



په محدودیتونو کې د بدلونونو لنډيز

Summary of changes to restrictions – coronavirus (COVID-19) – Pashto

هغه څه چې تاسې باید په یاد ولرئ

- کله چې له کور څخه بهر وځئ نو باید ماسک واغونډئ.
- که تاسې د کرونا د ویروس (COVID-19) نښې نښانې ولرئ، که لږ هم وي، تاسې باید ځانونه معاینه کړئ.
- که د ناروغۍ احساس کوئ، په کور کې پاتې شئ.
- له نورو خلکو څخه لږ تر لږه ۱،۵ متره د خونديتوب فزیکي لږېوالی وساتئ.
- لاسونه مومینځئ، او په کاغذي دسمال یا خپله ځنګل باندې وتوځئ یا وپرنجئ.
- د Melbourne په ښاري سیمو کې د ۴مې مرحلې محدودیتونه ځای پر ځای دي، چې د شپې له ۸ بجو څخه د سهار تر ۵ بجو پورې ګرځنده بندیز هم په کې شامل دی.
- د ویکتوریا په اطرافې سیمو کې د ۳مې مرحلې محدودیتونه ځای پر ځای دي، چې Mitchell Shire هم په کې شاملیږي.
- د عامې روغتیا عمومي رئیس (Chief Health Officer) کولای شي چې محدودیتونه بدل کړي، که چیرې حالت بدل شي.

د مخ پټول (ماسک اغوستل)

- د ویکتوریا هر وګړی چې ۱۲ کاله او یا ډېر عمر ولري باید د کور څخه د وتلو پر مهال ماسک واغونډي، که یې نه اغونډي نو باید قانوني دلیل ولري. د مثال په ډول:
- که تاسې ناروغي ولرئ لکه پرمخ باندې د پوستکي جدي ناروغي، او یا د ساه اخیستلو ستونزه.
 - که په موټر کې، یوازې او یا ستاسې د کورنۍ له کوم کس سره یاست.
 - که تاسې سخت تمرین کوئ، مګر تاسې باید له ځانه سره ماسک ولرئ.

اوسني محدودیتونه: ۴مه مرحله – د Melbourne ښاري سیمې

- د Melbourne په ښاري سیمو کې د ۴مې مرحلې محدودیتونه ځای پر ځای دي.
- دا بدلونونه ځکه راغلي دي ترڅو د هغو خلکو شمېر لږ شي چې له کورونو څخه بهروځي او په ویکتوریا کې ګرځي.
- هره شپه د Melbourne په ښاري سیمو کې د شپې له ۸ بجو څخه د سهار تر ۵ بجو پورې ګرځنده بندیز ځای پر ځای دی. دا په دې معنی چې تاسې نشئ کولای د شپې له ۸ بجو څخه د سهار تر ۵ بجو پورې له خپله کوره ووځئ. که څوک د شپې له ۸ بجو څخه د سهار تر ۵ بجو پورې له خپله کوره وځي هغه به اجازه ورکړل شوي کار، اړینې روغتیا، پاملرنې او یا د خونديتوب د دلیلونو لپاره وي.
- تاسې نشئ کولای په خپل کور کې میلمانه ولرئ او نه هم بل څوک له تاسې سره لیدلای شي، مګر دا چې د پاملرنې او د مهربانۍ د دلایلو پر اساس وي.

د ورځې په اوږدو کې، د سهار له ۵ بجو څخه د شپې تر ۸ بجو پورې، د کورڅخه د وتلو لپاره یواځې څلور دلیلونه شته:

۱

۱. د خوراکي او نورو اړینو توکیو اخیستل

- تاسې له خپل کور څخه یوازې ۵ کیلومیټره لرې تللای شئ. که ستاسې نږدې پلورنځي له ۵ کیلومیټرو څخه لرې وي تاسې کولای شئ چې تر ټولو نږدې پلورنځي ته ولاړ شئ. د ځینو خلکو لپاره نږدې پلورنځي چېرې چې دوی کولای شي له خپل کلتور سره سم خواړه، نور توکي او خدمتونه تر لاسه کړي، کېدای شي چې له ۵ کیلومیټرو څخه لرې وي، په داسې حال کې تاسې کولای شئ چې له ۵ کیلومیټرو څخه لرې تر ټولو نږدې پلورونکي ته سفر وکړئ.
- په یوه ورځ کې، یوازې یو کس کولای شي چې له کور څخه بهر د خوراکي او نورو اړینو توکیو د اخیستو لپاره لاړ شي. تاسې کولای شئ چې ماشوم یا ماشومان چې په کور کې یې بل څوک ساتنه نشي کولای له ځانه سره بوځئ.

