



## خلاصه تغییرات د محدودیت ها

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

### چیزها یکه باید د یاد شیم باشه

- باید روی خو پوش کید وقتیکه از خانه بورو بور موشید.
- اگر شمو علایم کرونا وایروس (COVID-19) دیرین اگرچه ساده باشه، باید خود خو معاینه کنین.
- اگر شمو مریض استید، خانه بشید.
- فاصله فیزیکی حداقل 1.5 متر را از دیگر و رعایت کنید.
- دستهای خو بوشین، سلفه یا بینی زیدو ره داخل کاغذ تشناب یا توفی خو کنید.
- مرحله 4 قیودات دتمام Melbourne دحال اجرا استه، بشمول محدودیت رفت و امد از 8 شام تا 5 صبح.
- مرحله 3 قیودات د اطراف ویکتوریا دحال اجرا استه به شمول Mitchell Shire.
- مدیر ارشد صحت Chief Health Officer میتنه قیودات را تغییر بیدیه اگر وضعیت تغییر کن

### روی پوش کیدو

هرویکتوریایی 12 ساله یا کلانتر د وقتی از خانه بور شدو باید ماسک بوپشه، مگر اینکه دلیل قانونی دیشته باشه که نپشید. بطور مثال :

- اگر شمو کدام ناجوری دیرید رقمی مرض شدیدی جلدی د روی خو، یا مشکل نفس کشیدو
- اگر داخل موتر هستید، تنها یا اگوکس از خانه شیم
- اگر شمو ورزش شدید مونید، ولی باید هنوز ماسک قد خو بویرید.

### قیودات فعلی: مرحله 4 – شهر کلان Melbourne

مرحله 4 قیودات دتمام شهر Melbourne دحال اجرا استه.

ای تغییرات از ی خاطر شده که بور شدون مردم ره از خانه و گشت و گذارد ویکتوریا ره کم کینه. حالی منع رفت و امد هرشب از ساعت 8 شب تا 5 صبح دتمام شهر Melbourne دحال اجرا استه. معنای ایره میدیه که از ساعت 8 شب تا 5 صبح از خانه خو بور شوده نمیتید. مردم د صورت اجازه دیره که بخاطر کار و مریضی، کمک و امنیت از ساعت 8 شب تا 5 صبح از خانه خو بور شونه. شمو نمیتید هیچ وقت د خانه خو مهمان دیشته شید فقط برای کمک و دلیل بشردوستانه میتید. از طرف روز 5 صبح تا 8 شب فقط به چهار دلیل میتید از خانه بورشید:

## 1. خرید مواد غذایی و دیگه چیزایی ضروری

- شمو میتنید فقط 5km کیلومتر از خانه خو دور بورید. اگر دوکان هایی نزدیک از 5km دورتر باشه، شمو میتنید بورید. برای بعضی مردم، دوکان هایی نزدیک جایی که اونا مواد غذایی و دیگه سودایی خو خریداری مونه که درسم و رواج شی باشه و از 5km دورتر باشه. ازو خاطر شمو میتنید از 5km دورتر به دوکان نزدیک بورید.
- تنها یگ نفر دیگ روز میتنه از خانه بلدی سودا و دیگه مواد ضروری بورو بوره. شمو میتنید اولاد و اولادایی دیگو ره بیرون بورید بشرطیکه ادمایی خود خانه از اونا سرپرستی ننته.

## 2. ورزش

- شمو ورزش خو د روز یگ دفته و یگ ساعت د روز کم کنید. شمو نباید بالاتر از 5km دورتر از خانه بلدی ورزش بورید. شمو نباید دموتر برای ورزش د دیگه جای بورید - مگر اینکه شمو مشکل راه رفتو، و امنیتی دیشته باشید
- شمو باید تنها و یا قد یگ نفر دیگه ورزش کنید - مهم نیه که اونفر قد از شمو یگجای زندگی مونه یا نه. اگر شمو والدین یا سرپرست اطفال ریزه استید، اطفال ویا کدام کسی دیگه که تنها د خانه بی سرپرست ایشته نمیتنید، اونا هم میتنه قد از شمو د ورزش بورو بوره.

## 3. کمک رسائی بشردوستانه برای کسایکه ضرورت به تداوی دیره

- شمو ده صورت از خانه بیرون رفته میتنید که ضرورت صحی یا ملاقات داکتر داشته باشید.
- شمو ده صورت از خانه برو رفته میتنید که از دوستای پیر یا مریض یا کسی دیگه مراقبت کنید.
- شمو ده صورت از خانه برو رفته میتنید که یگ نفر ره برای تداوی ضروری همراهی کنید.
- میتنید که حیوان خانگی خو ره پیش داکتر شی بیرید

## 4. کار وه تعلیم

- اگر میتنید که از خانه کار کنید باید به کار کیدو از خانه ادامه بدید.
- ده شهر کلان Melbourne بسیاری از کارو بار بسته موشه. فقط دوکانایی که اجازه کار ره دیرن کار مونن.
- درس خواندن د TAFE یا دانشگاه باید از راه دور صورت بیگره.

