



ايا څه وکړئ که چيرې تاسو د کورونا وایروس (COVID-19) اخته کوم کس سره نږدې اړیکه لرئ وي.

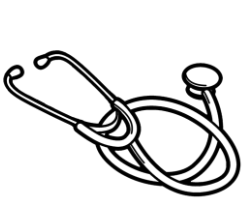
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Pashto

تاسو د کورونا وایروس (COVID-19) اخته کوم کس سره نږدې اړیکه لرئ

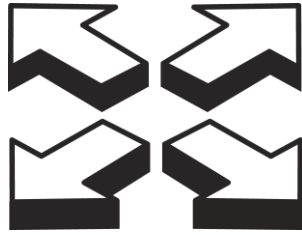
تاسو باید له دې کس سره د وروستي ځل اړیکې درلودلو وروسته خپل ځان د 14 ورځو لپاره په خپل کور یا بل استوګنځي کې قرنطین کړئ.

لطفاً دا په پام سره ولولئ. د نورو معلوماتو لپاره، د کورونا وایروس تودې کرښې سره پدې 1800 675 398 (24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې) اړیکه ونیسئ.

که چيرې تاسو د کورونا وایروس تودې کرښې ته زنگ ووهئ، تاسو کولی شئ د صفر (0) انتخاب غوره کولو له لارې ترجمان ته لاسرسی ومومئ. د کوم نورو زنگونو لپاره، که چيرې تاسو یو ترجمان ته اړتیا لرئ، نو TIS National ته په 131 450 لومړی زنگ ووهئ.



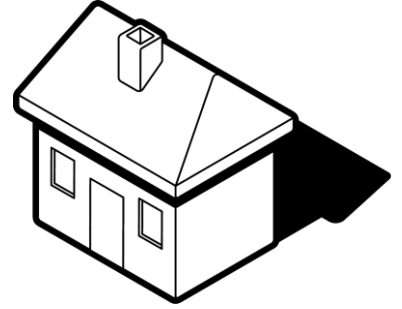
که چيرې تاسو طبي مرستې ته اړتیا لرئ، خپل ډاکټر یا تودې کرښې ته زنگ ووهئ



له خپلې کورنۍ او ملګرو څخه جلا اوسئ



خپل لاسونه ومنيځئ، توخي او پرنجي مو پټوئ



په کور کې پاتې شئ

نږدې اړیکه څوک ده؟

که چيرې تاسو له 15 دقیقو څخه ډیر ځله مخامخ اړیکه لرئ یا له یو چا سره په بند ځای کې له دوه ساعتونو څخه ډیر وخت مصرف کړئ څوک چې د کورونا وایروس لپاره مثبتې ازمویښتې کړې کله چې دوی انتان ناروغ وو، نو تاسو نږدې اړیکه یاست.

نږدې اړیکې په ډیرو لارو کې پېښېدلې شي، لکه په ورته کورنۍ کې اوسېدل یا په ورته ځای کې کار کول. د روغتیا او بشري خدماتو څانګه (DHHS) به یو چا ته ووايي که چيرې دوی یو نږدې اړیکه ولري.

ايا زه ولي قرنطین ته اړتیا لرم؟

قرنطین پدې معنا ده چې تاسو نشئ کولی خپل کور یا استوګنځي د کوم دلیل لپاره پرېږدئ، پرته له طبي پاملرنې یا په بېرني حالت کې. هر هغه څوک چې نږدې اړیکه ولري باید قرنطین وي ځکه چې لور فرصت شتون لري چې کورونا وایروس نورو خلکو ته خپور شي. د خپلې کورنۍ او ټولني د خوندي ساتلو ترټولو غوره لاره په کور کې پاتې کېدل او د نورو خلکو څخه لیرې اوسېدل (فزيکي فاصله) دی.

