



Lêzanînên têkildar bi Nêzikbûna digel babetên piştrastkirî yên Tûşbûna bi nexweşiyê

Hatiye pêderxistin ku te têkilliya nêzik digel kesekî/ê hebûye ku tûşî Nexweşiya Vîrûsa Koronayê (COVID-19) bûye. Di halekî da ku tu li ber xetera tûşbûna bi vê nexweşiya pêgirî, kesek ji yekîneya tendurustiya xwecihî dê bi awayê her rojî digel te di pêwendiyê da be da ku bikare nîşaneyên nexweşiyê di te da vekolîne. Tu divê heta 14 rojan piştî cara dawî ya têkilliya digel babeta piştrastkirî ya tûşbûna bi nexweşiyê, di mala xwe da di rewşa Qerentîne anku Îzolasyonê (Dabirrîn) da bimînî. Ji kerema xwe van lêzanînan bi baldarî bixwîne.

Xwe-Qerentînekirina li mala xwe tê çi wateyî?

Kesên ku şîreta xwe-Qerentînekirinê jibo wan tê kirin, nabe ku derkevin cihên gelemperî, nemaze cihê kar, dibistan, Navendên Lêmiqatebûna ji Zarokan û anjî Zenîngehê. Tenê kesên ku bi giştî li wir dijîn divê li malê bin. Nehêle ku mêvan û seredaner bînan nav odeya te. Pêwîst nake di malê da maskeyê bi kar bînin. Heke gengaz e, ji kesên din wek dost û endamên malbata xwe ku di Qerentîneyê da nînin, bixwaze ku xwarek an kelûpelên din ên pêwîst jibo te dabînin bikin. Heke tu neçarî ku terka malê bikî, wek mînak heke te hewcetî bi lêmiqatebûna Bijîşkiyê heye, Maskeya Nîştergeriyê dayne ser dev û pozê xwe.

Vîrûsa Koronayê û 'KOVÎD-19' çî ye?

Vîrûsên Koronayê dikarin bibin sebaba nexweşiya mirov û heywanan. Hinek ji vîrûsên Koronayê dikarin nexweşiyên weke 'Persîv' û 'Zekem'ê pêk bînin û hinekên din dikarin nexweşiyên girantir ên weke Nîşaneyên Bêhnkişandina Dijwar (SARS) û "Syndroma Bêhnkişandina Rojhilata Navînê" (MERS) pêk bînin. Serçaviya vê Vîrûsa Koronaya Nû (Ku wek 'SARS-COV-2' tê naskirin) parêzgeha Hubeyê ya Çînê ye. Ev vîrûs nexweşiya 'Vîrûsa Koronaya 2019' pêk tîne ku navê wê ye nasyar 'KOVÎD-19' ye.

Ev nexweşiya pêgir çawa belav dibe?

Ev nexweşiya pêgir bi giştî bi riya kes-bi-kes û bi riyên jêrê tê veguhestin:

- têkilliya nêzik digel kesekî ku tûşî vê nexweşiyê bûye û anjî 24 saetan beriya diyarbûna nîşaneyan li kesên tûşbûyî
- têkilliya nêzik digel kesê tûşbûyî ku tûşbûna wî/ê hatiye piştrastkirin û dikuxe û dipişke, û an
- pelandina tiştan û astên (wek Bistiyê desrî an maseyê) lewitî bi şilav û hûre-dilopên pêkhatî ji kuxîn an bênişîna kesê tûşbûyî bi nexweşiyê û piştre pelandina dev û rûyê xwe.

Pirraniya kêmgirtin û enfeksiyonan tenê di dema diyarbûna nîşaneyan ji aliyê kesan va tîne veguhestin. Ev nîşane dikarin Ta, Kuxîn, Êşa Gewriyê, Westiyên û Asêbûna Nefeskişandinê bin.

Kesên ku têkilliya nêzik digel kesê tûşbûyî bi nexweşiyê ye piştrastbûyî hene (wek kesên ku di malê da digel wan dijîn û anjî kesên ku bo heyameke dûr û dirêj tev wan di atmosfereke girtî da ne) zêdetir li ber xetera tûşbûna bi Kêmgirtin û vegirtina vê nexweşiyê ne.

Kesekî/e lewitî bi vê vîrûsê heta kengê dikare vê nexweşiyê veguhezîne kesên din?

Heyama ku kesek veguhêzê vê kêmgirtin û enfeksiyonê ye, yanî dikare nexweşiyê veguhezîne kesên din, hîn diyar nîne. Tevî vêya, hin şehedî derbarê înfeksiyona bêyî nîşaneyan anjî bi nîşaneyên nizim û veguhestin beriya diyarbûna nîşaneyên hene. Ev gengezî heye ku kesê tûşbûyî bikare beriya diyarbûna seretayî ya nîşaneyan heta rojekê beriya qutbûna nîşaneyan, vê nexweşiyê veguhezîne.

Çe kes zêdetir li ber gefa tûşbûna bi cûreya giran a vê nexweşiyê ne?