## بخاطر دیگه چیز از خانه بورشده میتنید:

- اگر کدام چیز عاجل باشه
- اگر بدیدن همسری خو مورید رفت و امد شیم از خانه خودشیم تا اونجی باید از ساعت 5 صبح تا 8 شاو باشد.
- اگر شمو از والدین استین که از اولاد ده نوبت مواظبت کنید.
- اگر خشونت خانوادگی استه یا خشونت از طرف دیگه نفر استه و شمو ده خطر استین.
- اگر پولیس تو ره ایستاد کد بوگید که مه ده خانه احساس خطر مونوم وه پولیس تو ره کمک مونه. زنگ بزنید د safe steps د شماره 1800 015 188 یا د safesteps@safesteps.org.au برای کمک 24 ساعته و 7 روز د هفته ایمیل کنید.

اگر ضرورت بود که از خانه بور شونید، طبق قانون باید ماسک ده روی خو بیزنید مگر ایکه دلیل قانونی دیشته باشید.

همیشه دست خو قد آب و صابون بوشید پیش ازیکه از خانه بور موشید یا پس خانه مورید، و وقتی ماسک خو میزنید یا بور مونید. همیشه یکنیم میتر از دیگر و دور ایستاد شونید.

اگر شمو باور دیرید که ممکن کرونا وایروس (COVID-19) دیرید، شمو میتنید برای معاینه از خانه بور و بور شید مگر باید مستقیم خانه بورید و خود خو از دیگو دور نگا کنید تا که نتیجه شیم منفی بایه. اگر موتمام ای قانونا ره مراعات کنی، مو میتنی فامیل و مردم خو محفوظ نگا کنی.

## توصیه برای تمام مردم ویکتوریا

برایی ازیکه خود خو و مردم خو محفوظ نگا کنی، مو باید تمام مسول باشی. ای شامل ازی چیزا موشه:

- اگر شمو مریض استید، خانه بشید. د دیدن فامیل خوو یا دکار نرید.
- اگر شمو علایم کرونا وایروس دیرین اگرچه سبک باشه، باید خود خو معاینه کنین.
- اگر شمو از خانه کار میتنید، شمو باید از خانه کار کنین.
- اگر شمو دیگه مردم بیرون از فامیل خو مینگرید، شمو باید فاصله خو حفظ کنین – دست ندین و بغل کشی نکنین. ای کمک مونه کسایکه شمو دوست دیرین محفوظ بومنه.
- دستهای خو قد آب و صابون بوشین، سلفه یا بینی زیدو ره داخل کاغذ تشناب یا توقی خو کنید و فاصله فزیکه خو از دیگه مردم 1.5 متر مراعات کید.
- شمو باید روی خو بوپشنید وقتاییکه ار خانه بور موشید مگر اینکه دلیل قانونی دیشته باشید که نپشید.
- مدیر ارشد صحت (Chief Health Officer) میتنه قیودات را تغیر ببیدیه اگر وضعیت تغیر کنه.

## کمک موجود استه

\$1500 کمکی یک دغه بلدی کارگرای ویکتوریا داده موشه که (COVID-19) تشخیص شده یا د تماس نزدیک قد آگو کس که کرونا وایروس دیشته شد. دولت ویکتوریا ای پروگرام ره وسعت دیده که مطمین شونید به مجردیکه یگ نفر مستحق بلدی کرونا وایروس تست شونه، بلدی شی \$450 کمکی دیده موشه که خانه بیسنه تا نتیجه معاینه شی معلوم شونه. بلدی معلومات بیشتر زنگ بزنیید د خط مخصوص کرونا وایروس د شماره 1800 675 398 (24 ساعته). اگر شمو نیاز د ترجمان دیرین، زنگ بزنیید د TIS National د شماره 131 450.

اگر شمو آگو کس ره میشناسید که ناراحت و د تشویش استه، کمک تیار استه – د شماره Lifeline 13 14 زنگ بزنیید یا د Beyond Blue د شماره 1800 512 348 زنگ بزنیید. اگر شمو نیاز د ترجمان دیرین، زنگ بزنیید بلدی کمپنی ترجمانی TIS National د شماره 131 450.

اگر شمو از خاطر (COVID-19) احساس تنهایی مونید بازم د خط مخصوص وایروس کرونا (COVID-19) د شماره (1800 675 398) زنگ بزنیید و نمبر 3 ره فشار بدهید. شمو با رضا کار Australian Red Cross وصل موشید و اونا شموره قد کمکای مو جای شیم روخ مونه.

گر تشویش دارید، با شماره تلفون 1800 675 398 (24 ساعت ) لین تلفون

تماس بگیریڊ coronavirus

تماس بگیریڊ TIS National اگر به ترجمان شفاهی ضرورت دارید ، با شماره 131 450 با  
لطفاً (000)سه صفر را فقط برای موارد اضطراری نگه دارید

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@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-covid-19)

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

Print managed by Finsbury Green.