



ايا څه وکړئ که چيرې تاسو د کورونا وایرس (COVID-19) لپاره مثبت ازموینه کړې وي

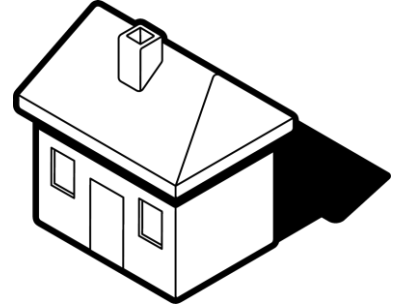
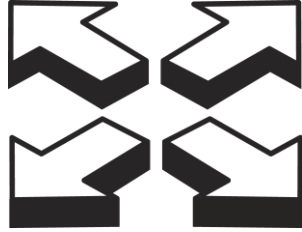
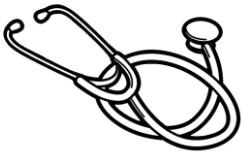
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) –
Pashto

که چيرې تاسو د کورونا وایرس (COVID-19) لپاره مثبت ازموینه کړې وي

تاسو باید خپل ځان تر هغه وخت پورې جلا کړئ ترڅو د روغتیا او بشري خدماتو څانګه تاسو ته ووايي چې دا خوندي دی. دا مهمه ده چې تاسو دا لارښود تعقیب کړئ – لکه څنګه چې د قانون لخوا اړین دی.

د نورو معلوماتو لپاره، د کورونا وایرس تودې کرښې سره پدې **1800 675 398** (24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې) اړیکه ونیسئ.

که چيرې تاسو د کورونا وایرس 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 ومینځئ، توخي او پرنجي مو پټوئ

په کور کې پاتې شئ

ايا زه ولې جلا کيدلو ته اړتيا لرم؟

تاسو د کورونا وایرس لپاره مثبت ازموینه کړې او باید جلا شئ ځکه چې دلته لور فرصت شتون لري چې دا به نورو خلکو ته هم خپور شي. د خپلې کورنۍ او ټولني د خوندي ساتلو تر ټولو غوره لاره په کور کې پاتې کيدل او د نورو خلکو څخه ليرې اوسيدل (فيزيکي فاصله) دی. جلاوالي فشار لرونکی کيدې شي مګر دا د کورونا وایرس خپریدو مخه نیولو کې مرسته کولی شي.

د جلاوالي معنا دا ده چې تاسو باید خپل کور یا استوګنځی نه پریردئ، پرته له طبي پاملرنې یا په بېرني حالت کې. تاسو خپل کور د بدني ورزش لپاره نشئ پریردئ. تاسو ممکن تر **\$4,957** ډالرو پورې جریمه شي که چيرې تاسو پداسې حال کې کور پریردئ چې جلا کيدل اړین وي. کور کې اوسئ او خوندي اوسئ.

که چيرې کوم بل څوک چې تاسو پیژنئ نښې لري دوی باید ازموینه وکړي او په کور کې پاتې شي.

ايا چيرته ځان جلا کړم؟

تاسو باید سمدلاسه هغه ځای ته لار شئ چيرې چې تاسو به جلا کيږئ، پرته له دې چې کوم خنډونه جوړ کړئ. دا عموماً ستاسو خپل کور وي، مګر د روغتیا او بشري خدماتو څانګه ممکن تاسو ته اجازه درکړي چې په یو بل مناسب ځای کې جلا شئ.

تاسو باید سمدلاسه هغه ځای ته لار شئ چيرې چې تاسو به جلا کيږئ.

ايا زه بايد چاته د ويلو اړتيا لرم؟

وروسته له دې چې تاسو ته ستاسو د مثبت ازمويني پايلې په اړه ويل شوي، تاسو بايد خپل کار گمارونکي ته خبر ورکړئ او تاسو کولی شئ خپلو نږدې اړيکو خلک خبر کړئ. "نږدې اړيکي" هغه څوک دی چې تاسو ممکن وپروس ورته انتقال کړی وي، پدې کې هغه خلک شامل کيدی شي چې تاسو ورسره اوسېږئ، نږدې ورسره کار کوئ، يا په يو ټولنيز مجلس کې ورسره وئ.

