

Rûpela rastiyê ya NSW Health ji bo dozên COVID-19 yên piştrastkirî (kesên ku enfeksiyona COVID-19 hene)

- Dozeke piştrastkirî kesekî ku COVID-19 heye
- Heke te têsta erênî ya COVID-19 daye divê tu xwe-îzole bikî **heya ku tu ji hêla bijîşkî destûrdar ve werî berdan. Di pir rewşan de tê xwestin ku tu xwe li cîhekî diyarkirî îzol bikî.**
- Ger tu tavilê xwe-îzole nekî yan neçî cîhekî diyarkirî tu dikarî bêyî cezakin. Xwe-îzolkirin ji hevalênmalê (housemates), dostan û malbatê dê bibe alîkar ji bi COVID-19 nekevin
- Ev rastî rûpel zanyariyên zêde hene [NSW Health Self-Isolation Guideline](#).

Yekîneya Tenduristiya Gîştî dê çend pirsan ji we bike da ku diyar bikin hûn li ku bûn û bi kê re bûn. Ev dê ji NSW Health re bibe alîkar ji bo delîlên enfeksiyonê bibîne û veguhastinê kêmbike.

Dê çawa ji min re were gotin min COVID-19 heye?

Heke tu bo COVID-19 hatibî têtstkirin û têsta te erênî be, dê bijîşkek yan Public Health Unit (Yekîneya Tenduristiya Gîştî) pêwindiyê bi te re girêbidin. Yekîneya Tenduristiya Gîştî dê çend pirsan ji te bipirse da ku zanibin tu li ku bûyî û bi kê re bûyî. Ev dê ji NSW Health re bibe alîkar ji bo delîlên enfeksiyonê bibîne û veguhastinê kêmbike.

Ma pêdiviyê ez xwe-îzol bikim û bo çiqasî?

Heke tu bi COVID-19 hatibî tespît kirin, divê tu li cîhekî diyarkirî xwe-îzole bikî, ger destûr hebe, li mala xwe bimîne heta ku bijîşkekî pejirandî destûrê did te tu derkevî. Yekîneya Tenduristiya Gîştî dê vê yekê binirxîne gava ku telefone te bikin û ger destûr were dayîn li mala xwe bimînî, ê daxwaza navnîşana te û jimara têlefona te bikin.

Ji bo gihîştina vê belgeya elektronî ji kerema xwe koda QR skan bike.



Ez çawa dikarim xwe-îzol bikim?

- Ji bilî çûna doktorî ya lezgîn yan jî di rewşa awarte (ji bo hûn ji birîndarbûn yan jî ji metirisiya tundûtûjiya malbatî rizgar bibin) nabe hûn ji cîhê xwe derkevin. Eger hûn ji ber van sedeman derdikevin, divê tu:
 - Maska rû bi kar bînî
 - 1.5 metir ji kesên din dûr be
 - dîrêkit biçê cîhê te divê û vegere mala xwe
- Meçe kar, xwendegehê, lîstaxanê zarokan, yan cîhên gîştî, û veguhastina gîştî bikar meyne û parevekirina otombîlê nabe.
- Nabe mêvan werin mala te.
- Heke baxçeyê te yê taybet yan hewşa te heye, tu dikarî bikar bînî.

- Paqijiya baş bikar bîne:
 - Kuxînan û pişkînan binixime
 - destên xwe bi kêmanî 20 çirkan bi sabûn û avê bişo. Herweha tu dikarî paqijkerê destan ya bi alkehol bikar bînî.
 - Destên xwe bişo:
 - berî têketina cihekî ku kesên din lê hene dibe ku pir daran
 - berê xelkê destê xwe pê kiribe
 - piştî bikaranîna tuwalêtê
 - piştî kuxîn yan pişkîne
 - berî lixwekirin, û piştî rakirina lepikan û maskan.
- Hemû cihên ku destê xwe pêdikî paqij bike (ser maseyan, destikê deriyan, hemem, tuwalêt, telefon, kompyuter, tabilit, û maseya li tenişt textê te) rojê bi kêmanî carekê bi lepikên tîn avêtin pak bike, paşê bi antîseptîk pak bike.
- Hemî lepikên bikarhatinî, maskan û tiştên din yê pîsbûyî têxe nav qutiyeke gemarê ya xêzkirî berî tu têxî nav gemara malê. Piştî ku tu van tiştan radestdikî tavilê destên xwe bişon.
- Ji malbat yan hevalên xwe daxwaza anîna xwarin û dermên bike yan li ser înternêta yan jî bi têlefona biwesîne. Ger ji bo peydakirina xwarin û pêdiviyên bingeîn arîkarî hîn dvêt, telefona Yekîneya Tenduristiya Giştî 1300 066 055 ya herêma bike.

Ger ez bi kesên din re bijîm çi dibe?

