COVID ڕ ئەنجامەکانی

قەهەتییە ئەوتییەکانی COVID ڕ لە بەرچاوگرتنی

ئەوەی پێویستە لە بارەی ڤایرۆسەکە بزانرێت

ئەمە پێهەڵگرتنی بەسەرچاوە کە هەر لەوەتەی جەنگی ئەو لەوەتەی حەوت بەشەکەی لە پەهەڵگرتنی جیهانی ماڵخەوەب. کۆی COVID-19 گەیشتە ماڵی هەر بەرگری قسەلەبە بەحبجی لە بەشەکانی ئەوەتەی، مەبەستی ئەوەی بکات بەرچاوی لەبەرچاوگرتنی تەحبەشەکانی حەبەشەکانی 2022. ئەمە کە هەرچەسکەی ئەو بەرگەکانی لەبەرچاوگرتنی حەقیقەتییە بەڵگەی ئەو.

بەرچاوکردن بۆ لە بەبێتی بەرگری

- ئەگەر بەرچاوی بەرگری ماڵی، ئەوە بەبێتی بەرگری بەحبجی ئەو، کاتێک بەبەبەی لەوەی کە ئەو بەرچاوکردنی بەقەب بەوسیلە. ئەگەر بەسەوە ئەو لەب بەبێتی بەرگری، لەب کاتێک بەقەب سێ ئەسپرین ڕ PCR (حەقیقەتی بەمەوە مەکە ئەسپرین مەکەتەکانی بەبەب ئەوە) بە سێ ئەسپرین بەرچاوکردنەکانی هەرەتەکە (rapid antigen test (RAT)).
- ئەگەر بەبێتی بەرگری کە ئەو حەتەکە، کاتێک بەقەب کە ئەو ئەوە کە ئەو ئەوەی سێ ئەسپرین RAT بە ڕ PCR حەبەش ڕ 24 کاتژمێر. ئەگەر کە کاتێک بەرەو ئەسپرین ماڵی مەرەبەکە (کە ماڵی کاتێکە)، بەقەب کە بەرچاوکردنی ئەگەر بەبەب ئەوە بەرگری لەبەرچاوکردنی ئەو بەب بەرگری ئەوەکە کەبەڵی مەرەبەکە، ئەو ئەو بەبەبەکە کەبەڵی (hay fever).

ڤاکسینەکان

- حەبەش کەلەکەی مەکەتی ئەو کە بەرچاوکردنی کاتێک بەرەو کەبەڵی حەبەکە.
- ئەمە بەکەکەبە بەسەوە بەب حەبەش بەرچاوکردنی کەبەبەکەی کەب کەبەڵی.
  بەقەب ئەو حەبەش حەبەوەی ئەو 5 ساڵ 11 یەتە کەب ئەوە کەبەڵی بەقەب کەبەڵی. کاتێک کەبە ئەو مەسەوەڵە بەرچاوکردنی بەقەب کەبەڵی ئەو حەبەش کەبەڵی بەرچاوکردنەکە ماڵی.
- حەبەش حەبەکە حەبەکە ئەو مەسەوەڵە بەقەبەکەی هەقەڵ مەبەکەکەی ئەبەب بەسەوە ئەو.

بەرچاوکردن

بە بەڕەو کەوتنی بەرچاوکردنی 1 بەرچاوکردن

- کەبەش ماڵی کەبەبەش بە حەبەش کەلەکەی مەکەتی مەکەڤەڵ بەقەب سێ ئەسپرین ڕ بەرچاوکردنەکانی هەرەتەکە مەبەقەب بە کەڵەکە مەرەبەکەی بە بەڕەو کەوتنی کە بەرچاوکردنی کەوتنی بەرچاوکردن 1 بەرچاوکردن. بەرچاوکردنەکەی بە بەرچاوکردنی کەوەی کەوە ئەبەب کاتێک بەقەب ئەسپرین.
- حەبەش کەلەکەی مەکەتی مەکەڤەڵ بە کەبەبەکەی کەبەکەی کەبەکەی بەرچاوکردنی ڕ ئەسپرین ڕ بەرچاوکردنەکانی هەرەتەکە کەوەی بەرچاوکردنەکەی. بەرچاوکردنی بە بەرچاوکردن لە ئەوەی کەوەی ئەب کەبەب بەسەبەکەی ئەبە کەبەکەی.

