Qorshayaasha wanaagsan ee COVID ka looguna talagalay dugsiyada

Macluumaadka loogu talagalay qoysaska

Waxaan ognahay in wadajirka fasalka dhexdiisa ay tahay waxa ugu fiican waxbarashada ardeydeena, koritaankooda iyo fayoqabkoodaba. Teeramkan waxaan sii wadaynaa inaan dhaqan gelino dhowr qorshe si ay noogu ogolaadaan inaan ukala hor marino siday u kala mudan yihiin labadaba fayoqabka ardeydeena iyo jawiga waxbarasho ee wax soo saarka leh ee aan sidoo kale isbedelin.

Guriga joog haddaad xannuunsaneysid

- Haddii ilmahaagu uu xannuunsanayo, waa inaad guriga ku heysaa. Haddii ay xitaa muujinayaan astaamo fudud oo ah COVID-19, waa inay iska qaadaan baaritaanka COVID oo ay isgooni yeelaan.
- Ilmahaagu waa inuu dugsiga ku noqdaa oo kaliya marka jawaab baaritaan oo aan laga helin uu helo ayna lahayn wax astaamo ah.
- Haddii ilmahaagu uu noqdo bosatiif oo laga helo COVID-19, ka diiwaangeli natiijayda bosatiifka ah Adeega NSW (Service NSW), isgooni yeel 7 maalmood oo raac tilmaamaha caafimaadka NSW.

Tallaalada

- Tallaalada loogu tagagalay COVID-19 iyo hargabka waa sida ugu fiican ee aad u ilaalin karto nafsadaada, qoyskaaga iyo bulshadaba. Tallaalku waa amaan iyo habka ugu wax ku oolsan ee aad ku siin karto nidaamka difaaca jirkaaga caawimaad uu uga hortago jiroonka fayraska ah.
- Dhammaan shaqaalaha u qalma ee goobta dugsiga dadweynaha jooga iyo ardeyda waxaa si xooggan loogu dhiirigelinayaa inay tallaalkooda cusbooneysiiyaan si ay caafimaadkooda u ilaaliyaan. Dhammaan shaqaalaha uga shaqeynaya dugsiyada ujeedooyinka khaas ah waxaa laga doonayaa inay laba tallaal oo COVID-19 ah qaateen si aan uga ilaalino ardeydeena khatarta sareysa ee ay ugu jiraan jirro daran haddii ay qaadaan COVID-19.

Xiriirada isu dhow

- Ardeyda loo aqoonsado inay yihiin xiriiro isu dhow waxay iman karaan dugsiga iyadoo loo baahan yahay inay dugsiga u sheegeen iyo baaritaankooda COVID-19 uu natiijo negatiif ah noqdo oo aan laga helin subax kasta ka hor intaysan dugsiga iman 5ta maalmood oo dugsiga la dhiganayo.
- Ardeyda dugsiga sare waa inay ku xirtaan maaski gudaha markay wax cunayaan ama jimicsanayaan mooyaane. Ardeyda dugsiga hoose dhexe waxaa lagula talinayaa inay gudaha ku xirtaan maaski markay wax cunayaan ama jimicsanayaan mooyaane.
- Ma jiro ardey loo aqoonsaday inay yihiin xiriiro isu dhow in loo oglaado imaanshaha goobaha khatartoodu sareyso sida habeen dhaxa gaaban ama kaamka dugsiyada.
- Ardeyda dugsiyada ugu jirta ujeedooyin khaas ah iyo unugyada taageeradu ma iman karaan dugsiga xiriir dhow ahaan waxaa lagu taageeri doonaa inay wax ku bartaan si fogaan arag ah intay isgooni yeelida ku jirtaan.

