



برگشت ده بین جامعه

مردم‌ای که پابند انزوا یا تنها مندو ده خانه یا قرنطین باشن و چهارده روز ره بی کدام علایم ناجوری پوره کین، اونا اجازه درن ده کارای روزمره خو پس بورن، مثلا اونا میتنن ده کار بورن، مکتب بورن، دانشگاه یا یونیورسیتی بورن، از ترانسپورت عمومی استفاده کنن و ده جاهای عمومی بورن.

مو از شمو خواهش مونی که نظافت ره مراعات کین تا شمو از ناجوری پاک بومنین. لطف کده روی اینزی مشوره ها عمل کین.

حکومت استرالیا هر ممکن احتیاط مونه تا از محافظت جامعه ده دوران وقوع وایرس کورونا اطمینان داشته بشه. ده باره ازی تدابیر حکومت شمو میتننن از اینجی معلومات حاصل کنین:

www.health.gov.au

اگر ما بعد از خارج شدو از انزوا یا قرنطین ناجور شدوم، چیز کار کنوم؟

گرچه کوید-۱۹ یا وایرس کورونا قابل تشویش استه، لیکن شمو ده یاد داشته باشین که زیاد تر کسای که علایم مثل تار، سلفه، کتوگ دردی و مندگی دیرن، بسیار امکان دره که اونا تیمار یا یگو ناجوری دیگه تنفسی داشته باشن، نه که کوید-۱۹.

لیکن، بلده احتیاط، اگر شمو فوری بعد از اخراج از انزوا یا تنها مندو، ای علایم ره ده جان خو احساس مونید، مو شمو ره تشویق مونی که پیش داکتر همیشگی خو بورین. داکتر میتنه شمو ره مشوره بیدیه که بلده بهتر شدو شمو چیز کار کنین و اگه ضرورت شد، داکتر میتنه از شمو بلده ناجوری های تنفسی مثلا وایرس کورونا آزمایش یا تیست بیگره.

چطور میتنوم راه انتشار کوید-۱۹ ره بیگروم؟

بهترین دفاع از زیادتر وایرس ها اینمی استه که ده دستشویی و سلفه کدو یا بینی زدو نظافت ره مراعات کین و ده ناجوری از دیگرو دور بومنین. شمو باید:

- دستهای خو ره یگمی قد او و صابو بوشین، هم پیش از نان خوردو، هم بعد از نان خوردو و هم بعد از تشناب رفتو
- راه سلفه و بینی زدون خوره بیگرین، دستمال کاغذی ره ده اشغالی پورته کین و دستهای خوره بوشین
- اگه ناجور باشین، قد دیگرو تماس نگرین (از کم شی از دیگرو یک و نیم متر دور بومنین).

خدمات کمکگار

انزوا یا تنها مندو ده خانه یا قرنطین میتنه بله شمو فشار بیره و شمو ره احساس پریشانی بیدیه. شمو میتننن ده زیاد خدمات کمکگار دسترسی داشته بشین، مثلا میتنننن قد مشاور یا داکتر اعصاب توره بوگین -

Head to Health – www.headtohealth.gov.au هید تو هیلت (حرکت طرف صحت)

هید تو هیلت آدرس خدمات، معلومات و راه های با اعتبار معالجه مشکل اعصاب ره بلده شمو میدیه، ای راه میتنه از طریق تلفن یا آنلاین باشد. ده ای ویبسایت مفید شمو میتننننن ده برنامه و صفحه سوال جواب و رقم رقم معلومات هم دستری پیدا کنین.

اگر شمو تشویش یا مشکل اعصاب داشته باشین یا خواسته باشین که قد یگو کس دیگه کمک کنین، شمو میتنین صفحه تلاش یا جستجو ره استفاده کنین و ده معلومات یا خدمات مختلف دسترسی پیدا کنین. اگر مطمین نیستین که از کجا شروع کنین، شمو میتنین از چیت کامپیوتری سیم استفاده کنین. سیم ده باره معلومات یا خدمات بلده شمو سفارشات یا تجاویز میدیه.

بعضی از خدمات کمکگار اینجی نوشته شدن:

| Support services | | |
|--------------------|----------------------------|--------------------------|
| Lifeline | 13 11 14 | lifeline.org.au |
| Beyond Blue | 1300 224 636 | beyondblue.org.au/forums |
| MensLine Australia | 1300 789 978 | mensline.org.au |
| Kids Helpline | 1800 551 800 | kidshelpline.com.au |
| headspace | 1800 650 890 | headspace.org.au |
| ReachOut | au.reachout.com | |
| Life in Mind | lifeinmindaustralia.com.au | |
| SANE forums | saneforums.org | |

معلومات زیادتر

بلده تازه ترین معلومات و مشوره ده اینزی صفحه بورین:

www.health.gov.au

قد خط کمک وایرس کورونا ده اینزی شماره تماس بیگرین

1800020080-

ای خط تلفن بیست و چهار ساعت ده روز و هفت روز ده هفته واز استه. اگر ترجمان ضرورت دشتین، ده اینزی شماره زنگ بزنین:

131450

شماره تلفن ولایت یا منطقه از خود خوره از اینزینجی پیدا کین:

www.health.gov.au/state-territory-contacts

اگر ده باره صحت خو یگو تشویش دشتین، قد داکتر خو تماس بیگرین.