



د مالوماتو پانه

په کور کې پاملرنه درلودل بڼه کار دي

ستاسې روغتيا د استراليا د حکومت لومړيتوب دي. پدې کې شامله د کورونا وېروس (COVID-19) څخه ستاسې ساتنه ده.

د عمر لرونکي کارکوونکي ستاسو کور ته ورځي او ټول اړين اقدامات نيسي تر څو ستاسو د خونديتوب ډاډ ترلاسه کړي.

پدې کې د استراليا د طب رييس لخوا مشوري شاملې دي چې کله محافظتي تجهيزات وکارول شي.

ستاسو د عمر لرونکيو د پاملرنې کارکوونکي بايد شخصي محافظتي وسايل واغوندي په گډون د ماسکونه، دستکشې، کالي او د سترگو محافظتي عينکي که ستاسو په ساحه کې اړين وي.

شخصي محافظتي وسايل بايد ستاسو د عمر لرونکي پاملرنې کارکوونکي لخوا واغوستل شي که:

• تاسې د COVID-19 سره تشخيص شوي ياست

• تاسو باندې د COVID-19 لرلو شک دي

• تاسو د COVID-19 نښې او علائم لرئ

د عمر لرونکي پاملرنې هر يو کارکوونکي که د COVID-19 نښې څرگندوي، دوي د کار کولو اجازت نلري - او چه ډاډه شو، کارکوونکي د نښو سره ازموه (تست) کيږي.

د عمر لرونکي پاملرنې کارکوونکي ستاسې او خپل ځان د خونديتوب لپاره د COVID-19 څخه طبي غوره مشوري تعقيبوي.

نوري مشوري

د COVID-19 په اړه د نورو مالوماتو تر لاسه کولو لپاره لطفاً د کورونا وېروس ملي مرسته کرښه (National Coronavirus Helpline) ته په 1800 020 080 زنگ ووهي يا health.gov.au ته لار شئ

که تاسې د My Aged Care د ملاتړي خدمتونو په اړه مالوماتو ته اړتيا لري، د 1800 200 422 په شمېره زنگ ووهي.

که تاسې د خپلې پاملرنې خدماتو، يا پاملرنې په اړه کومه انديښنه لرئ، لطفاً د خپل عمر لرونکي د پاملرنې خدماتو چمتو کونکي سره اړيکه ونيسئ.



د کورونا ویروس څخه د ځان ساتنه

ښه نظافت او د نورو خلکو سره په اړیکه نیولو کې پاملرنه کول ستاسو او ستاسې د کورنۍ لپاره د کورونا ویروس پر وړاندې غوره دفاع ده: پدې کې شامل دي:

- خپله توخه او پرنجیدل مو د ځنگل او یا د مخ دستمال باندې پوښ کوی
- د استعمال شوي د لاس دستمال په باطله دانې کې واچوی او لاسونه مو پریمینځي
- خپل لاسونه د صابون او اوبو سره همیشه مینځي، په گډون

دې د ږوږو خورلو مخکې او وروسته او تشناب ته د تگ نه وروسته، او کله چې تاسو بهر مغزو یا نورو ځایو ته ځئ

- د الکھولی د لاس مایع (60% الکھول) کارول، چیرې چې شتون ولري
- په مکرر ډول د کارول شویو ځایونو او وسیلو پاکول
- په کور کې پاتې شئ او له نورو سره د فزیکي اړیکو مخنیوي وکړئ، په استثنا د هغه وخت کې چې تاسې مرستې یا پاملرنې ته اړتیا لرئ
- د غیر ضروري سفر مخنیوي وکړئ
- دا په پام کې ونیسي چې درملتون دوا ستاسې کور ته واستوي
- دا په پام کې ونیسي چې خوراکی توکي او نور اړین شیان مو کور ته واستول شي
- 1.5 متره واټن – د 2 لاسو په اوږدوالي په کچه – د نورو خلکو څخه، کله چې تاسو یې کولي شئ

خپلې روغتیا ته پاملرنه وکړئ

تاسو باید منظم د کور پاملرنه او د روغتیا پاملرنه وکړئ. دا دومره مهم دي لکه څومره چې د خپل ځان د کورونا د ویروس څخه ساتنه کوي.

خپل ډاکټر سره منظمه اړیکه ولري او دوي ته زنگ ووهئ که تاسو د خپل روغتیايي وضعیت په اړه اندیښمن یاست. دوی ممکن وتوانېږي د تېلفون له لارې یا د تېلفوني کنفرانس له لارې پاملرنه چمتو کړي، او د مخامخ پاملرنې لاهم شتون شته دي.