Baaritaanka degdega ah ee antigen

- Baaritaanada degdega ah ee antigen waa in la isticmaalaa haddii ilmahaagu uu muujinayo xitaa astaamaha COVID-19 oo fudud, ama maalin kasta haddii ay dugsiga u imanayaan xiriir isu dhow ahaan.
- Haddii ilmahaagu uu noqdo bosatiif ka COVID-19, waa inaysan iman dugsiga ilaa wakhtigooda isgooni yeelidu ka dhammaado oo aysan lahayn wax astaamo ah. Natiijooyinka baaritaanka degdega ah ee antigen ka bosatiifka ah waa in laga diiwaangeliyaa Adeega NSW (Service NSW).
- Haddii baaritaanada ilmahaagu ay noqdaan negatiif laakiinse uu weli muujinayo astaamo waa inaysan iman dugsiga ilaa inta astaamuhu ka dhammaanayaan.
- Ardeyda iyo shaqaalaha waxaa la siin doona 1 xirmo oo ah 5 qalabka baaritaanka degdega ah ee antigen ka dugsigooda Teeramka 3aad horaantiisa. Ardeyda iyo shaqaalaha dugsiga u jooga ujeedooyin khaas ah iyo unugyada taageerada ayaa la siin doonaa 2 xirmo oo ah 5 qalabka baaritaanka degdega ah ee antigen dugsigooda horaanta Teeramka 3aad.
- Dugsiyadu waxay heysan doonaan keyd dib loo dhigto oo ah baaritaanada degdega ah ee antigen ee goobaha dugsiga oo loogu talagalay ujeedooyinka baaritaanka dusha kala socodka lacala haddii uu ka dilaaco xannuunku.

Nadiifinta iyo nadaafada

- Ardeyda waxaa lagu dhiirigelinayaa inay si joogta ah ugu dhaqaan gacmahooda biyo iyo saabuun oo ayna u isticmaalaan qalabka ilaalinta shakhsiyeed sidii looga baahan yahay.
- Maalin nadiifinta dugsiyada oo la xoojiyo waxay xoogga saari doontaa meelaha inta badan la taabto iyo meelaha kale ee dusha adag , meesha albaabka la qabto, sanduuqyada wax la dhigto, nalka meesha laga daaro iyo meelaha gacanta lagu qabsado ee jaranjarooyinka iyo goobaha dhaqdhaqaaqa.

Wareega hawada

- Hawada cusub waa nooca ugu wax ku oolsan ee wareega hawada si loo yareeyo khatarta isu gudbinta.
- Inta lagu jiro bilaha qabow, kuleyliyaha waxaa lala isticmaali doona hababka wareega hawada si loo dheelitiro raaxada hawada diiran.
- Dhammaan goobaha waxbarashada ee dugsiyada dadweynaha waa la jeegareeyey si loo hubiyo heerarka haboon ee wareega hawada iyo hawo nadiifiyayaasha waxaa lagu bixiyey meeshii looga baahnaa.
- Isticmaalida goobaha bannaanka way sii soconaysaa in lagu dhiirigeliyo meeshii suurtagal ah.

Maaskarada

- Xirashada maaskarada ayaa si xoogan loogu dhiirigelinayaa meeshii suurtagal ah ee dhammaan ardeyda iyo shaqaalaha ee goobaha dugsiyada dadweynaha, gaar ahaan goobaha gudaha iyo meelaha kale ee wareega hawada iyo kala fogaantu uusan suurtagal ahayn.
- Maaskarada waxaa laga rabaa dhammaan shaqaalaha la shaqeynaya ardeyda khatarta weyn ugu jirta jiro daran haddii ay qaadaan COVID-19.
- Xirashada maaskiga si xoogan baa loogu dheerigelinayaa inay xirtaan dadka booqashada ah, gaar ahaan markay si toos ah u dhexgelayaan ardeyda, waana laga doonayaa markay dhexgelayaan ardeyda khatartooda jirada daran ay sareyso haddii ay qaadaan COVID-19.
- Maaskarda waa laga doonayaa haddii ay ardeyda Fasalka 7aad gudaha dugsiga imanayaan xiriir dhow ahaan iyo wixii ka koreeya waxaa si xoogan loogu dhiirigelinayaa ardeyda ka sii yar yar.
- Xirashada maaskiga si xoogan ayaa loogu dhiirigelinayaa dhammaan ardeyda 3da maalmood ee ku xigga ka bogsigooda COVID-19.