۲. سپورت

- له کورڅخه بهر تمرین کول، باید په یوه ورځ کې تر یوه ساعته محدود کړئ. تاسې د تمرین کولو لپاره، باید له ۵ کیلومیټرو څخه ډېر سفر ونه کړئ. تاسې باید د تمرین کولو ځای ته په موټر کې لاړ نشئ – پرته له دې چې د خوځېدنې ستونزې ولرئ او یا هم د خونديتوب د دلیلونو له مخې وي.
- تاسې باید یوازې تمرین وکړئ او یا له یوه بل کس سره – که تاسې له دوی سره ژوند کوئ یا نه. که تاسې والدین یا ساتونکي یاستئ، د کوچني ماشوم، ماشومانو یا د کوم بل چا ساتنه کوئ، یا څوک چې نشئ کولای یوازې یې پرېږدئ، نو بیا دوی کولای شي چې له تاسو سره ولاړ شي کله چې تاسې د تمرین له پاره له کوره بهروځئ.

۳

۳. د مهرباني د دلیلونو یا طبي درملني د لټون لپاره پاملرنه کول

- تاسې کولای شئ چې د درملني یا هم د طبي لیدني کتنې لپاره له کور څخه بهرووځئ.
- تاسې کولای شئ چې د ناروغ یا زور خپلوان یا کوم بل کس د ساتنې لپاره له کوره بهرووځئ.
- تاسې کولای شئ د اړینې طبي درملني لپاره له یوچا سره له کوره بهرووځئ.
- تاسې کولای شئ چې کورنی حیوان د حیواناتو ډاکټر ته یوسئ.

۴. کار او زده کړه

- که تاسې له کور څخه کار کولای شئ، نو له کور څخه کار کولو ته دوام ورکړئ. د Melbourne په ښاري سیمو کې باید ډېرې سوداګرۍ وتړل شي. یوازې هغه پلورنځي او خدمتونه به خلاص وي چې اجازه ولري.
- په ټیف TAFE او پوهنتون کې زده کړه باید له لرې واټونو څخه ترسره شي.

نور دلیلونه چې تاسې کولای شئ له کوره څخه بهر ووځئ:

- که چیرې عاجل حالت وي.
- که تاسې د خپل همسر لیدو ته ځئ، مګر تاسې کولای شئ چې د دوی کور ته یا د دوی له کوره د سهار له ۵ بجو څخه د شپې تر ۸ بجو پورې سفر وکړئ.
- که چیرې تاسې د والدینو ترتیبونه شریکه کړي وي.
- که چیرې کورنی تاوتریخوالی وي، او یا د بل کس له پلوه تاوتریخوالی وي او تاسې به خطر کې یاست. که تاسې پولیسو ودرولئ، ورته ووايست چې تاسې په خپل کور کې د خونديتوب احساس نه کوئ او دوی به تاسې سره مرسته وکړي. safe steps ته په ۲۴ ساعته ډول ۷ ورځې په اونۍ کې په 1800 015 188 شمیره زنگ ووهئ او یا safesteps@safesteps.org.au ته ایمیل واستوئ.

که تاسې اړتیا لرئ چې له کوره بهر ولاړ شئ، تاسې باید ماسک واغونډئ، له دې پرته د نه اغوستو لپاره باید قانوني دلیل ولری. تل خپل لاسونه په صابون او اوبو د کورڅخه تروتلو مخکې او کورته تر راتلو وروسته ومینځئ، او کله چې ماسک اغونډئ یا یې له مخ څخه لرې کوئ. د خپل ځان او نورو ترمنځ لږ تر لږه ۱,۵ متره فزیکي لږوالی وساتئ.

که تاسې فکر کوئ چې په کرونا ویروس (COVID-19) اخته شوي یاستئ، د معاینې له پاره تاسې کولای شئ چې له کور څخه بهر ووځئ، خو له معاینې وروسته باید مستقیم کورته ولاړ شئ، تر هغه ځان قرنطین کړئ ترڅو تاسې د معاینې منفي نتیجه تر لاسه کړئ.

