



راهنمای فاصله یا دوری اجتماعی

ای صفحه معلومات باید قد صفحه معلومات ده باره "چیزهای که شمو باید بوفامید"، "راهنمای تنهایی یا انزوا" و "راهنمای جمع شد عمومی" یکجای خوانده شونه. ای معلومات ره از اینجی میتنین پیدا کنین

www.health.gov.au/covid19-resources.

دوری اجتماعی چیز استه و چرا مهم استه؟

دوری اجتماعی شامل ازو راه ها موشه که میتنه راه ناجوری ساری ره بیگره یا نیله که تیز تید شونه یا انتشار پیدا کنه. یعنی که شمو قد دیگه مردم کمتر تماس داشته باشین.

فاصله یا دوری اجتماعی ازی خاطر مهم استه که کوید-۱۹ ایی رقم از یک نفر ده دیگه نفر انتشار پیدا مونه:

- از راه تماس نزدیک قد یگ نفر که ناجور باشد یا بیست و چهار ساعت پیش ازی که علایم ناجوری ده جان شی ظاهر شونه
- از راه تماس نزدیک قد یگ نفر که ناجور باشد و او سلفه کنه یا بینی بزنه، یا
- از راه دست زدو ده او چیزهای که بخاطر سلفه کدو و بینی زدون یک نفر ناجور متاثر شده باشه (مثلا دسته دروازه یا میز)، و ازو باد شمو ده دان یا روی خو دست بیزنین.

یعنی که هر قدر شمو از دیگه مردم فاصله بیگرین، انتشار وایرس امو قدر مشکل موشه.

ما چیز کار میتنوم؟

اگر شمو ناجور باشین، از دیگرو دور بومنین ... مهم ترین کار که شمو میتنین اینمی استه.

ده وقت سلفه کدو یا بینی زدو و دستشوئی نظافت و صفائی ره خوب مراعات کین.

- دستای خو ره یگمی، پیش از نان و بعد از نان و بعد از تشناب رفتو، قد صابو و آو بوشین
- ده وقت سلفه کدو و بینی زدو، قد دستمال کاغذی راه دان خوره بیگرین و بعد ازو دستمال کاغذی ره ده اشغالی پورته کین و قد مایع دستشوئی الکحل دار دست خوره بوشین، و
- اگر ناجور باشین، از دیگرو دور بومنین (از کم شی از دیگرو یک و نیم متر فاصله بیگرین).

جدا ازی کارا شمو امیالی میتنین زیاد کارای دیگه ره بلده دوری اجتماعی و نظافت انجام بیدین.

اینی کارای ساده و معقول میتنه خطر ره بلده از شمو و دیگرو کم کنه. اینا قد از شمو کمک مونه تا ناجوری زدو ده بین مردم انتشار پیدا نکنه ... و شمو میتنین ازینا هر روز استفاده کین ... هم ده خانه خو، هم ده سری کار، هم ده مکتب و هم ده جاهای عمومی.

دوری اجتماعی ده خانه

فامیل

بلده ازی که شمو بیتنین انتشار مکروب ره کم کنین:

- امو رقم که گفته شد، شمو ده وقت دستشوئی یا بینی زدو یا سلفه کدو، خود خو ره صاف و ستره نگا کین
- دست یا قول ندین و ماخ نکین
- امو جای ها که زیاد دست موخره، مثلا میز و میز آتشانه و دسته دروازه، اونا ره یگمی ضد مکروب بزنین
- ایرکندیشن ره ده درجه مناسب جور کین و کلکین ره واز بیلین تا زیادتر هوا بیچپله
- ده دکان ها کمتر آمد و رفت کین و زیادتر چیزها ره آنلاین خریداری کین
- فقط بلده کارای ضرور و معقول، چی تنها چی قد فامیل، خو بورو بورین یا مسافرت کین

* اگر ده فامیل کدام کس ناجور باشد (به علاوه کارای که ده بال ذکر شده) اینی کارا ره انجام بیدین:

- اگر ممکن باشد، از نفر ناجور ده یک اطاق جدا مراقبت کین
- تعداد نفرای که از مریض مراقبت مونه ده کم ترین اندازه باشد
- دروازه اطاق نفر ناجور ره بسته بیلین، و اگر ممکن باشد، کلکین اطاق ره واز بیلین
- آر زمانی که نفر ناجور و آر کس که از او مراقبت مونه هر دو ده یک اطاق بودن، باید آر دو ماسک جراحی بپوشن.
- از نفرای ضعیف فامیل محافظت کین، مثلا آر کس که عمر شی از شصت و پنج سال بال باشد یا آر کس که ناجوری کهنه و شدید دشته باشد، و اگر ممکن باشد، یگو جای دیگه برای زندگی بلده شی پیدا کین.

دوری اجتماعی ده سر کار

بلده از ی که ده سری کار انتشار مکروب ره کم کنین، باید¹:

- اگر ناجور باشین ده خانه بیشین
- بلده سلام و احترام قد کس دست یا قول ندین
- ملاقات ره از راه ویدیو و تلفون انجام بیدین
- ملاقات های کلان ره بلده یگو وقت دیگه بیلین
- ملاقات های ضرور ره ده فضای بورو و هوای آزاد انجام بیدین
- تمام کارگرای خو ره تشویق کین که ده سلفه، بینی زدو و دستشویی نظافت ره مراعات کنه و تمام کارگرا را مایع دستشویی بیدین
- نان چاشت ره ده اطاق نانخوری نخرین و یا ده بورو یا ده تنهایی بوخرین
- جاهای که زیاد دست موخره، اوناره یگمی پاک کین و دواى مکروب کش بزنین
- کلکینا ره واز بیلین و ایرکیندیشن ره ده درجه مناسب بیلین که آمد و رفت هوا زیادتتر باشه
- ده سرکار چیزای خوردنی ره کمتر دست بیزنین و نان خوره قد دیگرو شریک نکین
- اگه سفر بلده کار ضرور نباشد، سفر نکین
- آشپزا (کارگرای آتسخانه) و اونایی که قد ازونا تماس درین باید ماکم نظافت ره مراعات کنن
- جمع شد کلان ره بلده یگو وقت دیگه بیلین و یا بدل کین و یا باطل کین