Dadka booqashada ah

- Dadka booqashada ah waxay iman karaan goobaha dugsiyada dawlada iyadoon loo eegaynin heerka tallaalkooda.
- Dhammaan dadka booqashada ah waxaa si xoogan loogu dhiirigelinayaa xirashada maaskiga, gaar ahaan gudaha ama marka kala fogaantu ay tahay waxaan suurtagal ahayn, iyo marka si toos ah ardeyda loo dhexgelayo.
- Dadka dugsiyada u soo booqanaya ujeedooyin khaas ah iyo unugyada taageero, oo ay ku jiraan shaqaalaha iyo kuwa iskaa ku shaqeeya, waa inay xirtaan maaski haddii ay si toos ah u dhexgelayaan ardeyda.
- Dadka booqashada ah ee dugsiga u yimaada xiriir dhow ahaan waxaa laga doonayaa inay u sheegaan dugsiga oo ay raacaan tilmaamaha qaarkood, oo ay ku jirto xirashada maaski markay ku jiraan gudaha. Dadka booqashada ah ee xiriirka dhow ah uma iman karaan dugsiyada ujeedooyin khaas ah.

Nashaadka

- Qiimeynta khatarta amaanka iyo caafimaadka waxaa lagu dari doonaa qoyshaynta nashaadka, oo ay ku jiraan maalin jooga gaaban iyo habeen dhaxa kaamamka.
- Xannaaneeyayaasha iyo waalidiinta waxaa la ogeysiin doonaa inay ka warqabaan khatarta xiriirka wajihida waxayna u baahan doonaan inay nashaadka qaarkii siiyaan ogolaansho.

Ka jawaabida xaalada dhow dhow

- Dugsiyadu waxay la shaqeyn doonaan kooxda maareynta kiiska fayoqabka shaqaalaha iyo amaanka, wasaaradda caafimaadka inay uga jawaabaan si ku haboon xaaladaha dhow dhow oo ay ku jiraan haddii ay dilaacdo jirada fayraska.
- Xaaladaha qaarkood, dugsiyada waxaa laga yaabaa inay si ku meelgaar ah ay u soo saaraan qorshayaal dheeraada oo wakhti xaddidan ah si ay u caawiso joojinta taxanaha caabuqa, oo ay ku jiraan u baahashada in la xirto maaski, dib u dhigida ama xaddidida nashaadka aan muhiimka ahayn iyo u tilmaamida kooxaha qaarkood inay fogaan wax ku bartaan.

Fogaan arag wax ku barashada

- Wasaaraddu waxay sii wadeysaa inay sameyso ilmo macluumaad waxbarasho dhijitaal ah oo lagu taageerayo ardeyda doonaya inay fogaan wax ku bartaan.

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo education.nsw.gov.au/covid-19/advice-for-families

Adeega Turjumaanka Taleefanka

Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah fadlan wac maamulaha dugsigaaga. Haddii aad u baahan tahay turjumaan kaa caawiya weydiintaada fadlan ka wac Adeega Turjumaanka Taleefanka 131 450 kuna weydiiso turjumaan luuqadaada. U sheeg xiriiriyaha lambarka taleefanka ee aad dooneysid inaad wacdid, xiriiriyuhuna wuxuu soo gelin doonaa turjumaan khadka taleefanka si uu kaaga caawiyo wada hadalka. Adeegan lacag lagaama qaadi doono.

Dawlada NSW waxaa ka go'an inay hubiso adeegyada dugsiga inay sii socdaan markay mudnaanta kala siinayaan fayoqabka iyo amaanka ardeyda iyo shaqaalaha dugsiga.