Yekîneya Tenduristiya Giştî dê li ser amadekariyên jiyana te nîqaş bike û ka tu dikarî xwe ji kesên din yê li mal îzol bikî. Ew dê herweha her kesê ku di malbata te de ku metirsiya nixweşiyê heye bidin nasîn, wek kesekî pîr ku parastin li nik nîne.

Ger tu nikarî xwe-îzol bikî, cihekî berdêl ji bo te yan ji bo malbatê dê were amadekirin. Ger te zarok heye û tu nikarî xwe-îzol bikî, divê zarok jî xwe li gel te îzol bike. Ger tu bi kesên ku di cihekî metirsîdar de kar dikî re dijî, serî li [advice for households of people working in a high-risk setting](#).

Ger tu dikarî her dem ji kesên tev wan dijî xwe-îzol bikî, hewceye tu:

- bi temamî veqetiyayî bimînî
- li odeyeke cûda de bimînî û razêyî
- hemameke cûda bikar bîne,
- tiştên malbatê parevemeke, di nav de, firax, qedeh, çarşef, yan tiştên din – piştî bikaranîna van tiştan, pêwîste tu wan bi avê û sabûnê pak bişoyî yan makîneya firaxşistinê bikar bînî
- ji cihên hevpar dûr be û dema diçî van cihan maskê li xwe bike
- tu carî neçî cihekî ku kesên metirsiya nixweşiyake giran hene, wek kesên pîr, kesên bêparastin, yan jî kesên ku pîrgirêkên dil, pişik yan jî gurçikê hene, yan jî nixweşiya şêkir heye.

Yekîneya Tenduristiya Giştî dê herweha pêşniyar bike ka kesên tu bi wan ra dijî pêwendiyên nêzîk yan na û divê xwe-îzol bikin. Hemî têkilîdarên nêzîk divê li [şîretên têkilîdarên nêzîk](#) yê hatinî dayin binêrin.

Têkiliyên nêzîk divê xwe ji dozan cuda îzol bikin.

Heke di dema xwe-îzolkirinê de nîşan yan nîşanên xirabtir hebin dê çi dibe?

Pêdivî ye ku tu xwe ji bo nîşanên nû bişopîni, nemaze:

- taya (37.5°C yan zêdetir) yan dîroka tayê (xwêdana şevê, sarbûn)
- çilim ji poz hatin yan poz xetimî
- guhertin di tamê yan bêhnê de
- êşa qirikê
- kuxîn
- tengbûna nefesê (dijwarbûna nefesê)

Nîşanên din yê COVID-19 wek pozê herdem xetimî (xetimandin), westabûn, êşa masûlkan, êşa movikan, serêş, zikêş, hêlinc/vereşîn, xwarin nexwarin, êşa sîng ya nediyar û kulbûna nav çavan.

Ger tu hest dikî pêdiviya te bi dermankirina wan nîşanan heye bi tîmê klînîkî ku çavdêriya te dike bi axafe.

Heke nîşanên te giran bibin (mînak, bêhnçikîn di bêhnvedanê de yan tengbûna nefesê), divê tu telefone Sê Sifran 000 bikî. Ji karmendên ambulansê re bêje tu bi COVID-19 hatî teşxîskirin.

Ez çawa rûbirûyî xwe-îzolkirinê bimînim?

- Bi endamên din yê malbata xwe re derbarê COVID-19 bi axafe da ku tirs kêmbibe. Tu dikarî agahdariyên rast, nûvekirî li vir bibîni [COVID-19 – Frequently asked questions](#).
- Bila zarokên piçûk zimanekî bo temenê wan guncan bikar bînin.
- Ger mumkine rûtîna rojane ya mal bikar bîne.
- Bi rêya telefon, email û mediya civakî bi endamên malbatê û dostan re pêwindîgir bimîne.
- Li mal bi rêkûpêkî werzîşê bike. Vebijêrk dikarin DVDyên werzîşê, dans, werzîşa nav malê de, yoga, meşa li hewşê yan amûrên werzîşê yê wek pisiklêteke sekinî ger hebe. Werzîş ji bo strêş û diltengiyê teropiyeke piştrastkiriye.
- Heke karekî te heye û dihêle tu ji mal kar bikî, bi kardêr re li ser vê vebijarkê bi axaf e.

Bifikire ka te rewşên dijwar di par de çawa derbaskirin û ji xwe re piştrast bike ku dê ev car jî derbas bibe. Bîne bîra xwe ku xwe-îzokirin zêde nadome.

Ger ez bi dozeke piştrastkirî bêm agahdarkirin û ez ji mal dûrim ê çi bibe?

Ger tu bi dozeke piştrastkirî hatibî agahdarkirin dema ji mal dûrî û tu nikarî li wê şûnê xwe-îzol bikî, Yekîneya Tenduristiya Giştî dikare di peydakirina cihekî berdêl de bibe alîkar.

