معلومات عن التباعد الاجتماعي

لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا (COVID-19)، يرجى زيارة موقع الويب الخاص بوزارة الصحة الأسترالية، "الموارد المتعلقة بفيروس كورونا (COVID-19)" على www.health.gov.au/covid19-resources

ما هو التباعد الاجتماعي؟

التباعد الاجتماعي هو مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى الحد من انتشار الأمراض المعدية عن طريق زيادة المسافة بين الناس وتقليل عدد الاتصالات التي يجريها كل شخص.

تشمل إجراءات التباعد الاجتماعي لفيروس COVID-19 ما يلي:

- البقاء في المنزل قدر الإمكان وعدم الخروج إلا لأغراض محددة
- البقاء على بعد مسافة لا تقل عن 1.5 متر من الآخرين
- تجنب التجمعات (أي التجمعات التي تضم أكثر من عدد معين من الأشخاص)

وتشمل الأمثلة على التجمعات التي يجب تجنبها المدارس وأماكن العمل والمقاهي والمطاعم والحانات والنوادي الليلية والمسارح ودور السينما والمكتبات والمتاجر والأسواق والمراكز التجارية والمتنزهات والشواطئ والملاعب والمعارض والمتاحف والمعالم السياحية والمكاتب والمصانع والمستودعات والمزارع والمناجم.

لماذا يعد التباعد الاجتماعي مهمًا؟

يعد التباعد الاجتماعي أحد أهم الإجراءات التي يمكن اتخاذها لإبطاء انتشار فيروس COVID-19 في المجتمع.

يساعد التباعد الاجتماعي على:

- حماية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد من فيروس COVID-19، مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة
- تقليل الضغط على أنظمة الرعاية الصحية حتى يتمكن الأشخاص المصابون بالمرض الشديد من الحصول على الرعاية التي يحتاجون إليها
- إبطاء معدل انتشار المرض حتى يتمكن العلماء من العثور على علاج أو لقاح

متى يجب ممارسة التباعد الاجتماعي؟

الآن

اعتبارًا من 15 مارس 2020، يجب على جميع الأستراليين ممارسة التباعد الاجتماعي.

في المستقبل

قد تقرر الحكومة الأسترالية في المستقبل أن التباعد الاجتماعي لم يعد ضروريًا. وقد يحدث هذا إذا:

- انخفض عدد الحالات الجديدة بشكل كبير
- أصبح لدى المستشفيات سعة كافية لعلاج جميع المرضى
- توفر علاج أو لقاح

كَيْتِيْ دِجْبِكْ بْحَنْ جَئَيْتِيْ مَحْبِكْ مِنْ* (حَجَّ حَجْتِيْ دِلْكِكْ)

- كِلِحِجْمِ كَلِجْدِيْقِ مَحْبِكْ كَمْ سَجْ نَوْمَكْ كَسَوْجْكْ يْ ، هَمِنْ
- جَحِيْدِمِ كَمِنِنْتْ دِلِحِجْتِيْ
- حَجَمِمِ كَجْكْ دِنْكَمْ دِقْدِيْقِ مَحْبِكْ هَمْ دِجْبِكْ، مِي ، هَمِنْ، كَمَسِمِ، كَنْ بِجْ خَمِ
- سَوْكِ مَنْ قْدِيْقِ مَحْبِكْ مَيْتِيْ كِلِحِجْمِ مِنْ كَلِجْ كَجَجَ جَمَّكْ جَجَمِنْ دِيْدَمِوْكْ بْحَنْ دِهْمِوْكْ مَنْ كَمْ بِمَهْ حَجَمِنْ
- جَمَجَمِمِ كَجْجَمِنْ يَمِكَيْ دِجَمِوْكْ، بْمِ يَئَيْتِيْ دِلْكِكْ مِ 65 يَتِيْ بِ يَئَيْتِيْ دِنَمِكَوْمِ، مَحْكَمْ مَنْ يَتِيْ بَجْبِيْ، حِسْتِنْ، يْ ، هَمِنْكَمْ مَكْ، جَمِنْكَمْ دِجَمِكْ يَمِكَيْ دِقَنْكَمْ.

