



د عمر لرونکي د پاملرنې هستوګنځاي کي د خپريدو د بندولو لپاره شپږ ګامونه

ستاسو څخه چي د خپل ځان، د هستوګنځاي خپل ملګري او ټول هغه خلک چي ستاسو څخه ساتنه کوي په خوندي ساتلو کي د مرستې لپاره مننه کوو. مور پوهيرو چي پدي وخت کي دا ننګونه وه، او د ټولو لپاره لوی سمون دي.

ستاسو خونديتوب او هوساينه زمور تر ټولو لوی لومړيتوب دی. هغه اقدامات چي مور يې پرځای کړي دي تاسو د خوندي ساتلو لپاره دي.

دا مهم دی چي مور ټول هغه څه چي مور يې کولی شو د عمر لرونکي پاملرنې اوسيدونکو او کارکوونکو ته د COVID-19 څخه د خوندي کولو لپاره دوام ورکړو. لاندې مالومات تاسو سره مرسته کوي ترڅو خوندي او ښه واوسئ.

که تاسو کومه انديينه لرئ يا احساس وکړئ چي تاسو نورو مالوماتو ته اړتيا لرئ مهرباني وکړئ د کورنۍ غړو، ساتونکو يا کارکوونکو سره خبرې وکړئ. مور ټول پدي کي يو ځاي يو.

نور مالومات د health.gov.au په ويب پاڼه کي شتون لري يا تاسو کولی شئ چي د کورونا وېروس ملي شميره ته 1800 020 080 زنگ ووهي.

شپږ ګامونه چي د خپريدو مخه ونيسي:

1. خپل روغتيايي پاملرنې کارکوونکي ته خبر ورکړئ که تاسو ښه نه وي

تاسو بايد د ناروغۍ د هره نېټه، دا مهمه نده چي څومره ضعيفه ده، خپل روغتيايي پاملرنې کارکوونکي ته راپور ورکړي. دوی کولی شي ارزونه وکړي او ممکن د COVID-19 لپاره تاسو تست وکړي. د COVID-19 نښې نښانې د ريزش يا فلو په څير کيدی شي او پدي کي شامل دي:

- تبه
- تخيدل
- د ساه لنډي
- د ستوني خور
- د سر خور
- د بوی له لاسه ورکول
- د خوند له لاسه ورکول
- بهيدونکي پوزه
- د غړو درد
- د مفاصلو درد
- اسهال
- کانګي/استفراق
- د اشتها له لاسه ورکول

د COVID-19 تست د عمر لرونکیو په ځایونو د ټولو اوسیدونکو لپاره شتون لري.

2. خپل لاسونه په منظم ډول پریمینځي

تاسو اړتیا لرئ خپل لاسونه په ښه ډول وینځئ. تاسو باید دا کار هر کله مخکې او وروسته لدی چې د بل اوسیدونکي، لیدونکي یا کارکوونکي سره اړیکه ونیسئ وکړي. تاسو باید خپل لاسونه لږترلږه د 20 ثانیو لپاره د صابون او اوبو سره وینځئ. که ستاسو لاسونه پاک وي نو تاسو کولی شئ د الکوهولي لاس سینیټایزر وکاروئ.

3. د ځان او لیدونکو څخه ساتنه وکړي

د COVID-19 د خپریدو د خطراتو په کمولو کې د مرستې لپاره، مور تاسو ته وړاندیز کوو چې:

- له خپلو لیدونکو څخه وغورئ چې لیدنه ونکړي که چیرې دوی روغ نه وي
- خپلو لیدونکو ته لارښوونه وکړئ چې خپل لاسونه وینځئ او دوی ته وښيي چې چیرته دوی وکولی شي دا کار وکړي
- په یو وخت کې یوازې دوه لیدونکي ولرئ
- په خپله خونه، بیروني سیمه، یا یوه سیمه کې چې ستاسو د چمتو کونکي لخوا ټاکل شوي د خپلو لیدونکو سره لیدنه وکړئ
- د خپلو لیدونکو سره د ټولنیزو ساحو څخه ډډه وکړي
- تل فزیکي واټن تمرین کړئ (مور پوهیږو چې دا سخت دی - په ځانګړي توګه د لمسیانو سره)
- دا مالومه کړي چې ستاسو لیدونکي په تیرو 14 ورځو کې له کوم چا سره چې په COVID-19 مبتلا وي د نږدې اړیکه نه لري