Heta ku tu ji aliyê bijîşkekî ve nêyî berdan destûr nayê dayîn tu biçî mal.

Ez kengî dikarim ji xwe-îzolkirinê derkevîm?

- Tu dikarî ji xwe-îzolkirinê derkevî dema ku tu ji hêla bijîşkî ve hatibî nirxandin ku te enfeksiyon nîne.
 - Ger te tu carî nîşanên nixweşiyê rîport nekirine dibe ku tu ji xwe-îzolkirinê werî berdan:
 - bi kêmanî 14 roj li ser têsta yekem e erênî ya COVID-19 re derbas bûbin
 - di 14 rojên dawîn de tu nîşan derneketibin holê
 - Heke te ta û nîşanên tenge nefesiyê hebin dibe ku tu ji îzolkirinê derkevî eger:
 - bi kêmanî 14 roj li ser destpêkirina nîşanan re derbas bûbin, û
 - di nav 72 demjimêrên dawîn de nîşanên tengenefesiyê yê di nexweşiya dijwar de çareserîya tayê û başbûneke girîng heye
 - Heke taya te û nîşanên tengenefesiyê bi temamî çareser nebûne tu dikarî ji îzolkirinê derkevî eger
 - bi kêmanî 20 roj di ser destpêkirina nîşanan re derbas bûne, û
 - tenduristiya te bi girîngî ne di tehlûkeyê de ye,
- YAN
- tu hemî pîvanên jêrîn bicîh bînî tu dikarî ji îzolkirinê derkevî:
 - bi kêmanî 14 roj ji destpêkirina nîşanan derbas bûne;
 - di 72 demjimêrên dawîn de çareserîya tayê hebû ye;
 - di nîşanên tengenefesiyê yê nexweşiya dijwar de başbûneke girîng çêbûye; û
 - te du têtên neyînî yê COVID-19 ku 24 demjimêran ji hevûdin dûr piştî roja 10-an ji destpêka nîşanan kiriye
 - Kesên ku sîstêma parastina wan lawaz e dibe ji îzolkirinê azad bibin
 - bi kêmanî 14 roj di ser yekem têsta COVID-19 ya erênî derbas bûbe
 - te du têtên neyînî ye COVID-19 yê domdar ku piştî roja 7an ji destpêka nîşanê bi kêmanî 24 demjimêran kirine
 - Pîvanên din dê bihên sepandin heke encamên vê têtê erênî bin, dibe ku hewce bi têsteke din hebe, di nav de ya xwînê.

Heke ez rêgezên xwe-îzolkirinê neşopînim dê çi bibe?

Ne şopandina van rêgezan malbatê, heval û civakê dixê tehlûkeyê.

Neşopandina van rêgezan sêceke û cezayên giran hene. Ji bo kesan, cezayê herî zêde \$11,000, 6 meh zindan, yan jî her du ceza bi ser de \$5,500 din ji bo her roja ku tawan berdewam dike.

Piştî derketina ji xwe-îzolkirinê çi dibe?

Tu dikarî vegeerî çalakiyên rojane, di nav de veguhestina giştî, çûna kar û dîtina hevalan û malbatê.

Pêdivî ye ku tu paqijiya baş û dûrbûna fîzîkî bidomîni da ku belavbûna hemî nexweşiyên bi enfeksiyon kêmbibin:

- Dûrketina 1.5 mîtro ji kesên ku tu bi wan re najî.
- Destên xwe bi gelemperî 20 çirkan (saniyan) bi sabûn û avê bişo, yan paqijkera destan (hand sanitiser) ku alkahol têde heye bikar bîne.
- Destê xwe bi rûyê xwe meke, bi taybetî çav û devê xwe.
- Dema kuxîn yan pişkînê dev û pozê xwe bi kilînkisê binixime yan bi enîşka xwe binixime.

Ger piştî dema îzolkirinê nîşanên COVID-19 pêk hatin, divê tu tavilê xwe têt bikî.

Ma hîn pirs hene, yan hewcedariya piştgiriya di dema îzolkirinê de?

Heke di encama COVID-19 de bandor û dijiwariya aborî li te dibe, ji kerema xwe serî li [NSW Government website](#) ji bo agahiyên li ser piştgiriya aborî.

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Xizmeteke piştevaniya krîzê ya kurte-demî 24/7 ji bo kesên rastî dijiwariyan dibin yan jî ewle mayîne pêşkêş dike.
- Sepana (app) Sonder ya bextiyariya kesane 24 saetan heye, tu dikarî belaş daxîni <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551800
Xizmeteke şewirmendiya prîvat ya tîlefon û serhêla (online) belaş 24/7 ji bo kesên 5 heta 25 salîn.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
Xizmeta krîza tenduristiya derûnî ya telefonê li NSW.
- Xeta National Coronavirus Health Information: 1800 020 080
- Serî li [NSW Health - COVID-19 \(Vîrosakorona\)](#)