Australian Government

BE COVIDSAFE

Gelo ezê çawa çavdêrî li nîşanên/semptomên xwe ya COVID-19 bikim?

20 Tîrmeh 2022

Heke encama testa we ya COVID-19 erênî/pozîf derket û li malê baş dibin, hûn dikarin bi alîkariya bijîjk an dabînkerê lênihêrîna tenduristiyê çavdêrîya xwe bikin. Nivîsandina nîşanên xwe yên rojane li ser rûpelek binivîsin ku ev dikare ji we re bibe alîkar da ku hûn bibînin ka nîşanên we baştir dibin, an divê hûn doktorek bibînin an biçin nexweşxaneyê.

Piranîya bûyerên COVID-19 sivik in û dikare li malê bêtne îdare kirin. Hinek mîrovên ku di rizqê xetereyek mezinda ne dibe ku hewcedarîyek taybet a dermankirina wan a devki ku ji hêla lênihêrîna tenduristiya wan ve hatîye destnîankirin. Ji bo agahdarîya zêde di derbarê kê wê mafdar ji bo tedawîya devkî a COVID-19, serdana www.health.gov.au/covid19-translated bikin.

Gelo hewcê min bi kîjan semptom/nîşanên ku divê ez her roj binivîsim heye?

Ma gelo wê piştgirî bike ku hûn di dema nexweşîya xwe da nîşanên xwe her roj binivîsin. Binivîsin da ka heke nîşanên we ya COVID-19 ber başîy diçin, wek xwe dimînin, an xirabtir dibin. Ev yeka wê bikare alîkarîya we û doktorê we bike ku hûn bizanin ka gelo hûn xwe çawa hîs dikin. Ji bo her rojên hûn ber bi başîyê diçin evana binivîsin:

- Germahîya li ser laşê we (binihêrin ka heke ta bi were heye)
- hûn çiqas bizû nefesê didin-distînin
- ka gelo astengîya nefeskişandinê çêdibe, an jî bêhna we teng dibe
- heke hûn dikuxîn û kuxîna we çiqas giran e
- heke êş û azarên masûlan/adelê bi were heye
- heke serêşîya we heye
- heke hûn xwe westiyayî hîs dikin
- heke hûn divereşin an îshal hebe.

Dibe ku doktorê we bikaribe ji we bixwaze ku hûn bixwe asta oksîjenê û lêdana nebza xwe (rêjeya dil)biserê xwe bişopînin.

Ger nîşanên min xirabtir bibin an ez bi fikar bim gelo ez çi bikim?

Heke hûn di derbarên semptomên xwe da bi fikar bin, ji kerema xwe bi doktorên xwe re bipeyîvin. Hûn herweha dikarinli ser 1800 020 080 bangî National Coronavirus Helpline bikin û li ser têlefonê nirxandinek di derheqa semptom/nîşanên xwe bidest bixin. Ji bo kargûzarîya tercûmanîyê a belaş vebijarta 8 biniqînin.

Dibe ku di destpêka nexweşiya we de nîşanên sivik peyde bin lê bi demê re her wê biçe hexweşîya we girantir bibe.

Banga ambulance bikin heke yek jivan nîşanên **cîdî bi were peyda bûn**:

- zehmetkêşîya nefesê
- lêv û rûçikê şîn
- êş an zexta li ser singê
- çermê sar û hilmok/şil, an spî û çilmisî
- bêhişîn an hilweşîn/ketin
- şaş bûyîn
- astengîya hişyarîya ji xwê
- piçek an qet nemîznekirin
- deravêjîn a xwînê bi kûxikê re.

Heke nîşanên we ên xidar hebin, ranewistin/mesekinin. Ji bo ambulansê yekser têlefona 000 (sê sifir) bikin û ji wan re bibêjin ku bi we re COVID-19 heye. Heke hûn bi Îngilîzî nizanin, gava ku we têlefona 000 kir, daxwaza 'ambulance' bikin û li ser xetê bimînin û tercûmanek bixwazin.

Ezê çawa germahîya xwe bipîvim?

Ji bo ku hûn germahîya xwe bipîvin hewcedarîya we bi termometrekê heye. Heke ku termomîtrek (tapîver) we tûnebe, hûn dikarin bi rêya têlefonê yekê ji dermanxanê an ji serhêlê bikirin. Dermanxane wê bikaribe tapîverek pişîne mala we. Her termometre cuda ye, ji ber vê yekê rêwerzên hilberiner (çêkerên tapîverê) bişopînin.

Heke germahiya we gihîşte 38 derece an jî zêdetir be, dibe ku hûn bi tayê ketine. Heke ev yeka diqewime, divê hûn di zûtirîn wextê de ji bo vekolînê bi doktorê xwe yê malbatê/GP re têkilî daynin.

Gelo ez çawa dikarim bizanim bêhna min teng dibe an astenga bêhnê bi mire heye?

