



# مُلخَّص التغييرات على القيود

## Summary of changes to restrictions - Arabic

### ماذا يجب عليك أن تتذكَّر

- يجب عليك ارتداء غطاء الوجه عند مغادرة المنزل.
- إذا كانت لديك أعراض فيروس كورونا (COVID-19)، مهما كانت خفيفة، يجب عليك إجراء الفحص.
- إذا شعرت بالمرض فعليك البقاء في المنزل.
- حافظ على مسافة بدنيَّة آمنة تفصلك عن الآخرين لا تقلَّ عن ١,٥ مترًا.
- اغسل يديك واسعل أو اعطس في منديل ورقيّ أو داخل مرفقك.
- يُعمل الآن بقبود المرحلة (٤) في ضواحي Melbourne ويشمل ذلك حظر التجوُّل من ٨ مساءً إلى ٥ صباحًا.
- يُعمل الآن بقبود المرحلة (٣) في أرياف فكتوريا والتي تشمل ناحية Mitchell Shire.
- قد يُغيَّر مسؤول الصِّحة في الولاية (Chief Health Officer) القيود إذا تغيرت الظروف.

### أغطية الوجه

يجب على كل شخص في فكتوريا بلغ ١٢ سنة من العمر ارتداء غطاء الوجه عند مغادرة المنزل إلا إذا كان لديه مُبرَّرًا قانونيًا لعدم ارتدائه، على سبيل المثال:

- إذا كنت تعاني من وضع طبيّ كمرض جلديّ في الوجه أو مشكلة في التنفُّس
- إذا كنت داخل السيارة، إما لوحدهك أو برفقة أحد أفراد أسرتك
- إذا كنت تقوم بتمارين رياضيَّة شديدة، لكن رغم ذلك يجب أن تحمل معك غطاء الوجه.

### القيود الحالية: المرحلة (٤) - ضواحي Melbourne

يُعمل الآن بقبود المرحلة (٤) في ضواحي Melbourne.

لقد أُدرجت هذه التغييرات لخفض عدد الأشخاص الذين يغادرون منازلهم ويتنقلون في أرجاء فكتوريا. لقد فُرض حظر التجوُّل في ضواحي Melbourne من الساعة ٨ مساءً إلى ٥ صباحًا ممَّا يعني إنه ليس بوسعك مغادرة منزلك بين الـ ٨ مساءً و ٥ صباحًا. يُسمح فقط بمغادرة المنازل للأشخاص المُصرَّح لهم بالعمل ولأسباب صحيَّة ضروريَّة أو للرعاية أو السلامة.

لا يُسمح لك باستقبال الزوار في منزلك أو بزيارة الآخرين في أيّ وقت إلاّ لأسباب الرعاية ولمبررات إنسانيَّة استثنائيَّة.

خلال النهار من الـ ٥ صباحًا إلى ٨ مساءً، هناك أربعة أسباب فقط تُبرِّر مغادرتك المنزل:

## ١. التسوق لشراء المواد الغذائية أو لأسباب ضرورية أخرى

• يمكنك أن تنتقل مسافة ٥ كلم فقط بعيداً عن منزلك. وإذا كانت أقرب المحلات تبعد أكثر من ٥ كلم عن منزلك، يمكنك حينئذ الذهاب إلى أقرب المحلات. وبالنسبة للبعض فإن أقرب المتاجر لشراء الطعام والسلع والخدمات الملائمة لتقافتهم قد تكون أبعد مسافة من ٥ كلم، وفي هذه الحالة يمكنك الانتقال أكثر من ٥ كلم إلى أقرب هذه المتاجر.

• لا يمكن سوى لشخص واحد مغادرة المنزل لشراء الأطعمة أو المواد الضرورية الأخرى مرة واحدة في اليوم. يمكنك أن تصطحب طفلاً واحداً أو أكثر إذا كان الشخص الآخر في منزلك غير قادرٍ على الإعتناء بهم في غيابك.

## ٢. التمارين الرياضية

• يجب أن تقتصر تمارينك البدنية خارج المنزل على مرة واحدة في اليوم ولساعة واحدة فقط ويجب ألا تنتقل مسافة أكثر من ٥ كلم لممارسة التمارين البدنية. ويجب ألا تستعمل السيارة لممارسة التمارين - إلا إذا كانت لديك صعوبات في الحركة أو لأسباب تتعلق بالسلامة.

• يجب أن تمارس التمارين البدنية لوحدهك فقط أو مع شخص آخر - أكان يسكن هذا الشخص معك أم لا وإذا كنت والدًا أو وليّ أمر تعتني بطفل صغير أو عدّة أطفال أو شخص لا يُمكن أن يُترك بدون مراقبة فيمكن أن تصطحبهم معك عند مغادرتك المنزل لممارسة الرياضة.