هغه خلک چې تاسو ورسره ژوند کوئ ټول به جلا کيدو ته هم اړتيا ولري، ځکه چې دلته ډير لور فرصت شتون لري چې دوی به کورونا واپرس ولري. پدې کې ماشومان هم شامل دي.

ايا د مثبت ازمويني وروسته څه پيښېږي؟

د عامې روغتيا ډله به تاسو سره د هغو خلکو په اړه خبرې وکړي چې تاسو ورسره اړيکه لرلي ده. د عامې روغتيا ډله به له هغه خلکو سره اړيکي ونيسي چې څوک نږدې اړيکي گڼل کيږي. دوی به يادونه وکړي چې چيرته تاسو جلا کيږئ او څوک ستاسو سره اوسېږي. د عامې روغتيا ډله به تاسو سره په منظم ډول اړيکه ونيسي. تاسو کولی شئ تل له دوی سره اړيکه ونيسئ که چيرې تاسو کوم اضافي مرستې ته اړتيا لرئ يا د خوندي او ښه ساتلو په اړه کومه بله پوښتنه لرئ. تاسو بايد په جلاوالي کې تر هغه وخت پورې پاتې شئ ترڅو ډله تاسو ته تصفيه درکړي.

څنگه خوندي پاتې شئ

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

- په يوه جلا خونه کې د پاتې کيدو سره په خپل کور کې 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 څېر 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 پليټونه، جامونه او قاشقه او پنجه).
- د کورني سطحې پاکي کړئ (ميز پاسي، دروازي، ليکدري، بمبي او لاستي).
- د جراحي ماسک او د تزريق وړ دستکشي واغونډئ کله چې د خاورو شيان سمبالوئ.
- ککر شوي توکي لکه دستکشي او ماسکونه په يو ځای شوي فاضلاني کې وغورځوئ.
- خلک مه لرئ چې ستاسو کور يا استوگنځي کې تاسو سره ليدنه وکړي.
- که چيرې تاسو په شخصي کور يا اپارتمان کې اوسېږئ تاسو کولی شئ خپل باغ ته يا برنډې ته لاړ شئ. تاسو بايد د جراحي ماسک واغونډئ کله چې پر خپل استوگنې کې حرکت کوئ.

د ملگرو يا کورني څخه وپوښتنئ، څوک اړتيا نه لري چې ځان جلا کړي، ستاسو لپاره خواره يا نور اړتياوې ترلاسه کړي.

تاسو ممکن تر \$4,957 ډالرو پورې جريمه شي که چيرې تاسو پداسې حال کې کور پرېږدئ چې جلا کيدل اړين وي. کور کې اوسئ او خوندي اوسئ.

خپلې نښې وڅارئ

که چيرې ستاسو نښې خرابيږي مگر جدي ندي، خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ. که چيرې دا طبي بېرني حالت وي (د بيلگې په توگه، په تنفس کې ستونزه) نو 000 ته زنگ ووهئ او د امبولانس غوښتنه وکړئ. د امبولانس مامورانو ته وواياست چې تاسو کورونا واپرس (COVID-19) لري.

خپلې هوساينې ته پام وکړئ

په جلاوالي کې پاتې کيدل، په ځانگړي توگه د ماشومانو لپاره ستونزمن کيدی شي.