تاسو خپل کور د بدني ورزش لپاره نشئ پرېږدئ. تاسو ممکن تر \$4,957 ډالرو پورې جریمه شي که چيرې تاسو پداسې حال کې کور پرېږدئ چې قرنطین کېدل اړین وي. کور کې اوسئ او خوندي اوسئ.

ايا زه چيرته قرنطين شم؟

تاسو بايد سمدلاسه هغه ځای ته لار شئ چېرې چې تاسو به قرنطين کيږئ، پرته له دې چې کوم خنډونه جوړ کړئ. دا معمولاً ستاسو خپل کور وي، مگر که چېرې تاسو دا په کور کې نشئ ترسره کولی نو بيا به ستاسو لپاره د اوسيدو ځای تنظيم شي.

ايا زه بايد چاته د ويلو اړتيا لرم؟

وروسته لدې چې تاسو ته ويل شوي چې تاسو نږدې اړيکه ياست، نو تاسو بايد خپل کار گمارونکي ته وواياست. تاسو بايد هغه خلکو ته وواياست چې تاسو سره ژوند کوي چې تاسو نږدې اړيکه ياست.

ايا زه څنگه خوندي پاتي شم؟

تاسو بايد خپل کور يا استوگنه مه پريردئ، پرته له دې چې په طبي پاملرنې يا بيړني حالت په لټون کې ياست.

- په يوه جلا خونه کې د پاتي کيدو سره د نورو خلکو څخه ځان جلا کړئ.
 - خپل لاسونه په منظم ډول ومنيځئ، او خپل توخي او پرنجي مو پټوئ.
 - د جراحي ماسک واغونډئ کله چې تاسو په ورته خونه کې د نورو خلکو په څير ياست او 1.5 متره فاصله وساتئ.
 - د امکان په صورت کې يو جلا تشناب وکاروئ.
 - د کورنيو توکو شريکولو څخه مخنيوی وکړئ (په شمول پلټونه، جامونه او قاشقه او پنجه).
 - د کورني سطحې پاکي کړئ (ميز پاسي، دروازي، ليکدري، بمبي او لاستي) او ډير ځلي کالي ومنيځئ.
 - که چېرې تاسو کوم لړئ، د خاورو شيانو اداره کولو پر وخت کې د تزريق وړ دستکشي واغونډئ او تل خپل لاسونه ومنيځئ.
 - ککر شوي توکي لکه دستکشي او ماسکونه په يو ځای شوي فاضلاني کې وغورځوئ.
 - خلک مه لړئ چې ستاسو کور يا استوگنځي کې تاسو سره ليدنه وکړي.
 - که چېرې تاسو په شخصي کور يا اپارتمان کې اوسېږئ تاسو کولی شئ خپل باغ ته يا برنډې ته لار شئ. تاسو بايد د جراحي ماسک واغونډئ کله چې پر خپل استوگنې کې حرکت کوئ.
- له ملگرو يا کورني څخه وغواړئ، څوک چې قرنطين کيدو ته اړتيا نلري، ستاسو لپاره خواره يا نور اړتياوي ترلاسه کړي.
- تاسو ممکن تر \$4,957 ډالرو پورې جريمه شي که چېرې تاسو پداسې حال کې کور پريردئ چې قرنطين کيدل اړين وي. کور کې اوسئ او خوندي اوسئ.

خپلي نښې وڅارئ

پداسې حال کې چې تاسو په قرنطين کې ياست، تاسو بايد د کورونو واپرس نښې وگورئ:

- د بوی يا ذوق حس له لاسه ورکول.
- د ستوني خور.
- تبه
- د ساه لنډی
- سره تبه يا خولي
- بهېدونکي پوزه
- توخی

که چېرې تاسو د کورونو واپرس کومې نښې لري نو تاسو بايد ازموينه وکړئ او بيا سمدلاسه کور ته بيرته راستون شئ.

ايا زه اړتيا لرم چې ازموينه وکړم کله چې زه نږدې اړيکه ولرم؟

که چېرې تاسو د کورونو واپرس کومې نښې ولري، نو تاسو بايد مشوره وغواړئ او ازموينه وکړئ.

خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ يا د کورونو واپرس تودې کرښې سره پدې **1800 675 398** (24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې) اړيکه ونيسئ.

که چېرې تاسو د ښه احساس کوئ او هيڅ ډول نښې نه لري، نو تاسو څخه به غوښتنه وشي چې د خپل قرنطين 11 ورځې شاوخوا ازموينه وکړئ.

تاسو بايد د مخ پوښونه واغونډئ که چېرې تاسو د ازمويني لپاره د کور څخه ووځي. د عامه ترانسپورت، ټيکسي يا د سپرلي شريک خدماتو کارولو څخه مخنيوی وکړئ. وروسته له هغه چې تاسو ازموينه وشوه، تاسو بايد سمدلاسه هغه ځای ته بيرته لاړشئ چېرته چې تاسو قرنطين ياست.

د کورونو واپرس ازموينه د هرچا لپاره وړيا ده. پدې کې د ميډي کير کارت پرته خلک شامل دي، لکه د بهر هيواد څخه ليدونکي، کډوال کارگران او پناه غوښتونکي.

ايا د څومره وخت لپاره زه قرنطین ته اړتیا ده؟

د روغتیا او بشري خدماتو څانګه به تاسو ته خبر درکړي چې تاسو څومره وخت لپاره قرنطین کېدو ته اړتیا لرئ. قرنطین معمولاً د 14 ورځو لپاره وي، تر هغه چې تاسو د نښو رامینځته کول پیل کړئ او/یا د کورونا وایرس لپاره مثبت ازموینه وکړئ.

که چیرې تاسو لا هم د ښه احساس کوئ او هیڅ ډول نښې نه لرئ، نو تاسو څخه به غوښتنه وشي چې د خپل قرنطین 11 ورځې شاوخوا ازموینه وکړئ. حتی که چیرې تاسو ښه احساس وکړئ، پداسې حال کې چې تاسو د خپلې ازموینې پایلې انتظار کوئ تاسو خپل قرنطین نشي ختمولی ترڅو چې تاسو ته وویل شي چې دا کول خوندي دي.

خپلې هوساینې ته پام وکړئ وویل شي چې کول خوندي دي.

په قرنطین کې پاتې کېدل، په ځانګړي توګه د ماشومانو لپاره ستونزمن کېدی شي.

- د کورنۍ له نورو غړو سره وغږیږئ. د کورونا وایرس په اړه د معلوماتو پوهیدل به اضطراب کم کړي.
- د خپل کار ګمارونکي سره تنظیم کړئ ترڅو د کور څخه کار وکړي، که چیرې امکان ولري.
- د کور څخه د خپل ماشوم د زده کړې ملاتړ وکړئ. آنلاین سرچینو ته لاسرسی ترلاسه کړئ کوم چې شتون لري.
- د تلیفون، ایمیل یا ټولنیزو رسنیو له لارې له کورنۍ او ملګرو سره اړیکه ونیسئ.
- په یاد ولرئ چې قرنطین د اوږدې مودې لپاره دوام نلري.

آنلاین سرچینو ته لاسرسی ولرئ – په کور کې د خوب، هوساینې او د بدني ورزش په اړه مشوري په ګډون. ویډیوګانې پدې [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> شتون لري.

که چیرې تاسو مقابله نه کوئ، له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ یا اړیکه ونیسئ:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/)، <https://www.lifeline.org.au/>، تلیفون: 13 11 14
د بحران ملاتړ خدمت چې په هر وخت ملاتړ چمتو کوي.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/)، <https://www.beyondblue.org.au/>، تلیفون: 1300 22 4636
دوی په جلاوالي کې له خلکو لپاره متخصص مرسته چمتو کوي.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/)، <https://www.kidshelpline.com.au/>، تلیفون: 1800 551800
د ځوانو خلکو لپاره وړیا او محرمانه سلا مشوري خدمت.