Dibe ku hinek kesên tûşbûyî bi ti awayî nexweş nebin, hinek kes nîşaneyên nizim di wan da diyar dibin ku bi rihetî baş dibin, û hinek kesên din renga bîlez û bi giranî nexweş bikevin. Li gorî tecrube û ezmûnên berê yê têkildarî Koronavîrûsê din, kesên ku zêdetir li ber xetera tûşbûna bi cûreya giran a nexweşiyê ne, ev in:

- kesên bi pirsgirêkên Pergala Ewlehiyê ya Leşî (wek mînak ji ber Şêrpence anku Kanserê)
- kesên Extiyar û Salmezî
- Kesên xwecihî û niştecihên giravên Tengava 'Torres'ê, ji ber ku rêjeya nexweşiyên demdirêj û dîdar (chronic) ên wan li jorê ye
- kesên tûşbûyî bi rewşa demdirêj a dermanî
- zarok û berşîr*
- kesên ku di sitargehên gelemperî da dimînin
- kesên li girtîgehên.

*Di dema niha da xetera tûşbûna zarok û zarokên berşîr û rola wan di veguhestina KOVÎD-19'ê tam diyar nîne. Tevî vêya, heta niha rêjeya babetên piştrastkirî yê tûşbûna bi KOVÎD-19'ê di nava zarokan da pêka tevahiya gelheyê, kêmbûye.

Heke ev nîşane di min da xuya bûn, ezê çi bikim?

Heke di heyama 14 rojan piştî têkilliya herî-dawî digel babetê piştrastbûyî yê tûşbûna bi nexweşiyê nîşaneyên weke (Ta, Kuxîn, Êşa Gewriyê, Westiyên an Asêbûna Bêhnkişandinê) di te da xuya bûn, divê bi mebesta nîrxandina bîlez, seredana bijîşkê xwe bikî.

Tu divê ku beriya seredanê bi riya telefonê tev klînîka tendurustî an nexweşxaneyê bikevî têtilliyê û wan derbarê serbihuriya gerr û sefera xwe û anjî gengaziya têtilliya digel babetên ihtimalî yê tûşbûna bi Vîrûsa Koronayê haydar bikî. Tu divê heta dema ku jêderka Tendurustiya gelemperî ewlehiya pêkanîna çalakîyên te yê asayî piştrast bike, li malê an li navenda xizmetên Lêmîqatebûnê di rewşa Qerentîne û dabirrinê da bimîni.

Ev nexweşî çawa tê dermankirin?

Şewazeke dermanî ya taybet jibo Vîrûsê Koronayê tune. Dermanên Antîbiyotîk hîç bandorekê li ser nexweşiyên Vîrûsî nakin. Pirraniya nîşaneyên dikarin bi lêmîqatebûn û baldariyên bijîşkî yê piştgirîkirinê bî dermankirin.

Em çawa dikarin rê li ber belavbûna vê nexweşiyê bigirin?

Baldarbûn dema Kuxîn/Pişkinê û şûştin û paqijragirtina destan bi awayekî durust baştirîn berband li ser riya belavbûna pirraniya vîrûsan e. Tu divê:

- berdewam, pêş û piştî xwarinê û piştî çûyîna bo destavê, destên xwe bi av û sabûnê bişûyî
- dema kuxîn an pişkinê pêşiya dev û pozê xwe bi destmalê bigirî, destmalê bavêjî dûr û destên xwe bişûyî
- heke rewşa te baş nîne, digel kesên din nekeve têtilliyê (zêde ji 1.5 metro ji kesên din dûr bibe).

Gelo divê maskeyê daynim?

Heke nexweş nînî, pêwîst nake maskeyê bi kar bînî. Di halekî da ku bikaranîna Maskeyê dikare jibo pêşîlêgirtin li veguhestina nexweşiyê ji kesên nexweş bo kesên din alîkar be, lêbelê di dema niha da bikaranîna Maskeyê ji aliyê endamên saxlem ên civakê va bi mebesta pêşîlêgirtin li tûşbûna bi înfeksiyonên weke Vîrûsa Koronayê nayê pêşniyarkirin.

Ez çawa dikarim lêzanînen zêdetir bi dest bixim?

Jibo wergirtina şîret, lêzanînen û çavkaniyên herî nû, seredana adresa www.health.gov.au bike

Digel Hêla Telefona Neteweyî ya têkildarî Vîrûsa Koronayê ya bi hejmara '1800 020 080' bikeve têkilliyê. Ev hêla telêfonî bi awayê şev û rojî û heft rojên hefteyê amade û li ber dest e. Heke te hewcetî bi xizmetên wergera devkî an nivîskî hebû, digel hejmara '131 450' bikeve têkilliyê.

Hejmara telefona Rêxistina Tendurustiya Gelanî ya navçe an parêzgeha te li adresa www.health.gov.au/state-territory-contacts ye

Heke te nîgeraniyek derbarê tendurustiya xwe heye, digel bijîşkê xwe biaxive.