## ٣. لتقديم الرعاية أو ظروف إنسانية إستثنائية أو طلباً للعلاج الطبي

- يمكنك مغادرة المنزل للحصول على الرعاية الصحية أو لحضور المواعيد الطبية.
- يمكنك مغادرة المنزل للعناية بشخص مريض أو مُسنّ قريب أو للعناية بشخص آخر.
- يمكنك مغادرة المنزل لمرافقة شخص ما من أجل العلاج الطبي الضروري.
- يمكنك أن تأخذ حيوانك الأليف دالّي الطبيب البيطري.

## ٤. العمل أو الدراسة

- إذا كان بإمكانك العمل من المنزل، يجب أن تستمرّ في ذلك. وستضطرّ الكثير من الأعمال التجارية في ضواحي Melbourne إلى الإغلاق. وستستمرّ بالعمل فقط تلك المحلات والخدمات المُصرّح لها بذلك.
- الدراسة في قطاع TAFE وفي الجامعات يجب أن يتمّ عن بُعد.

## أسباب أخرى لمغادرتك المنزل:

- إذا كانت هناك حالة طارئة.
- لزيارة شريك حياتك لكن يجب أن تنتقل من وإلى منزل الشريك ما بين ٥ صباحاً و ٨ مساءً.
- إذا كانت لديك ترتيبات بشأن تقاسم احتضان الأطفال.
- إذا كان هناك عنف عائليّ أو عنف من قِبَل شخص آخر وأنت عُرضة للخطر. إذا أوقفك الشرطة، عليك إخبارهم بأنك تخشى على سلامتك ولا تشعر بالسلامة في المنزل وسيقومون بمساعدتك. اتّصل بـ safe steps على 1800 015 188 أو بالبريد الإلكتروني safesteps@safesteps.org.au للحصول على المساعدة على مدار الساعة يوميًا.

إذا احتجت لمغادرة المنزل، يجب عليك ارتداء غطاء الوجه إن لم يكن لديك سبب قانوني لعدم القيام بذلك. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون قبل مغادرتك المنزل وعند العودة، وأيضاً عند وضع ونزع غطاء وجهك. وحافظ على مسافة بدنية فاصلة بينك وبين الآخرين لا تقلّ عن ١,٥ مترًا.

إذا ظننت أنّك مُصاب بفيروس كورونا (COVID-19)، يمكنك مغادرة المنزل لإجراء الفحص لكن يجب أن تعود بعدئذٍ إلى منزلك مباشرة وأن تعزل نفسك لحين حصولك على نتيجة سلبية.

إذا اتبعتنا كل الأنظمة، سنتمكن من وقاية أسرنا وأصدقائنا والمجتمع.

## القيود الحالية: المرحلة (٣) - أرياف فكتوريا

يُعمل بموجب قيود المرحلة (٣) اعتبارًا من الساعة ١١:٥٩ من مساء الأربعاء ٥ آب/أغسطس بالنسبة لأرياف فكتوريا وتشمل ناحية Mitchell Shire. وهناك أربعة أسباب فقط تبرر مغادرتك المنزل:

١. التسوق لشراء الأغذية أو المواد الضرورية الأخرى.
  ٢. لتقديم الرعاية أو لأسباب إنسانية إستثنائية أو سعيًا للحصول على العلاج الطبي.
  ٣. للتمارين الرياضية أو الترفيهية في الهواء الطلق (في الخارج مع شخص واحد آخر فقط أو أفراد أسرتك).
  ٤. العمل أو التعليم إذا تعذر عليك العمل أو الدراسة من المنزل.
- لا يمكنك استقبال الزوّار في منزلك أو زيارة الآخرين إلاّ للرعاية أو لأسباب إنسانية إستثنائية. تنطبق القيود أيضًا على الأنشطة والمواقع ضمن هذه النواحي:

