



Australian Government
Department of Health

د کرونا ویروس (COVID-19) د محدودیتونو کمول

استرالیا د "منحنی په سیخولو" کې خورا بریالی ده. په استرالیا کې هره ورځ د COVID-19 د نویو قضیو شمیر خورا ټیټ دی. مور اوس کولی شو د یو څه محدودیتونو د کمولو لپاره محتاط ګامونه پورته کړو چې د خپریدلو په درولو کې یې مور سره مرسته کړي.

پدې کې توپیر شته چې څرنگه COVID-19 د هیواد په بیلابیلو برخو کې خپور شو. یو نوي 3-مرحلیز پلان د محدودیتونو کمولو لپاره لاره چمتو شوی دي. ایالتونه او سیمې به د عامه روغتیا وضعیت او ځایي شرایطو سره سم په بیلابیلو وختونو کې بیلابیل ګامونه واخلي.

3-مرحلیز پلان

د 3-مرحلیز پلان د استرالیا د روغتیا ساتنې مدیریتي کمیټې کارپوهانو مشورې پر اساس دی چې څرنگه د COVIDSafe کار کولو او ژوند کولو لارې رامینځته کړي.

لومړي ګامونه به محتاطانه وي. دا مهمه ده چې مور ډیر ژر حرکت ونه کړو او خپلي لاس ته راوړني له لاسه ورنه کړو. دا لومړي ګامونه به مور ته ډیر فرصتونه راکړي چې د کورنۍ او ملګرو سره مخامخ وګورو.

دوهم ګامونه به پدې کې د لویو غونډو او ډیرو سوداګرۍ بیا پرانستلو سره رامینځته شي. دریم ګامونه د اوږدې مودې د COVIDSafe ژوند کولو او کار کولو لارې اختیارول پیل کوي. دا به زموږ "نوی نورمال" وي پداسې حال کې چې ویروس لاهم یو خطر دی.

هر هغه ګام چې مور یې اخلو دي ته اړتیا لري چې زموږ له خوا یې د قوي ژمنې ملاتړ وشي تر څو فزیکي واټن او ښه نظافت تمرین کړو او په کور کې پاتې شو کله چې مور ناروغه یو. دا به زموږ د کورنیو، ملګرو او ټولنو سره په COVIDSafe کې مرسته وکړي.

فزیکي واټن

مور اړتیا لرو لږترلږه 1.5 متره له نورو څخه لرې پاتې شو هر کله او هر چیرته چې مور کولی شو. که چیرې په مغازو یا عامه ځایونو کې بیروبار وي، نو تاسو ته به د واټن ساتل ستونزمن وي، نو هغه ځای ته مه ننوځئ. بیرته راشئ کله چې دومره بیروبار نه وي.

ښه نظافت

ښه نظافت د کورونا ویروس د خپریدو په مخه نیولو کې مرسته کوي. خپل لاسونه په منظم ډول د صابون او اوبو سره ومینځئ، او په خپل مخ لاس مه وهي، او په یاد ولرئ چې ټوخیدل او پرنجیدل د خپل لاس پرځای پر څنگلي وکړئ.

که تاسو ناروغه یاست په کور کې پاته شی او ځان تست کړئ

د هرکله څخه اوس، دا مهم دي چې تاسو په کور کې پاتې شئ که تاسو ساړه یا د انفلوانزا نښې ولرئ. که تاسو تبه، ټوخی، د ستوني خور، د ساه لنډۍ ولری، د کورونا ویرس لپاره تست وکړئ.

د COVIDSafe اپ ډاونلوډ کړئ

که تاسو تر اوسه دا نه وی کړي، لطفاً د COVIDSafe اپ ډاونلوډ کړئ. دا اپ د عامې روغتیا چارواکو سره مرسته کوي او د هغو خلکو د خبرولو پروسه گړندي کړي کوم چې د کورونا په ویرس اخته شوي کس سره یې اړیکه نیولي وي.

COVIDSafe استرالیا

زموږ بریا په موږ پورې اړه لري چې دا کړني موږ د خپل ژوند ورځني برخه وگرځوو. هرکله چې تاسو کور پریرئ، پدې اړه فکر وکړئ چې تاسو څنگه ځان، کورنۍ، ملگري او همکاران خوندي وساتئ. د هغه څه په اړه هوښیار انتخابونه وکړئ چې کله او څه کوی.

په خپله سیمه کې د وروستي معلوماتو او محدودیتونو څخه باخبره اوسئ. د وروستي مشورې او د هر ایالت او سیمې سره د ارتباط لپاره د [Australia.gov.au](https://www.australia.gov.au) څخه لیدنه وکړئ. تاسو کولی شئ د کورونا ویروس ملی د مرستي په شمیره 1800 020 080 یا د ژباړني او ترجمه کولو خدمت ته په 131 450 131 450 ټولګ ووهئ.