

MELBOURNE و MITCHELL SHIRE خانه بشید

د خانه بشید محدودیت یالی د Mitchell Shire و Melbourne اعلان شده

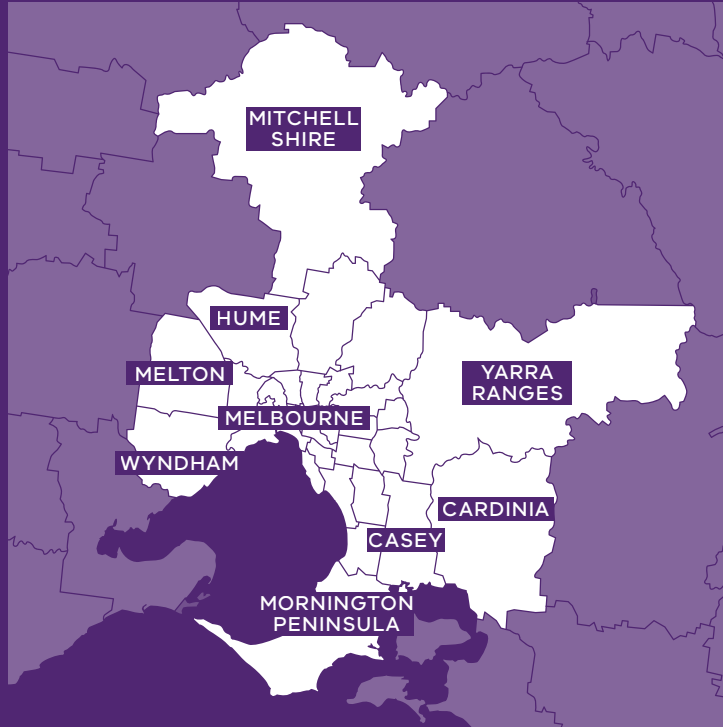
تنها چار دلیل بلدی از خانه بور شدو وجود دیره.

بلدی خرید مواد خوراکه و سودای که لازم دیرین

بلدی مراقبت از کسی

ورزش

درس اگر از خانه امکان نَدشته شه



و اگر علایم دیرین، خود خو معاینه کنید.

دور مندو

مورا یکجای نگاه مونه

معاینه کنید اگر شمو امی علایم هارا دیرین.



سلفه



کتوک درد



اوبنگگ



تاو



ازدست دیدون
حس بوی یا مزه



نفس تنگی



یخی یا عرق

دور

مورا

مندو

نگاه مونه

یکجای

توخ کنین که دکجا معاینه شونید، سر بزئید د ویبسایت

coronavirus.vic.gov.au/Hazaragi



طرز پوشیدن ماسک صورت How to wear a face mask – Dari

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

دو نوع ماسک صورت بترالی استفاده شما وجود دارد: ماسک های پارچه ای و ماسک های جراحی. ماسک های پارچه ای از پارچه های قابل شستشو ساخته شده و دوباره میتوانید استفاده کنید.

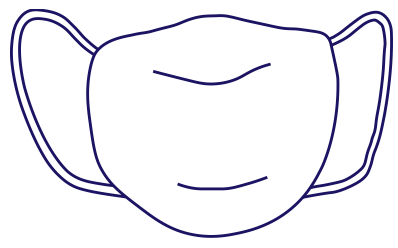
برای عمل و استفاده بیشتر به [DHHS ویتریا - شش از دن صورت - 55.11 شیب، چ لرشیه 22](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>> جراج عکی د.

پوشیدن ماسک صورتی که **لن نفی کی طرفی** در مقابل کورونایروس **هوی د - 91** میسازد و از شما و جاعمدهش محافظت میکند.

اگر ماسک صورت در دسترس نیست، ممکن است از شما کل های وگری از پوشش صورت ملیند سرتمالی اسیند استفاده شود