Heke zehmetkêşîya nefesê dikişînin, dibe ku hûn hest bi hêhna xwe bikin, tengasiya hilm û bîhn derxistina we hebe, an jî hîs bikin ku hûn nikarin têra xwe hewayê di pişikên xwe de bigirin.
Dibe bi vî awayî hûn haydarîya xwe bin:

- dema hûn meşîn
- dema hûn danişîn/rûniştin
- dema hûn diaxifin.

Heke hûn pêdihîsin ku nefesa we baştir dibe, xirabtir dibe an ji wek xwe ye, û tarîx û kada wê binivîsin.

Ezê çawa şezîna nefsdayîna xwe bipîvim?

Hûn dikarin bi karanîna demjimêrek an ji li ser têlefonê di 60 çirkeyan (1 hûrdem) da çend nefesan werdigrî. Hûn her weha dikarin demjimêrek kû bask/milê sanîya wê heye bikar bînin. Hewil bidin ku xwe rihet berdin û bi xwezayî nefesê bidin û bistînin. Bijmêrin ku hûn di nav 60 çirkeyan de (1 deqîqe) çend caran nefesê distînin. Di nav 60 çirkeyan de (1 hêrdem) çend nefes û tarîx û kadê binivîsin.

Heke rêjeya nefesê serê her hûrdemê de 20-30 nefes/bîhn didin distînin, ev dibe ku nîşana astengîya nefsê biwere heye. Heke ev yeka diqewime, divê hûn di zûtirîn wextê de ji bo vekolînê bi doktorê xwe yê malbatê/GP re têkilî daynin.

Ger rêjeya nefesê ya we di hûrdemekê de ji 30 nefesdanan zêdetir be, dibe kû bi giranê astengîya bihîndanê bi were heye. Heke ev yeka diqewime, divê hûn yekeser bang bikin ji bo ambulance-kê û ji wanre bêjin ku bi were COVID-19 heye.

Ev rêberîya têkildar e ji bo mezinan ev rêzçavik temen an rewşa tenduristiya dîyar nakin û dibe ku hewce pêdive ku lihevanînek çêbibe. Heke hûn nebawer in ku hûn astengîyek nefesê dikişînin yan na, ji bo vekolînekê zûtirîn dem bi doktorên xwe yê giştî/GP re têkilî dayin û ji wan re bibêjin ku bi were COVID-19 heye. Bijîjik an ji hemşîreya we we bikaribin hûn çiqas bilez nefesa xwe didin distîin û ev yeka wê bi rêgeya vîdeyo/teletenduristî çavdêrîya rabûn û daketina singê we tespît bike.

Gelo ezê çawa asta oksîjenê û rêjeya lêdana dilê (nebza) xwe bipîvim?

Heke doktorê we ji we daxwaz kir ku hûn asta oksîjenê û rêjeya lêdana dil (nebza) xwe kontrol bikin, hûn ê hewcedariyek oksîmetrê bin. Oximetroyek nebzê amûr/cîhazek piçûk e ku li ser tiliya weya navîn an jî a nîşan ve têye girêdan Ev tû êşandinek ji bo we peyde nake û tenê deqîqeyek ji bo kontrolkirinê dikşîne.

Pêkane ku oximetroya nebzê ji hêla bijîjk, nexweşxane, an peydakarek din ên lênêrînê/çavdêrîyê de bidine we. Hûn herweha dikarin ji dermanxaneyek bi rêya têlefonê bikirin an liser hêlê/online û ji bo navnîşana mala we were birê bikin.

ji bo kontrolkirina asta oksîjena xwe têlefonazîrek an kadjimêrazîrek bikar neynin.

Heke hûn li zarokek kû pêre COVID-19 heye dinihêrin û ji we hat xwestin kû asta oksîjena wan bişoînin, dibe ku wê hewcê we bi oximetroya nebzê nemaze a ji bo zarokan hebe. Doktor an ji hemşîreya we dê vê yekê bi were bipeyivin.

Gelo ezê çawa oximetroya nebzê bikar bînim.

1. Ji tilîya ku hûnê bikar bînin (tilîya navîn an ji a nîşanê) çi neynûk an neynûkên nexas ji ser tilîyên xwe rabikin. Birqkêra neynûkê û neynûkên nexas dikarin xebata amûrên we bi rêkûpêk rawestîne.
2. Berî ku hûn oksîmetroya nebzê bikar bînin, di pozîsyonek rast de rûnin û qasî pênc hûrdeman bisekinin.
3. Ev amûr wê qenctir bixebite dema kû destê we germin. Tilîyên xwe bihejînin û wan bihevre mizdin da ku germ bibin.
4. Oximetroya nebzê vekin.

