

دفتر صحت عامه منطقه شمو:

شماره تلفون ده دوران ساعت کاری:

شماره تلفن بعد از ساعت کاری:

چطور میتنوم راه انتشار کورونا ره بیگروم؟

بهترین دفاع از زیادتر وایرس ها اینمی استه که ده دستشویی و سلفه کدو یا بینی زدو نظافت ره مراعات کین و ده ناجوری از دیگر و دور بومنین- شمو باید:

- دستهای خو ره یگمی قد او و صابو بوشین، هم پیش از نان خوردو، هم بعد از نان خوردو و هم بعد از تشناب رفتو
- راه سلفه و بینی زدون خوره بیگرن، دستمال کاغذی ره ده اشغالی پورته کین و دستهای خوره بوشین
- اگه ناجور باشین، قد دیگر و تماس نگرین (از کم شی از دیگر و یک و نیم متر دور بومنین)

بور و رفتو

اگه شمو ده خانه شخصی زندگی مومنین، شمو میتنین ده محافظت ده روی حویلی یا باغچه خانه خو بورین- اگه شمو ده اپارتمان زندگی مومنین، شمو میتنین ده باغچه بورین لیکن باید ماسک بوشین تا دیگر و ره ده خطر نندیزین- از جاهای عمومی باید ماسک پوشیده و زود تیر شین- اگه بالکونی (برنده) دشته باشین، میتنین ده محافظت ده اونجی هم بورین-

نظافت یا پاک کاری

اگه دیگه نفرای خانه خواسته باشه که اطاق از شمو ره پاک کنه، اونا ره بوگین که پیش ازی که ده اطاق شمو بیه، باید ماسک بوشن- ده دوران پاک کاری، اونا باید دستکش بوشن، پیش از دستکش پوشیدو باید از دستشویی الکحل دار استفاده کنن- باید یگمی جاهای که زیاد دست موخره ره قد بودر یا مایع پاک کاری بوشین، مثلا دسته دروازه، آتسخانه و حمام و تلفن-

چطور ده دوران روز تنهایی یا انزوا حوصله خوره بال بوبروم

ده تنهایی یا انزوا بودو میتنه بله شمو فشار بیرم- اینی مشوره ها ره ده نظر بیگرن:

- قد فامیل و دوستای خو از راه تلفون، ای میل یا شبکه های اجتماعی ده تماس بومنین
- ده باره کورونا وایرس یاد بیگرن و قد دیگر و توره بوگین- ده باره کورونا وایرس که یاد گرفتین، تشویش شمو کم موشه
- اطفال ریزه ره ده زبون مناسب، مطابق عمر شی، اطمینان بدین

- تا جای که ممکن باشد، کارای عادی و روزمره خوره دوام بدین، مثلاً نان خوردن و ورزش- ثابت شده که ورزش تشویش و افسردگی شمو ره جور مونه
- ده باره حوصله خو فکر کین و فکر کین که ده گذشته شمو چطور از وضعیت مشکل خود خوره نجات ددین- ده یاد دشته باشین که ای تنهایی یا انزوا بلده زیاد دیر نیسته.

چطور ده دوران انزوا یا تنهایی خستگی حال یا ملالت خوره کم میتنین

تنها مندو ده خانه میتنه شمو ره خسته کنه یا بله شمو فشار بیره. اینی مشوره ها ره ده نظر بیگیرین:

- اگر ممکن باشه قد صاحب کار خو توره بوگین که شمو ره بیله از خانه کار کنین
- مکتب اطفال ره بوگین که از راه ی پست یا ایمیل کارخانگی ربی کنه
- ده دوران قرنطین امو کارا ره انجا ببیدین که شمو ره راحت مونه.

معلومات زیادتر

بلده تازه ترین معلومات و مشوره ده اینزی صفحه بورین:

www.health.gov.au

قد خط کمک کورونا وایرس ده اینزی شماره تماس بیگیرین:

1800020080

ای خط تلفن بیست و چهار ساعت ده روز و هفت روز ده هفته واز استه. اگر ترجمان ضرورت دشتین، ده اینزی شماره زنگ بزنین:

131450

شماره تلفن ولایت یا منطقه از خود خوره از اینزینجی پیدا کین:

www.health.gov.au/state-territory-contacts

اگه ده باره صحت خو یگو تشویش دشتین، قد داکتر خو تماس بیگیرین.