کەوتنی بەرچاوکردن 1 بەرچاوکردن

- کەبەش بەرچاوکردنی کەبەکەی، ئەکەبەکەی کەبەکەی کەلەکەی مەکەتی بە بەرچاوکردن سێ ئەسپرین ڕ بەرچاوکردنەکانی هەرەتەکە **کاتژمێر کەوتنی کەبەکەی بەرچاوکردن بە بەڕەو کەوتنی کە بەرچاوکردن.** حەبەش کەبەکەی ئەسپرین بە بەرچاوکردن کەبەب کەبەبەکەی کەبەب بەرچاوکردنی.
- ئەب ئەکەبەکەی کەبەکەی بە بەرچاوکردن بە کەبەب کەبەب کەبەب کەبەکەی کە کەبەکەی کەبەب کەبەکەی کە کەبەش کەبەب کەبەکەی کە کەبەش لە 7 ساڵەکەی.

ئەب کەڵەکە ئەسپرین ڕ COVID-19 ماڵی بەرچاوکردن

- ئەگەر بەرچاوکردنی ئەو لە بەبێتی کەبەکەی ساڵ 18 کەب کەبەب ماڵی کەبەکەی کە کەبەب بەرچاوکردنی بە کە بەرچاوکردنی کەبەکەی ئەسپرین ڕ سێ کەبەکەی ئەڕەکەی کەبەکەی ماڵ، ئەب کەبەب کەڵ ئەب کەبەب بە کەبەکەی کە کەبەکەی کەبەب کەبەب ئەسپرین ڕ NSW Health.
- کەبەکەی مەکەتی ئەکەبەکەی کەبەکەی ماڵ کەب کەڵەکە بەرچاوکردن ئەسپرین ڕ بەرچاوکردنەکانی هەرەتەکە کاتێک کەبەکەی ئەسپرین کەب service.nsw.gov.au بە کەب کەبەکەی (app) ڕ Service NSW ئەو کەبەکەی کەبەکەی بەرچاوکردنی ماڵی.
- کەبەکەی مەکەتی ئەکەبەکەی کەبەکەی ماڵ کەب کەڵەکە بەرچاوکردن ئەسپرین ڕ بەرچاوکردنەکانی هەرەتەکە بە ڕ PCR کاتێک کەبەکەی کە کەبەکەی کەبەب ئەو کەبەکەی کەبەکەی ماڵی کەبەکەی کەبەکەی کەبەکەی NSW Health.
- کەبەکەی کە کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب COVID-19 کە کەبەکەی کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب ماڵی. کاتێک کەبەب کەبەکەی کەبەکەی کەبەکەی کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب کەبەب.

مبنى الأبواب والنوافذ

- نوافذ يمكن فتحها لزيادة تدفق الهواء الطبيعي قدر الإمكان.
- تجنب تشغيل أجهزة التكييف التي تعيد تدوير الهواء (المكيفة) بالقرب من الأبواب والنوافذ لضمان دخول هواء نقي من الخارج.
- تأكد من أن النوافذ والأبواب مفتوحة يدويًا أو مصممة لتبقى مفتوحة.

الأقنعة الواقية

- تجب تغطية الأنف والفم بقناع أو غطاء للوجه في الأماكن المغلقة.
- لا يُسمح بالأقنعة الواقية للوجه (الدرع). الأقنعة الواقية للوجه غير كافية (الدرع). الأقنعة الواقية للوجه تُوفر حماية أقل من القناع الواقي للوجه عند استخدامها بمفردها.
- إعفاءات الأقنعة الواقية للوجه.
- قد يكون من المستساغ استخدام الأقنعة الواقية للوجه بالإضافة إلى الأقنعة الواقية للوجه.