دَسَمْكَ جَمَكْقَمَكْ كَمْ دِمَحْكَ دِقَمِكْنِتْ

مَنْ جَحِيْدَكْ دِقَدَّمَكْ دِلِحِمَمِ كَمْ مَمِحْكَ دِمَحْكَ كَمْ دِمَحْكَ دِقَمِكْنِتْ[1]:

- كَفَمِ كَمْ جَمَكْ يْ ، مَحْبِكْ مَمِ
- جَحِكْجَمِ كَجَنْكَمْ دِنْبِيْ بْمِ دِقَمَكْ دِجَكْمَ
- دِجْجَمِ كَجْمَكْ دِنَمِشْ دِمِمَمِوْكْ جَجَجَمِ بِ جَمِجَشْكَ كَلِقِكِمِ
- كَنْ بْوَكَجَمِ كَلِقَنْتِكْ كَمِجِيْ
- جَجَمِنْ كِلِقَنْتِكْ بْنَمِتِكْ كَجْدَ كَمْ سَجْ دِمَحْكَ كَمَجَمَكَ دِنَجَ مَ مَمِمَكَ مَ يْ ، هَمِنْ مَكْ
- جَمَمِ كَجَكْجَمِكْ دِنَمِشْمِ دِمِمَجَمِوْكْ دِنَبِيْقِ دِنَجَمِكْ\كَنْكَكْمِكْ مَمِجَجَمِنْ دِنَبِيْقِ مَنْ حَجَمِنْ فْكَتِيْ
- بَجَمَكِمِ كَمِمَنْ بْكَ بِكِجَمِجَجَمِ مَ هَمِنْ دِنَمِنْ مَ بْتَمِنْ دِمِنَجَمِكْ
- جَمِمِ مَمَجَمِمِ جَنْبَمِ قَمَمِكْ كَمِجَمِنْتِ دِدَّمِنْ بِ بَمِنْ بَئَيْتِيْ دِنَمِنْ
- كَمِمِ كَجَكْجَمِكْ دِنَمِشْمِ دِمِمَجَمِوْكْ دِنَبِيْقِ مَنْ بْمِكَمِكْ دَمِ وَمِنْ دِمَّنْ
- جَحِيْدِمِ دِقَمِكْ دَمِجَجَمِكْ مَنْجَمِكْ دِمَحْكَ كَمَمِ كَمَجَمِكْ مَنْجَمِكْ
- كَمِمِ سَجْ كَمَنْ جَمِكَمِكْ كَمَمِمَنْ دِمِكَمِكْ مَكْ دِبِ مَنْ بْتَمِنْ
- جَمِمِ ، يْ ، هَمِنْ دِلِقَنْتِكْ كَلِجْمِ مَمِجَجَمِنْ قَنْ كَمَكِمِكْ يَدِقَمِكْ دِنَمِشْمِ دِمِمَجَمِوْكْ بِ مَمِمَجَمِوْكْ جَمِمِ جَنْبَمِ جَنْبَمِ جَنْبَمِ جَنْبَمِ

دَسَمْكَ جَمَكْقَمَكْ كَمْ مَجَجْتِكْتِكْ

مَنْ جَحِيْدَكْ دِقَدَّمَكْ دِلِحِمَمِ كَمْ مَجَجْتِكْتِكْ[1]:

- يْ ، حَجَمَّمَجَمِ مَحْبِكْ مَكْ، كَنْ جَجَجَجْتِكْ مَكْ كَجَجَجَجْتِكْ (بِ كَلِجَجَكْ دِجَجَجَ)
- جَجَكِيَجَمِ مَجَجْتِكْ دِنَبِيْقِ بْمِكْ دِكَجَجَجَمِ كَجَجَجَجْتِكْ مَجِيْجَجْتِكْ دِجَجَجَجْتِكْ
- جَحِكْجَمِ كَكَجَجَجَمِكْ دِجَجَمِ جَجَمِ كَسَجَكْ جَجَ جَجَجَ مَكَجَجَجَ جَجَ جَجَ دِكَجَجَجَ
- سَجَجَمِ جَ حَكَجَكْ كَجِيْكَجَ جَجَجَجَجَجَ كَلِقَنْتِكْ جَجَجَ دِكَجَجَجَجَج

