



Australian Government
Department of Health

Ji Wezaretê Tenduristiyê ya Hukûmeta Australî

Miqayitîya li selametiya rewşa te ya derûnî

Vîrosa korona bandorê li her kesî dike. Bandora xwe gîhand xelkê li Australya û tevahiya cîhanê. Mirovên ji hemî welatan, çandan û paşerehan guhertin xistin nav jiyana xwe ya rojane da ku bi hewldana rawestandina belavbûna vîrosê re alîgir bin û civatên xwe selamet bihêlin.

Bandora vîrosa korona gellek ji me xemgîn kirin, strêş li nik gellekn bi rê xistin, yan hîşt ew xwe bi tenê hest bikin. Dibe ku te her weha derheqê xwedî û dostên xwe yê li welatê tu jê hatiye de xemgîn bî. Di van demên dijwar de, grîng e em hemî li tenduristiya xwe ya derûnî miqayit bin, her weha li tenduristiya xwe ya giyanî.

Dibe ku te hinek guhertin di mîzac û hestên xwe de hest kiribin yan di yê kesekî din de, mîna:

- Hestê strêşê û xemxwariyê.
- Hestê bêtaqetbûnê, xemgîniyê, yan mîna ku ne wek xwe bî.
- Dijwardîtina Raketinê yan domandina xewê.
- Guhertina giraniya bedenê û guhertina meraqa li xwarinê.
- Hestê lihevşabûnê (îrtîbakê) û dijwardîtina jiyana rojane.

Hin kes dibe ku bitirsin derheqê hestên xwe de bi yê din re biaxafin ji ber tirsê ku wek kesên bi kêşeyên derûnî bihên nasîn. Rastî ew e ku xwediyên hestên weha ne hindik in û ew di nav civatê de bi gellek kesan re hene.

Peywendîgir be û bi kesên baweriya te bi wan heye re biaxafe. Peywendîgirêdana bi malbatê û dostan re bi rêya telefonê, vîdyo yan mîdyaya civatî dikare bo tenduristiya te ya derûnî baş be. Hestên xwe bi wan re par veke û bixwaze bila ew jî derheqê yê xwe de biaxafin.

Tenduristiya baş ji bo hiş û giyanê te sûdmend e (bi fayde ye). Ta mumkin e jiyana xwe ya adetî bidomîne. Xwe mijûl (aktîv) bihêle, bi çûna meşa li derve, gerra li parkê, yan werzişê li malê. Raketina baş bidomîne, xwarina sûdmend bixwe, wek meywe û sewzeyê (zêzewatê), û xwarin û vexwarinên bi şekirê zêde kêmbike.

Alîkarî heye

Xwaztina alîkariyê ne şerm e ger bawer bî alîkarî bi te re divêt bo dijwariyên di vê demê de zêde bûne, yan ger jiyane dijwar dibî. Bi endamekî malbatê re biaxafe, bi dostekî re, yan bi pijîşkê (tixtorê) xwe re, yan bi karmendekî tenduristiyê re derheqê hewcedariyên şexsî û ranana gavên ber bi pêş de

Dikarî her weha dema bixwazî bi şewirmendekî re (*counsellor*) belaş bipeyivî, bi telefonkirina ji Xizmeta Alîkirina bo Selametiya Derûnî Dema Vîrosa Korona re (*Coronavirus Mental Wellbeing Support Service*) li ser jimara **1800 512 348**. Bo xizmeta wergera belaş û pêbawer ya belaş

telefone **131 450** bike û zimanê dixwazî bi nav bike. Dikarî dût re ji wergêr bixwazî bila Xizmeta Alîkirina bo Selametiya Derûnî Dema Vîrosa Korona bide te.

Axaftina rû bi rû bo her kesî ne hêsan e, xem nake. Dikarî agahiyên alîgir bi rêya malperan bi dest xî, *app*'an û programan bo bidestxistina fêrbûnan (*skills*) û şopandina pêşkevîna xwe bi kar wînî, mijaran û tecrûbeyan li ser înternêta bi yê din re par vekî, yan bi kesên pispor re bi telefonê biaxafî, yan bi rêya axaftina/nivîsandina înternêta û nameyên elektronî (*emails*) peywendîgir bî.

Serî li malpera *Head to Health* xe headtohealth.gov.au bo agahdariyan, şîretan, û bo peywendîgirêdana pêbawer û belaş yan arzan bi xizmet û alîkariyên telefonî û înternêta bo tenduristiya derûnî re. Tê de her weha lînkên (navnîşanên înternêta) bo agahdarî û derfetên bi zimanê te jî hene.