



Rêbera têkildarî Navbira Civakî

Ev daxuyanî divê hevrê digel belgeya daxuyaniya "Pêwîst e ku çî tiştan bizanibî", "Rêbera Qerentîneyê" û "Xalên têkildarî kombûnên gelemperî" ya heylî li www.health.gov.au/covid19-resources were xwendin.

Navbira Civakî çî ye û çîma girîng e?

Navbira Civakî pêkhatî ji hin şêwazan jibo rawestandîna û an kêmkirina berbelavbûna nexweşiyên bi kêmgirtin û pêgir e. Ev yek yanî têkilliya kêmtir digel kesên din.

Navbira Civakî girîng e ji ber ku bi giştî KOVÎD-19 ji kesekî bo kesê din û bi riya jêrê tê veguhestin:

- Têkilliya nêzik û rasterast digel kesî di dema tûşbûnê da û an 24 saetan beriya xuyabûna nişaneyên nexweşiyê di wan da
- Têkilliya nêzik digel kesê tûşbûyî yê piştrastkirî ku dikuxe û dipişke, û an
- Pelandin û destlêdana li tişt û astên (wek Bistiyê derî an mase) gemarbûyî û lewitî bi kuxîn an pişkîna kesê tûşbûyî bi nexweşiyê û piştre pelandina dev û rûyê xwe.

Loma, herçiqasî navbira te digel kesên din zêdetir be, belavbûna vîrûsê dê diwartir be.

Ez dikarim çî karekî bikim?

Heke tu nexweşî, ji yê din dûr bibe – ev baştirîn kar e ku tu dikarî bikî.

Tu her wiha divê babetên paqijiyê destan û kuxîn/Bênijînê bi başî berçav bigirî:

- Bi awayê berdewam, pêş û piştî xwarinê û piştî çûyîna bo destavê, destên xwe bi av û sabûnê bişû.
- Di dema kuxîn an pişkîna da dev û pozê xwe bigire, destmalê bavêje dûr û paqijkerên elkolî bi kar bîne, û
- Heke halê te baş nîne, digel yê din nekeve têkilliyê (zêde ji 1.5 metro ji kesên din dûr bisekine).

Ji billî vana, tu dikarî ji niha va hin kiryarên paqijiyê û navbirdanîna civakî ya kê-mesref dest pê bikî.

Ev kiryarên sade û baldarî gengaziya tûşbûna te û kesên din kê-m dîke. Ev kiryar didin sebeba kêmbûna leza belavbûna nexweşiyê li nav civakê, cihê jiyanê, dibistan û dema amadebûna li cihên gelemperî – û tu dikarî her rojê wan bi kar bînî.

Navbira Civakî li malê

Endamên malbatê

Jibo kêmkirina belavbûna Vîrûsê¹:

- Hema wisa ku pêştir amaje pê hat kirin, babetên paqijiyê destan û kuxîn/pişkîna bi başî berçav bigire.
- Dev ji destdayîn û ramûsandîna berde.
- Bi awayê berdewam astên ku zêdetir tî pelandin weke mase, maseya mitbaxê û bistiyên deriyan paqij bike.
- Bi vekirina paceyan an guherîna hewayaya malê, bihêle bila hewa paqij bibe.
- Kêmtir berê xwe bide navendên kîrîrîna û kelûpel û xizmetan bi awayê Online bikire.
- Vê yekê berçav bigire ku gerr û sefer çî kesane be û çî malbatî, beraqil û li gorî pêwîstiyê bin.

Malbata ku tîde kesên nexweş hene* (ji billî kiryarên li jorê)

- Heke pêkan e di odeyekê da baldariya kesê nexweş bikin.

- Hejmara kesên lê miqate dibin bila herrîkêm bin
- Deriyê odeya kesê nexweş girêdin û heke gengaz e , paceyê vekin.
- Hem kesên nexweş û hem çavdêrên wan divê dema ku di heman odeyî da ne, Maskeya Nîştergeriyê bi kar bînin.
- Kesên din ên li ber ziyane yê malbatê, wekî kesên bi temenê zêdetir ji 60 salî an kesên tûşbûyî bi nexweşiyên dûdar biparêzin û heke gengaz e cihekî din ê mayîne jibo wan dabîn bikin.

Navbira Civakî di cihê xebatê da

Bi mebesta kêmkirina belavbûna mîkroban di cihê kar da¹:

- Heke tu nexweşî, li malê bimîne
- Dev ji destdayîne di dema halpirsînê da berde.
- Civînan bi awayî Vîdyo Konferans an telefonî li dar bixin.
- Civînen mezin paşda bavêjin.
- Heke gengaz e civînen pêwîst di derve da û di hewayê azad li dar xînin.
- Babetên paqijiyê yê Kuxîn/Pişkîne û destan bi başî berçav bigirin û ji bo hemî kedkar û xizmetkaran paqijkeran amade bikin.
- Navroja xwe li maseya xwe anjî li derve bixwen û neçine odeya xwarinê.
- Bi awayê berdewam astên ku zêde tên pelandin, paqij bikin.
- Jibo guherîna zêdetir a hewa, paceyan vekin û pergala guherîna hewa eyar bikin.
- Destlêdana li xwarekê û parvekirina xwarekê digel kesên din li cihê xebatê sînordar bikin.
- Venihêrînekê li ser gerr û seferên ne-pêwîst bikin.
- Paqijiya kedkarên amadekirina xwarekê (Xwaringeh) û têkiliyên nêzik ên wan zêdetir bikin.
- Vê yekê berçav bigirin ku gelo dikarin bernamêya kombûnen mezin jinûva daynin, paşda bavêjin an betal bikin.