- المطاعم والمقاهي يقتصر عملها على خدمة التايك أوي والتوصيلات المنزلية
- الحانات والبارات والأندية مغلقة بإستثناء تقديم الطعام أو الكحول وفق خدمة التايك أوي.
- خدمات التجميل والعناية الشخصية مغلقة بإستثناء محلات تصفيف الشعر والحلاقين
- المكتبات العامة والمراكز المجتمعية ومراكز الرياضة ومواقع إقامة الزائرين والسباح مغلقة
- المعارض والمتاحف والمواقع التاريخية وحدائق الحيوان وملاعب ومجمعات وملاهي الأطفال ومراكز ألعاب الأطفال والسينمات الداخلية وفي الهواء الطلق ومواقع الحفلات والمسارح والمدرجات والبيادين والإستادات الرياضية والكازينوهات ومواقع لعب القمار مغلقة.
- المرافق الرياضية الداخلية وفي الهواء الطلق بما فيها صالات الرياضة ومرافق التدريب وأحواض السباحة مغلقة. يُسمح بالتدريب الشخصي في الهواء الطلق شرط ألا يتجاوز مشاركين اثنين مع مدربهم.
- تقتصر الأعراس على خمسة أشخاص (الزوجين وشاهدين والمأذون).
- يقتصر العدد في الجنازات على ١٠ مشيعين زائد المسؤولين عن إجراء ترتيبات الجنازة
- الأعراس أو الجنازات التي تُعقد في المنازل الخاصة تقتصر على أفراد المنزل زائد الأشخاص الذين يقومون بترتيبات المناسبة.
- الإحتفالات الدينية والعبادة تقتصر على البث عبر الإنترنت فقط. والحد الأقصى لحضور الإحتفال أو الخدمة هو ٥ أشخاص.
- هناك حدود مفروضة على عدد الزوار في المستشفيات ودور رعاية المُسن ومرافق الإعاقة. إذا كنت متوقعًا أو تنتظر نتائج فحص فيروس كورونا (COVID-19) يجب عليك عدم زيارة هذه الأماكن والمرافق.

## النصيحة لكل سكان فكتوريا

للمساعدة في الحفاظ على سلامة أنفسنا ومجتمعاتنا، يجب أن نكون جميعنا مسؤولين. ويشمل ذلك:

- إذا كنت مريضًا، إلزم منزلك. لا تزُر العائلة أو تذهب إلى العمل.
- إذا كانت لديك أعراض فيروس كورونا، مهما كانت خفيفة، **يجب عليك إجراء الفحص**.
- إذا كان بوسعك العمل من المنزل، يجب عليك القيام بذلك.
- إذا قابلت أناسًا من خارج أسرتك ومنزلك، يجب أن تحافظ على مسافتك الفاصلة - لا مصافحة ولا معانقة. وسيساعد ذلك على حماية الذين تحبهم.

• اغسل يديك بالماء والصابون، واسعل واعطس في منديل ورقي أو داخل مرفقك وحافظ على مسافة آمنة تفصلك عن الآخرين لا تقلّ عن ١,٥ مترًا.

• يجب عليك ارتداء غطاء الوجه عند مغادرتك المنزل إلا إذا كان هناك مبرر قانوني لعدم إرتدائه.

قد يُعيّر مسؤول الصحة في الولاية (Chief Health Officer) القيود إذا تغيّرت الظروف.

## الدعم متوافر

تتوافر دفعة ماليّة قدرها ١٥٠٠ دولار لدعم العمال في فكتوريا الذين شُخّص لديهم فيروس كورونا (COVID-19) أو المُخالطين المُقرّبين لحالة مُثبتة. وقد مدّدت حكومة فكتوريا هذا البرنامج للتأكد من إنه عند خضوع الشخص المؤهل لفحص فيروس كورونا فإنه سيتمكن من الحصول على دفعة داعمة قدرها ٣٠٠ دولار لمساعدته على البقاء في المنزل لحين صدور نتائج الفحص. للمزيد من المعلومات اتصل بخطّ فيروس كورونا الساخن على 1800 675 398 (على مدار الساعة) وإذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهيّ، اتّصل أولاً بخدمة TIS National على 131 450.

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يشعر بالقلق أو الخوف فإن الدعم متوافر - اتّصل بخط Lifeline على 13 11 14 أو بمؤسسة Beyond Blue على 1800 512 348. وإذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهيّ، اتّصل أولاً بخدمة TIS National على 131 450.

إذا كنت تشعر بالعزلة نتيجة لفيروس كورونا (COVID-19) يمكنك أيضًا الإتصال بخط فيروس كورونا الساخن (COVID-19) على 1800 675 398 واضغط على (٣). وسيُحال اتّصالك إلى متطوّع من Australian Red Cross والذي سيقوم بربطك مع خدمات الدعم المحليّة.

على الرقم 1800 675 398 (coronavirus 2) إذا كنت تشعر بالقلق، اتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا

TIS National إذا كنت بحاجة إلى مترجم، اتصل بخدمة

يرجى الاحتفاظ برقم الطوارئ (000) للحالات الطارئة فقط على الرقم 131 450

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:Emergency.Management.Communications@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, 12 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>

Print managed by Finsbury Green.