ئۇسۇل ئەڭ ياخشى ئەمەس

قانداق قىلىش كېرەك:

- ئۆيدە ئىزولاتسىيە قىلىڭ ئەگەر سىز ئېغىر كېسەل بولسىڭىز
- ئائىلە ئەزالىرىڭىز بىلەن قول تېلېفون ئارقىلىق ئالاقىلىشىڭ
- ئېغىر كېسەل بولسىڭىز ۋە ياردەمگە موھتاج بولسىڭىز ئائىلە ئەزالىرىڭىز بىلەن ئالاقىلىشىڭ
- ئۆزىڭىز ئىشلەيدىغان ئورۇندىكى ساغلاملىق مۇلازىمىتى بىلەن ئالاقىلىشىڭ، ئەگەر ئۇلار سىزنىڭ ئېغىر كېسەل بولۇپ قالغانلىقىڭىزنى بىلىپ قالسا ئۇلار سىزگە ياردەم بېرەلەيدۇ

ئېغىر كېسەل بولۇپ قالغان ياكى ئۆلۈپ كەتكەن كىشىلەرنى كۆمۈش

كىشىلەرنىڭ ئۆلۈمىدىن كېيىن ئۇلارنى كۆمۈش ئۈچۈن ئۆزىگە خاس ئۇسۇللىرى بار. بۇ ئۇسۇللار ئۇلارنىڭ ئېتىقادى، مەدەنىيىتى ۋە ئەنئەنىسىگە ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر سىز ياقتۇرمايدىغان ئۇسۇلدا كۆمۈش كېرەك بولسا، ئۇ ھەقتە ئويلىنىڭ. بۇ ئۇسۇل سىزنىڭ ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ئۇسۇل بولۇشى مۇمكىن.

سىز ئەمدى ئائىلىڭىزدىكى 16 ياشتىن ئۈستۈن كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىشىڭىز كېرەك. ئۇلار ئۈچۈن كۆمۈش مۇلازىمىتىنى تەشكىللەشكە ياردەم بېرىڭ. ئەگەر 500 ئادەتتىن ئارتۇق كىشى قاتناشمىسا، ئۇلارنىڭ ئائىلىسىگە ئۇزۇن مۇددەت ياردەم بېرىشىڭىز كېرەك بولىدۇ.

قانداق قىلىش توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئادرېسقا كىرىڭ
www.health.gov.au/covid19-resources

ساقلىنىش ئۇچۇرلىرى

قانداق قىلىش توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا ئېرىشىش ئۈچۈن COVID-19 نىڭ تارقىلىشىنى ئازايتىش

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf

قانداق قىلىش توغرىسىدا تېخىمۇ كۆپ ئۇچۇرغا www.health.gov.au

ئىسپىرتنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك 1800 020 080. ئۇ كۈنى 24 سائەت ئۈزلۈكسىز، قانداق قىلىش ئۇچۇرلىرىغا ئېرىشىڭ. بۇ ئادرېستىكى كىلىنىكىلار ئارقىلىق ئىسپىرت 450 131.

ئۆيدىن ئېلىۋېلىش ئورۇنلىرىنىڭ ئىسىملىكىنى كۆرۈش ئۈچۈن ياكى ساقلىنىش ئۈچۈن ئۆزىڭىز ياشاۋاتقان شىتاتنى تاللاڭ
www.health.gov.au/state-territory-contacts

بۇ ئورۇنلار ئادەتتە ئاپتوماتىك ئېچىلىدۇ، ئەمما ئالدىن تېلېفون قىلىڭ.