که مونږ ټول له قوانینو څخه پیروي وکړو، مونږ کولای شو چې خپله کورنۍ، ملګري او ټولنه وژغورو.

د ویکتوریا د ټولو اوسیدونکو لپاره مشوره

د ځان او خپلو ټولنو په خوندي ساتلو کې مونږ ټول باید مسؤلیت ولرو. چې دا په کې شامل دي:

- که تاسې د ناروغۍ احساس کوئ، په کور کې پاتې شئ. د کورنۍ لیدو او کار ته مه ځئ.
- که تاسې د کرونا ویروس (COVID-19) نښې نښانې ولری، که لږ هم وي، ځانونه باید معاینه کړئ.
- که له کور څخه کار کولای شئ، تاسې باید له کور څخه کار وکړئ.
- که تاسې د خپلې کورنۍ څخه بهر خلک گورئ، تاسې باید خپل لږوالی وساتئ – لاس مه ورکوئ او غیره مه ورکوئ. دا به د هغو خلکو په ژغورنه کې چې په تاسې گران دي مرسته وکړي.
- لاسونه مو په صابون اوبو ومینځئ، په کاغذي دسمال یا خپله څنګل باندې وتوځئ یا وپرنجئ، او د نورو خلکو څخه د خونديتوب ۱,۵ متره لږوالی وساتئ
- کله چې تاسې له کور څخه بهر ووځئ باید ماسک واغونډئ، که یې نه اغونډي نو باید قانوني دلیل ولري. د عامې روغتیا عمومي رئیس (Chief Health Officer) کولای شي چې محدودیتونه بدل کړي، که چیرې حالت بدل شي.

مرسته شته

د ۱۵۰۰ ډالرو یو ځل ورکړه، د ویکتوریا د هغومستحقو کارگرانوله پاره شته که چیرې د کرونا په ویروس (coronavirus) اخته وي او یا د داسې کس سره نږدې اړیکې ولري چې د هغوی نتیجه مثبتې وي. د ویکتوریا حکومت دا پروګرام اورد کړئ ترڅو ډاډ تر لاسه کړي، چې هر څومره ژر مستحق کس د کرونا ویروس (coronavirus) معاینه وکړي، دوی د ۳۰۰ ډالرو مرسته تر لاسه کولای شي چې د معاینې د نتیجې تر معلومیدلو پورې په کور کې پاتې شي. د ډیرو معلوماتو لپاره د کرونا ویروس (coronavirus) د کومکي ټیلیفوني شمیرې سره په 1800 675 398 (۲۴ ساعته) اړیکه ونیسئ. که تاسې ژباړونکي ته اړتیا لرئ، نو لومړئ TIS National ته 131 450 شمیره زنگ ووهئ.

که چیرې تاسې یا څوک چې تاسې یې پیژنئ خپه او اندیمنن وي، مرسته شته – Lifeline ته په 13 11 14 شمیره یا Beyond Blue ته په 1800 512 348 شمیره زنگ ووهئ. که تاسې ژباړونکي ته اړتیا لرئ، لومړئ TIS National ته 131 450 شمیره زنگ ووهئ.

که د کرونا ویروس (COVID-19) له کبله تاسې د یوازیتوب احساس کوئ، همدارنګه تاسې کولای شئ چې د کرونا ویروس (COVID-19) مستقیمې ټیلیفوني کرښې ته په (1800 675 398) ته زنگ ووهئ او بیا ۳ کپکاري. تاسې به د سره صلیب Australian Red Cross له داوطلب سره په اړیکه کې شئ او هغوی به تاسې له محلي مرستې سره په اړیکه کې کړي.

مهرباني وکړئ لاندیني مواد د خپلي ټولني سره د ایمیل، ټولنیزو رسنیو او یا نورو ټولنیزو شبکو له لارې شریک کړئ.

که تاسی اندیښنه لری، د coronavirus د هات لاین په شمیره 1800 675 398 (24 ساعته) ته زنگ ووهی. که تاسی ترجمان ته اړتیا لری، TIS National ته په 450 131 زنگ ووهی. مهرباني وکړی د دري صفر (000) شمیره یواځی اضطراری حالت لپاره وساتی.

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>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 12 August 2020.
Available at DHHS.vic –Translated resources - coronavirus (COVID-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>
Print managed by Finsbury Green.