قبل از پوشیدن ماسک، سرت های خود ریلشویید.	
وقتیکه ماسک را بپوشید و دهان شما را بپوشانید بطریقه طور راحت در نور زخبا پلیمینی و در مردو طرف روی شما قرارگیری د.	
رنگامیکه ماسک را پوشیده لبه های ماسک را بپوش روی آن سرت نیند. گربه ماسک را زدی د سرت های خود ریلشویید اض دفعین یکید. نیداری د ماسک در دورگردن شما آهنزان شود.	
برای برداشتن ماسک اول سرت های خود ریلشویید اض دفعین یکید. ماسک را بگرفتن از حلقه های گوش یا بازکردن د لبه ای اطبرادی د. ماسک های که دوبیند دارد اولین پی نیند بد بنیب یی رلباز کنید.	
گرماسکش مطعینر دارد، آن را رلبواری د و دوربیندادی. ماسک را قانتکر دمپسیت قهم در لیا شوی یی ا دری ک خری طهیکبار مصرفی ا خری طه قبیل شش و بگناری بتاشته شود. ماسک جراحی یکبار مصرف رلبا اجناس مطولت در نیاله لن یی دازی د.	
بعد از برداشتن ماسک، سرت های خود ریلشویید اض دفعین یکید. پوشش های صورت پارچه ای را هر روز در آب داغ (06 درجه سرتگراد) با صلیبونی ا موط شون دپلاسش یی شویید. از ماسک صورت طور مشرتکبا و گراف ریلتف ادمر کنید	



کارهای که شما باید بکنید

- دست های خود را زود زود بشویید
- 5.1 متر از دیگران فاصل بگید
- از جلششویید، یعنی اگر عی خنیف داری
- اگر لمس اسرمی می کنید در خل هب ملید.

To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@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, 24 July 2020.
Available at [DHHS.vic - Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>





چطور دسترسی د کمک دیشته باشین اگر شمو احساس نامنی، فشار و بیم د دوران (COVID-19) coronavirus مومنین

اگر فکر مومنیند که شمو شاید coronavirus (COVID-19) دیرین، لطفا بلدی خط مخصوص coronavirus زنگ بزیند د شماره **398 675 1800** (24 ساعت).

اگر شمو نیاز د ترجمان دیرین، زنگ بزیند بلدی خدمات ترجمان گفتاری و نوشتاری (**TIS National**) و از او پورسان کنید که شمو را قد خدمات که دانیچی نوشته شده وصل کنه.

د حالت عاجل زنگ بزیند د شماره **000**

بسته امداد عاجل

بسته امداد عاجل بلدی کسایکه که آسیب پذیراسته و اونا خود خو قرنطینه کیده بخاطر coronavirus (COVID-19). د داخل ازی بسته نان های مهم و لوازم شخصی بلدی کسایکه که خیلی کم و یا هیچ نان ندیره، و هیچ ارتباط فامیلی و یا دوست ندیره که اونا را کمک کنه. شمو نیاز نیه که باشنده استرالیا باشین که بلدی ازی درخواستی بیدین.

زنگ بزیند د خط مخصوص coronavirus د شماره 1800675398.

پلان امنی بلدی خو بیگین اگر شمو احساس نا امنی د خانه مومنین

خشونت و آزار جنسی د خانه هیچ وقت قابل قبول نیه. خدمات خشونت خانوادگی و آزارجنسی د دسترس استه که شمورا کمک کنه د وقتی پندمیک coronavirus (COVID-19).

وقتی که امن بودین، ویا کدام کس شمو میشناسید زنگ بزیند بلدی [safe steps](https://www.safesteps.org.au) د شماره **188 015 1800** (24 ساعت د روزو هفت روز هفته) ویا د تماس شونید از طریق ایمیل safesteps@safesteps.org.au

بلدی خدمات امنی زنگ بزیند که بلدی شیم یک پلان امنی بیگه.

بلدی خو یک بکس عاجل آماده کنین، که کاغذای مهم مثل پاسپورت و کالا را دیشته باشه، اگر نیاز باشه که شمو د عجله بورشونید. شاید نیاز باشه که شمو امی را دخانه یک دوست خو بیلین.

شمو اجازه دیرین که از خانه خو بورشونید و کمک بخواید. شمو را جرمانه نمونه و نه د کدام مشکل همراي مسولین روبرو موشین. اگر پولسی شمورا ایستاده کد، لطفا بلدی شی بوگین که شمو احساس نا امنی د خانه مومنین.

شمو قنجه کسایکه سر ازو اعتماد دیرین د تماس باشین د باره نگرانی و تشویش خوتوره بوگین. تصمیم بیگین که یک "کلمه مهم" و یا کدام اشاره استفاده کنین همراي دوست های خو و یا فامیل. وقتی که ای کلمه را استفاده کدین، اونا بوفامه که شمو نیاز د کمک دیرین و بیتنه بلدی پولیس و یا کدام خدمات عاجل زنگ بزیند.

بال رفتون حد فشار و بیم

احساس فشار و نگرانی یک عمل عادی استه دیک ایتو وقت. ای مهم استه که وش شیم طرف صحت روانی شیم باشه مثل دیشتون عادت روزانه، مثلا نان صبه بوخرد، ورزش کنید و خوب خواب کنید.