4. ایا تاسو د لیدونکو لپاره په مقررات پوهیږئ چې ستاسو په ځای کې پلي کيږي؟

د عمر لرونکي پاملرنې هستوګنځایونه باید د ایالت او سیمې لارښوونې تعقیب کړي. د عمر لرونکي پاملرنې خدمت هر هستوګنځای د ویروس د خپریدو د مخنیوي کې د مرستې لپاره مقررات لري. ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو او ستاسو لیدونکي د دې مقرراتو څخه باخبره وي. دا مقررات ممکن بدل شي که چیرې ستاسو په سیمه کې د COVID-19 قضیې شتون ولري.

مخکې د دننوتو څخه د عمر لرونکي پاملرنې ځای ته ستاسو لیدونکي اړتیا لري:

- کارکوونکي سره مرسته وکړي د COVID-19 خطر ارزولو کې د پوښتنو ځوابونه کې
- وښيي چې دوی د 2020 فلو واکسین کړی دی
- د لیدونکو لپاره د مقرراتو تعقیبولو سره موافقه وکړئ

له خپلو لیدونکو څخه وغورئ چې دا ډاډ تر لاسه شي چې دوی صادقانه ځواب ووايي ترڅو دوی په ناڅاپي ډول د COVID-19 ویروس خپور نکړي.

5. ایا تاسو پوهیږئ چې څنګه د خپلو عزیزانو سره په تماس کې پاتې شئ که دوی لیدنه ونه شي کړي؟

ممکن یو وخت راشي کله چې ستاسو د عمر پاملرنې چمتو کونکي دی ته اړتیا ولري چې د خلکو تګ ستاسي کور ته محدود کړي. د مثال په توګه، که چیرې ستاسو په کور یا سیمه کې پېښې شتون ولري.

مور د عمر لرونکي پاملرنې چمتو کونکي او خپلوان دي ته هڅوو چې یوځای کار وکړو ترڅو ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسو اړیکه ونیولې شي. حتی که ستاسو عزیزان تاسو سره مخامخ نه شي لیدلې، ډیری لارې شتون لري چې تاسو اړیکه نیولې شي.

د خپلي كورنۍ غړو يا د تاسيساتو كاركونكيو څخه وغواړئ چې تاسو ته وښيي چې څنگه د ويډيو تليفونونو كارولو سره اړيکه كې وساتئ. له دوی څخه وپوښئ چې تاسو ته وښيي چې څنگه او چيرې كولى شئ له انټرنېټ سره وصل شئ.

6. ايا تاسو پوهيږئ چې تاسو كولى شئ د COVID-19 اضطراري حالت كې د نند مهال لپاره د كورنۍ سره ژوند وكړئ؟

كه تاسو د كورنۍ سره د خوندي پاتې كيدو احساس وكړئ څوك چې ستاسو څخه ساتنه كولى شي ، تاسو عاجل رخصت اخيستلى شئ. اوسنۍ وبا اضطراري حالت دى. اضطراري رخصتۍ تر 30 جون 2021 پورې شتون لري. د خپل عمر لرونكي پاملرنې چمتو كونكي سره خبرې وكړئ كه تاسو غواړئ د خپل عمر لرونكي پاملرنې كور څخه رخصتي واخلي.

مونږ ستاسې مرستې ته اړتيا لرو

د COVIDSafe اپ په بشپړ ډول داوطلبانه دى. د اپ داولود يو څه دى چې تاسو يې كولى شئ د خپلي كورنۍ، ملگرو او د ټولني په ساتنه كې مرسته وكړئ. تاسو كولى شئ د نورو آسټراليايانو د ژوند په ژغورلو كې مرسته وكړئ پشمول د هغه چا چې تاسو يې پاملرنه كوئ. څومره چې ډير آسټراليايان د COVIDSafe اپ سره وصل كيږي، په كرنډۍ توگه مور وپروس موندلى شو.

د ټولو رسمي مالوماتو، سرچينو او لارښودنو لپاره www.health.gov.au وگورئ.