5. Mandalê bi tiliya xweya navîn an a nîşanê ve girêdin da ku serê tilya we bi dawaiya cîhazê bikeve. Divê neynûkên tilîya we û monîtora oximetroya nebzê berê wan berbijorda be.
6. Dest û tilîyên xwe nelivîne.
7. Xwe rehet bihêle û bi asayî bêhna xwe bide û bistîne.
8. Piştî sekna we a yek hûrdemê, hêjmara li rexê/kêleka embola SpO2 kontrol bikin. Ev hêjmar asta oksîjena we ye.
9. Asta oxijena xwe, data û kadê li ser rûplek binivîsin.
10. Ev jimara ku li kêleka sembola PR (rêjeya nebzê/nebşê) an ji BPM (lêdanê/kulpînên di hûrdemê de) dîyar dide kontrol bikin. Ev hêjmar rêjeya dilê we ye (nebze).
11. Hêjmara rêjeya kulpîna dilê xwe û tarîx û demjimêrê binivîsin.

Heke hûn tênagihîjin çi hatîye nivisandin li ser monîtorê, an heke xwendin di binê 95% de be, tilîyên xwe bihejînin, çend nefes bigirin û amûrê li ser tiliyek cûda (tiliya dest a navîn an nîşankekê) bicerîbînin.

Dive asta rêjeyê 95% an jî zêdetir be an ji ew ji vê kêmtir be, wê hingê ev dibe ev yeka nîşanek ku hûn hewceyê bêtir kontrolên doktor an hemşîreyên xwe ne¨an ku ji bo we ewletir e ku hûn li nexweşxanyê bin.

- Heke xwendina asta oksîjena we bi domdarî di binê 95% de ye, bila bijîjk an hemşîre li we binêre da ku hûn zanibin ka asta weya oksîjenê li jêrî 95% de ye.
- Heke xwendina asta oksîjena we bi domdari 92% an kêmtir e, hema di cîhde banga 000 bikin û daxwaza ambulance-kê bikin.
- Her rêjeya kulpîna dilê we serê hûrdemê li ser 120 and zêde bimîne, dîsa di hema demê de banga ambulance-kê bikin.

Ev rênîşander tenê ji bo kesên bi temen ango mezinan re têkildare e ka gelo çi asta oksîjenê û rêjeya dil dikare nîşanên navîner û giran ji bo wan dîyar bike. Temen û mercên tenduristiya we tê vê wateyê ku ev rêze/cûr dibe ku şert û mercên kesan/şexsî dîyar meke û dibe ku hewce pêheye kû lihevanînek dirûst bibe. Ger hûn ne pişterast in ku bi nîşanên giran re rû bi rû ne, ji bo vekolînê zûtirîn demê de bi doktorên xwe yê giştî/GP re têkilî daynin û ji wan re bibêjin ku bi were COVID-19 heye.

Bikaranîna oximetroyê a nebzê heke rengê çermê min tarîtir be

Asta oxîjenê a di nav xwînêde, oximetroya nebzê bi berdana birqandina ronahîyê a binav çermda dixebite. Hinek ji ragihandin/raport destnîşan dikin ku ger toneyek/rengîniya çermê we ê tarî hebet dibe ku encamên oximetro a nebzê kêmtirîn rastîyê dîyar bikin. Ew dibe ku xwendinên asta oksîjena di xwîna we da ji ya heyî a asîl zêdetir diyar dike.

Heke rengê çermê we yê tarîtir heye, divê dîsa jî vê oksîmetroya nebzê bikar bînin. Ya girîng dê ev be ku hûn asta oksîjena xwîna xwe bi rêkûpêk kontrol bikin da ku xwendina we dadikeve xwar an jî bilind dibe. Hemî data û kadên ceribandinê ên xwendên li ser rûpelek binivîsin.

Gelo ez çawa bikaribim bêyî osîmetroyê xwe kontrol bikim da ku bizaibim dilê min çiqas zû lêdide?

Ji bo kontrolkirina nebza xwe (rêjeya lêdana dil) bêyî oksîmetroya nebzê:

1. Berî kû hûn rêjeya dilî xwe kontrol dikin, bi qasî pênc deqeyan bîhna xwe bidin ango rihet bimînin
2. Tilîyên xwe yên nîşanê û a navîn ên destekî daynin ser mofirka qevda dest din li binê tilîya meyîna/mezîn
3. Bi sivikahîya danîna tilîyên xwe li ser qevda destê xwe, hûn dikarin bi hêjmara lêdanên çirkeyan/kûlpînan ku hûn bi ser (60 hûrdem) pê bihîsin. Eve ya rêjeya dilê we ye.

Alîkarîya COVID-19 a bi zimanê we

Interpreter

Heke çi pirsên we hebin, hûn dikarin bi zimanê xwe daxwaza alîkarîya ji bo COVID-19, banga National Coronavirus Helpline li ser 1800 020 080 bikin. Ji bo kargûzarîya tercûmanîyê a belaş vebijarta 8 biniqînin.