د ملاتړ کڅوړي شتون لري

د ور ویکټوریا کارګرانو د کوم چې د کورونا وایرس تشخیص شوي یا د تایید شوي کیس نږدې اړیکې لري د ملاتړ لپاره د یو ځل \$1,500 دالرو تادیه شتون لري. دا وګورئ [د بیا ناروغي ناورین تادیه](https://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>

که چیرې تاسو د خپل عمر، معلولیت یا د مزن روغتیايي حالت له امله مرستې ته اړتیا لرئ نو بیا د خدمت وړاندې کونکي، ساتونکي، د کورنۍ غړي یا ملګري مرسته کولی شي. له دنی د لیدني څخه مخکې تاسو باید دوی ته ووايست چې تاسو قرنطین شوي یاست.

د خوارو او شخصي توکو سره د بیرنۍ مرستې کڅوړي شتون لري که چیرې تاسو د ملګرو یا کورنۍ څخه مرسته ترلاسه نه کړئ.

د ملاتړ او بیرنۍ مرستې کڅوړي په اړه معلوماتو لپاره یا د خوراګي توکو ترلاسه کولو کې مرستې لپاره، دا وګورئ [DHHS.vic](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) – [قرنطین او جلاوالي](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>. یا د کورونا وایرس نودې کرښې ته پدې 1800 675 398 زنگ ووهئ.

د پاملرنې کونکو او د کورنۍ نورو غړو لپاره معلومات

که چیرې تاسو د کورنۍ د یو غړي پاملرنه کوئ نو دلته ځینې مهم شیان شتون لري چې تاسو یې باید په کور کې د هرچا خوندي ساتلو لپاره وکړئ:

- دامن کړئ چې قرنطین کس باید په یوه خونه کې، د نورو خلکو څخه لیرې پاتې شي.
- د دوی دروازه تړلي او کړکۍ خلاصې وساتئ، چیرې چې امکان ولري.
- د پاملرنه کونکو شمیره لږترلږه وساتئ.
- تل خپل لاسونه پر صابون او اوبو سره وینځئ یا خونې ته د ننوتلو څخه مخکې او وروستې د لاس سینټایزر څخه کار واخلي.
- د قرنطین کس لوبښي او کومکي سامان د کورنۍ له نورو برخو څخه جلا وساتئ.

- که چیرې شتون ولري، جراحي ماسک واغونډئ کله چې تاسو د قرنطین شوي کس خونه کې یاست. که چیرې تاسو د جراحي ماسک ونه لری، پرځای یې د مخ پوښونه وکاروئ، لکه سکارف یا دسمال.
 - کله چې د کالو مینځل اداره کوئ نو ماسک او دستکشې واغونډئ او د تودوخې ترټولو لوړ تنظیم کې ومینځئ.
 - ډیر ځلي د کورنۍ سطحې (میز پاسي، دروازي، لیکدري، بمبي او لاستي) پاکي کړئ.
 - په تړل شوي پلاستيکي کڅوړه کې کاغذ او ماسکونه وغورځوئ.
 - لیدونکي مه لری.
- که چیرې کس د نا بنه احساس پیل وکړي، نو د کورونا وایرس تودې کرښې ته د سلا مشورې لپاره پدې **1800 675 398** زنگ ووهئ. که چیرې تاسو خپل ډاکټر سره لیدنې ته اړتیا لری، مخکې زنگ ووهئ ترڅو دوی چمتو شي.

نښې وڅاری

که چیرې هغه څوک چې تاسو یې پاملرنه کوئ جدي نښې رامینځته کوي، لکه په تنفس کې ستونزې، نودرې ځله صفر (000) ته زنگ ووهئ او د امبولانس غوښتنه وکړئ. که چیرې کوم بل څوک نښې لري نو باید د دوی ازموینه وشي او سمدلاسه کور ته بیرته ستون شي.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)