- د کورني له نورو غړو سره وغږيږئ. د COVID-19 په اړه په معلوماتو پوهيدل به اضطراب کم کړي.
 - د خپل کار گمارونکي سره تنظيم کړئ ترڅو د کور څخه کار وکړي، که چيرې امکان ولري.
 - د کور څخه د خپل ماشوم د زده کړې ملاتړ وکړئ. آنلاين سرچينو ته لاسرسی ترلاسه کړئ کوم چې شتون لري.
 - د تليفون، اېمېل يا ټولنيزو رسنيو له لارې له کورني او ملگرو سره اړيکه ونيسئ.
 - په ياد ولرئ چې جلاوالي به د اوږدې مودې لپاره دوام ونه کړي.
 - آنلاين سرچينو ته لاسرسی ولرئ — په کور کې د خوب، هوساينې او د بدني ورزش په اړه مشورې په گډون. ويډيوگانې پدې [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> شتون لري.
- که چيرې تاسو مقابلې نه کوئ، له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ يا اړيکه ونيسئ:

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

ملاتړ شتون لري

د وړ ویکتوریا کارگرانو د کوم چې د کورونا وایرس تشخیص شوی یا د تایید شوي کيس نږدې اړیکې لري د ملاتړ لپاره د یو ځل \$1,500 ډالرو تادیه شتون لري. د معلوماتو لپاره دا وگورئ [د یو بیا ناروغیې ناروین 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>>
د خوارو او شخصي توکو سره د بیرنی مرستې کڅوړي شتون لري که چیرې تاسو د ملگرو یا کورنی څخه مرسته ترلاسه نه کړئ.
د ملاتړ او بیرنی مرستې کڅوړي په اړه معلوماتو لپاره یا د خوراکی توکو ترلاسه کولو کې مرستې لپاره، دا وگورئ [DHHS.vic – 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 تودې کرښې ته پدې **1800 675 398** زنگ ووهئ.

د پاملرنې کونکو او د کورنی نورو غړو لپاره معلومات

که چیرې تاسو د کورنی د یو ناروغ 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 ناروغ کس باید په یوه خونه کې، د نورو خلکو څخه لیرې پاتې شي.
 - د دوی دروازه تړلې او کرکې خلاصې وساتئ، چیرې چې امکان ولري.
 - د پاملرنه کونکو شمیره لږترلږه وساتئ.
 - تل خپل لاسونه پر صابون او اوبو سره ومیځئ یا خونې ته د ننوتلو څخه مخکې او وروستې د لاس سینټایز څخه کار واخلي.
 - د ناروغ کس لوبښي او کومکي سامان د کورنی له نورو برخو څخه جلا وساتئ.
 - که چیرې شتون ولري، نو د جراحي ماسک (د ځل د استفادې مخ ماسک) واغونډئ کله چې تاسو د ناروغ کس په خونه کې یاست. که چیرې تاسو د جراحي ماسک ونه لرئ، پرځای یې د مخ پوښونه وکاروئ، لکه سکارف یا دسمال.
 - په منظم ډول د لور لمس سطحونه پاک او ضد عفوني کړئ لکه میزونه، دروازې، لیکدږی، بمبي او لاستي.
 - په تړل شوي پلاستيکي کڅوړه کې کاغذ او ماسکونه وغورځوئ.
 - کله چې د کالو مینځل اداره کوئ نو ماسک او دستکشې واغونډئ او د تودوخې ترتولو لور تنظیم کې ومیځئ.
 - لیدونکي مه لرئ.
- که چیرې کس د بد احساس پیل وکړي، نو د کورونا وایرس تودې کرښې ته د سلا مشوري لپاره پدې **1800 675 398** زنگ ووهئ. که چیرې تاسو خپل ډاکټر سره لیدني ته اړتیا لرئ، مخکې زنگ ووهئ ترڅو دوی چمتو شي.

نښې وڅارئ

که چیرې هغه څوک چې تاسو یې پاملرنه کوئ جدي نښې رامینځته کوي، لکه په تنفس کې ستونزې، نو درې 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 په کور کې پاتې شي.
ازموینه وکړئ که چیرې تاسو پدې کې کومې نښې ولرئ: تبه، سره تبه یا خولې، توخي یا د ستوني خور، د ساه لنډی، د پوزې بهیدل، د بوی یا ذوق احساس له لاسه ورکول.

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>>



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](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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>>