Navbira Civakî li dibistanê

Bi mebesta kêmkirina belavbûna Mîkroban li Dibistanê¹:

- Heke zarokê te nexweş e, wî/ê neşîne dibistanê (an baxçeya zarokan)
- Destên wan di dema derbasbûna bo dibistanê û bi navbirên demî yê rêkûpêk paqij bikin.
- Çalakiyên ku dibin sebaba tevlihevbûna pol û pileyên cûrbecûr li dibistanê, betal bikin.
- Nekevîne rêzê û vê yekê berçav bigirin ku kombûn û civîne dibistanê betal bikin.
- Bernamêyeke rêkûpêk jibo şuştina destan amade bikin.
- Berdewam astên ku gellek zêde tên pelandin, paqij û dezenfekte bikin.
- Heke gengaz e ders û waneyan di cihên vekirî da raber bikin.
- Ji bo guherîna zêdetir a hewa, paceyan vekin û pergala guherîna hewa eyar bikin.
- Paqijiya kedkarên amadekirina xwarekê (Xwaringeh) û têkiliyên nêzik ên wan zêdetir bikin.

¹ Wergirtî ji Dalton û hevkarên (Dalton et al). Zêdekirina kiryarên paqijiyê û Navbira Civakî ya kê-mesref û pêşîlêgir beriya veguhestina KOVÎD-19'ê bi awayê xwecihî, dikare bibe sebaba kêmbûna hejmarê û giranbûna babetên nexweşiyê.

"Nexweş" ji kesekî ra tê gotin ku tûşbûna wî/ê bi nexweşiya Bêhnkişandin û Tayê nehatiye pêderxistin, hîn di bin lînêrîna tûşbûna bi KOVÎD-19'ê da nîne; lê ev ihtimal heye ku yek ji babetên tûşbûna piştrastnekirî be. ** Ev yek dikare bi berdêl be, îla ku dema çaverêbûna jibo redkirina KOVÎD-19 di babetê da, pêderxistina durust pêk were û babet li gorî ihtimala veguhestina xwecihî were nasandin. ***Hin şehedî hene ku pileya germayê û şilava kê-m di cihên hewayê wan tê guhertin, renga bibe sebaba zêdebûna mayîna hin Koronavîrûsan ên wekî SARS'ê.¹ **** Renga hin malper weke malpera Nirxandina Xetera gerrê ya CDC sûdmend bin

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

Navbira Civakî di cihên gelemperî da

Bi mebesta kêmkirina belavbûna mîkroban:

- Her derê ku mumkine, ji wan dema derbasbûn û derketina ji avahiyê, destên xwe dezenfekte bikin.
- Dewsa peryê next, karta kredîtê (tap and pay) bi kar bînin.
- Hewil bidin ku di demên xewle da hatûçûna xwe bikin û neçine cihên qerebalix.
- Kedkarên alavên hatûçûna gelemperî û ajovanên Taksîyê divê ku pencereyên alava veguhestinê heke gengaz e vekin û bi awayekî berdewam astên ku tèn pelandin, paqij û dezenfekte bikin.

Xalên têkildarî organîzekirina kombûnên gelanî

Rûdanên ku hejmareke zêde ya mirovan di cihekî da kom dibin, dikarin bibin sêbeba zêdebûna ihtimala veguhestina Vîrûsê. Heke hûn di halê organîzekirina kombûnekê da ne, vê yekê berçav bigirin ku gelo dikarin wê yekê paşda bavêjin, qas/hejmara wê kêmkirin an vê rûdanê betal bikin. Heke we biryar da ku wê li dar bixin, divê ihtimala xeterê hilkolînin û hemî aliyên ku renga ihtimala veguhestinê zêde bikin, vekolînin.

Dewleta Australyayê ji roja Duşemiyê, 16ê Adarê va şîret kiriye ku kombûnên ne-pêwîst divê bo asta kêmtir ji 500 kesî bîn sînordarkirin; û civînên ne-pêwîst ên kedkarên hesas wek kedkarên xizmetên lêmiqatebûnê û kedkarên xizmetên acîl û awarte werin sînordarkirin.

Jibo wergirtina lêzanînên pirtir derbarê kombûnên gelemperî, seredana beşa lêzanînên têkildarî kombûnên gelemperî di adresa www.health.gov.au/covid19-resources bikin.

Lêzanînên pirtir

Jibo wergirtina lêzanînên zêdetir derbarê kêmkirina belavbûna KOVÎD-19 li cihê kar seredana adresa <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> bikin.

Jibo wergirtina şîret, lêzanîn 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 bikevin têkiliyê. Ev hêla telefonî bi awayê şev û rojî û heft rojên heftêyê amade û li ber dest e. Heke te hewcetî bi xizmetên wergera devkî an nivîskî hebû, digel hejmara 131 450 bikeve têkiliyê.

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.