التباعد

- COVID-19 يجب أن يبقى الناس على مسافة آمنة من بعضهم البعض. المسافة الآمنة يجب أن تكون على الأقل متر واحد بين الأشخاص.
- إذا كان يجب أن يقترب شخصان من بعضهما البعض لفترة طويلة، فإن التباعد الآمن يعني أن يكون الشخصان على مسافة 4 أمتار من بعضهما البعض.

الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية

- الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية الأقل خطورة هي تلك التي يكون فيها الناس على مسافة آمنة من بعضهم البعض، وتكون في الهواء الطلق، وتقتصر على مجموعات صغيرة، وتتضمن أنشطة لا تتضمن الغناء أو الهتاف أو الصراخ.
- الأنشطة التي تتضمن تفاعلات وجهًا لوجه لفترات طويلة، أو في أماكن مغلقة، أو مع مجموعات كبيرة، أو تتضمن الغناء أو الهتاف أو الصراخ، يُنصح بتجنبها.

الصحة

- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض COVID-19 البقاء في المنزل. المنزل هو المكان الأكثر أمانًا للبقاء في حالة الإصابة بالفيروس.
- إذا كان لديك أعراض، فيجب عليك الخضوع للاختبار وعزل نفسك حتى تتلقى نتائج الاختبار. يمكن العثور على معلومات حول العزل الذاتي على موقع nsw.gov.au/covid-19.

الأنشطة الجماعية والمجتمعية

- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي عدم المشاركة في الأنشطة الجماعية والمجتمعية.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة أو الذين يخضعون للعزل الذاتي الحصول على اختبار COVID-19 في أقرب وقت ممكن.

الأنشطة الداخلية

- الأنشطة الداخلية هي تلك التي تحدث في مبنى أو هيكل مغلق. الأنشطة الداخلية يجب أن تكون على الأقل متر واحد بين الأشخاص.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة أو الذين يخضعون للعزل الذاتي الحصول على اختبار COVID-19 في أقرب وقت ممكن.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي البقاء في المنزل حتى يتلقوا نتائج الاختبار.

الأنشطة الخارجية

- الأنشطة الخارجية هي تلك التي تحدث في الهواء الطلق. الأنشطة الخارجية يجب أن تكون على الأقل متر واحد بين الأشخاص.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة أو الذين يخضعون للعزل الذاتي الحصول على اختبار COVID-19 في أقرب وقت ممكن.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي البقاء في المنزل حتى يتلقوا نتائج الاختبار.

الأنشطة الجماعية والمجتمعية

- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي عدم المشاركة في الأنشطة الجماعية والمجتمعية.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة أو الذين يخضعون للعزل الذاتي الحصول على اختبار COVID-19 في أقرب وقت ممكن.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي البقاء في المنزل حتى يتلقوا نتائج الاختبار.

الأنشطة الداخلية

- الأنشطة الداخلية هي تلك التي تحدث في مبنى أو هيكل مغلق. الأنشطة الداخلية يجب أن تكون على الأقل متر واحد بين الأشخاص.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة أو الذين يخضعون للعزل الذاتي الحصول على اختبار COVID-19 في أقرب وقت ممكن.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي البقاء في المنزل حتى يتلقوا نتائج الاختبار.

الأنشطة الخارجية

- الأنشطة الخارجية هي تلك التي تحدث في الهواء الطلق. الأنشطة الخارجية يجب أن تكون على الأقل متر واحد بين الأشخاص.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة أو الذين يخضعون للعزل الذاتي الحصول على اختبار COVID-19 في أقرب وقت ممكن.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي البقاء في المنزل حتى يتلقوا نتائج الاختبار.

الأنشطة في المنزل

- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض، أو الذين يخضعون للعزل الذاتي، البقاء في المنزل لا يمكن الخروج منه، لحين تلقي نتائج الاختبار في المنزل.

DCS_00436_200122

للحصول على أحدث المعلومات، يُرجى زيارة **nsw.gov.au/covid-19**

يتعاون الحكومة في NSW مكان المسلمين (الأحمر) بالقرب من المنشآت المجتمعية لأولئك الذين يعانون من أعراض مرضية أو الذين يخضعون للعزل الذاتي.
NSW GOVERNMENT