دوری اجتماعی ده مکاتب

بلده از ی که ده مکاتب انتشار مکروب ره کم کنین، باید:

- اگر طفل شمو ناجور باشد، اونا ره ده مکتب یا مرکز اطفال ریی نکین
- ده وقت داخل شدو ده مکتب و بعد ازو یگمی دست خو ره بوشین
- آر سرگرمی که مختلف کلاس ها ره یکجای مونه، اونا ره بلده کدام وقت دیگه بیلین
- جمع شد های مکتب ره بلده کدام وقت دیگه بیلین و اطفال ره ده قطار یا صف ایستاد نکین
- اطفال ره تشویق کین که یگمی دست خوره بوشیه
- جاهای که زیاد دست موخره، اوناره یگمی پاک کین و دواى مکروب کش بزنین
- ده جاهای که ممکن باشد درس ره ده بیرون انجام بیدین
- کلکینا ره واز بیلین و ایرکیندیشن ره ده درجه مناسب بیلین که آمد و رفت هوا زیادتتر باشه
- آشپزا (کارگرای آتسخانه) و اونایی که قد ازونا تماس درین باید ماکم نظافت ره مراعات کنن

گرفته شده از دالتن و غیر- اگر پیش از انتشار کوید-۱۹ ده مصرف کم دوره اجتماعی و صفائی و ستره گی بهتر گرفته شونه، هم تعداد و هم شدت ناجوری از ی وایرس کمتر موشه.

"ناجور" او نفر ره موگیه که ناجور تنفسی تشخیص نشده یا تاو دشته بشه و تاهنوز از خاطر کوی-۱۹ زیر تحقیق نباشد لیکن به هر حال ممکن باشد که امی نفر امزی ناجوری دشته بشه.

اگر احتیاط نشنه و صحیح فیصله نشنه که کی ره از خاطر خطر انتشار کوید-۱۹ باید از دیگرو جدا کنه، مصرف از ی میتنه خیلی غدر باشه.**

ای گپ ثابت شده که درجه حرارت کم و نمی هوا قد وایرس کورونا مثلا سارس کمک مونه که زنده بومنه.***

سی دی سی واری ویبسیایت متته ده اندازه گیری خطر سفر کمک کنه **** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

دوری اجتماعی ده بین مردم

بلده ازى كه انتشار مكروب ره كم كنين، بايد:

- آر جای كه ممكن باشد، مثلا آر وقت كه ده داخل یگو ساختمان مورين يا از ساختمان بور موشين، دست خوره بوشين
- ده جای پيسه نقد، امزو كارد استفاده كين كه ده يك تب پيسه ره ادا مونه (Tap and pay)
- بلده ازى كه از شلوغ (بيروبار) مردم دور باشين، كوشش كين ده ساعتهای آرامی مسافرت كين
- كارگرای ترانسپورت عمومى و تيكسى وانا بايد، اگر ممكن باشد، كلکين ره واز بيلن و جاهای كه زياد دست موخره، اوناره يگمی پاك كينن و دوای مكروب كُش بزنان

اگر جمع شد عمومى ره برنامه مونين، اينى چيزا ره بايد ده نظر بيگزين

ده آر جای كه مردم ده تعداد زياد يکجای شدند، خطر انتشار و ايرس زياد موشه. اگر شمو برنامه درين كه مردم ره ده يکجای جمع كنين، كوشش كين كه يا برنامه ره باطل كنين، بلده يگو وقت ديگه بيلين يا تعداد مردم و برنامه ره كم كين. اگر فيصله كدين كه برنامه ره پيش بوبرين، شمو بايد ده نظر بيگزين كه كدام حصه برنامه خطر ره زياد مونه و آر حصه شى خطر ره زياد كد، او ره يا بدل كين يا باطل كين.

از روز دوشنبه شوزده مارچ به بعد، حكومت استراليا گفته كه جمع شد مردم بايد از ۵۰۰ نفر كمتر باشد، و بلده كارگرای ضرور مثلا كارگرای صحت و خدمات ايمرجنسى گفته شده كه آگه ضرور نباشد، ده جمع شد عمومى حاضر نشنن.

از اينزى صفحه معلوماتى ميتنين ده باره جمع شد عمومى زيادتر معلومات جمع كنين

www.health.gov.au/covid19-resources

معلومات زيادتر

از اينزى صفحه ميتنين ده اى باره معلومات بيگزين كه چى رقم ده سرى كار انتشار كوى-۱۹ ره كم كنين

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

بلده تازه ترين معلومات، مشوره و مواد لازم ده اينزى صفحه بورين:

www.health.gov.au

قد خط كمك و ايرس كورونا ده اينزى شماره تماس بيگزين

1800020080-

اى خط تلفن بيست و چهار ساعت ده روز و هفت روز ده هفته واز استه. اگر ترجمان ضرورت دشتين، ده اينزى شماره زنگ بزنان:

131450

شماره تلفن ولايت يا منطقه از خود خو ره از اينزى پيدا كين:

www.health.gov.au/state-territory-contacts

اگر ده باره صحت خو يگو تشويش دشتين، قد داکتر خو تماس بيگزين.