خدمات **Beyond Blue** بلدی شیم مشوره عملی و معلومات د ویسایت [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au) میدیه و مشوره کوتاه مدت و شمو را معرفی مونه توسط تلفون و یا توره گفتو از طریق کمره زنگ بزیند د شماره **1300 224 636**.

Lifeline بلدی شیم خدمات و مشوره میدیه، و همچنان کمک بحرانی و جلوگیری از خودکشی. زنگ بزیند د شماره **13 11 14**

Emergency Management Communications بلدی دسترسی د ای چاپ ایمیل کنید
<em.comms@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, March 2020.
ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Available at: **About Coronavirus (COVID-19)** < <https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>>

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Hazaragi



ازمایش کرونا وایروس یا کوید ۱۹

اگر شمو در باره کرونا وایروس (COVID-19) سوال دارید به خط تیلیفون ۲۴ ساعته کرونا وایروس د شماره ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ زنگ بزیند. اگر میخواید بوفامید که بلدی ازمایش کرونا وایروس (COVID-19) د کجا بورید به خط تیلیفون ۲۴ ساعته کرونا وایروس یا کوید-۱۹ زنگ بزیند. یا به ویبایست <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19> سیل کنید. اگر شمو د ترجمان ضرورت دیرید، اول ده شماره ۱۳۱۴۵۰ تیلیفون کیده ازو باد درخواست خط تیلیفون کرونا وایروس ره کنید. و ازونا خابش کنید که ویبسایت ره برای شمو توغ کنه. شمو میتانید معلومات ترجمه شده زیادتر ازی ویبسایت پیدا کنید.

<https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>

معاینه کرونا Coronavirus برای تمام مردم ویکتوریا مفت استه که شامل شاگردایی که از دیگه ملگا برای خاندو آمده، کسایکه از دیگه ملگا برای خاندو

معاینه کرونا وایروس برای تمام مردم مفت استه. شامل کسایکه Medicare card ندره، شاگردای از دیگه ملگا برای خاندو آمده، کسایکه از دیگه ملگا برای دید و باز دید آمده، مهاجران کارگر و پناهجویا. اگر شمو علایم کرونا وایروس Coronavirus ره دیرن د ادرس های ذیل معاینه مفت موشید. ادرس ها:

- A Victorian hospital coronavirus Acute Respiratory Assessment Clinic (ارزیابی مرض های شدید تنفسی)
- Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic بخش ارزیابی امراض تنفسی
- کلینک های سیار شاپنگ سنتر
- کلینک های محلی که هر وقت میتنید بورید

کی ها باید معاینه کرونا وایروس Coronavirus شونه ؟

اگر علایم ذیل د شمو استه شمو باید معاینه کرونا وایروس شونید:

- تاو
- یخ بردی گی
- سولفه
- کتوگ دردی
- نفس تنگی
- اوی بینی
- اگر حس بوی کینو ره از دست دیدید

اگر علایم دشمو کم باشه، باید تست شونید.

چیز کار موشه باد از ایکه شومو معاینه شدین ؟

شمو کی معاینه شودید کارد شناسایی و شماره تیلیفون از شمو سوال موشه. اگر کارد Medicare card ندرید یگ کارد شناسایی دیگه بیرید. مثلاً لیسنس موتر، پاسپورت، کارد تخفیف، کارد شاگرد. کلینک معاینه ویژه شمو ره ضرورت ندره. معاینه وایروس کرونا Coronavirus توسط نرس، داکتر یا کدما متخصص صحی انجام موشه. و یگ نمونه از اخری کتوگ یا بینی شمو میگره، ایی معاینه فقط یگ دقه وقت میگره.

ایا مه ضرورت دیروم کی بعد از معاینه کرونا از همه دوری کنم ؟

اگر شمو علایم دیرید داکتر یا متخصص صحی شمو ره موگیه که از همه دوری کنید تا که نتیجه معاینه شمو بایه. به این معنی که زود خانه بورو و خانه بیسید تا کی نتیجه معاینه تو بایه. داکتر یا کلینیک که شد اونجی معاینه شون برآی از شمو تیلیفون مونه وه موگیه کی نتیجه وایروس کرونای شمو مثبت بوده یا منفی.

چقدر دیر وقت میگره که نتیجه شی معلوم شونه ؟

معمولن ۱ تا ۳ روز بعد از تست نتیجه معلوم موشه. اگر زیادتر مردم خود خو تست کنه شاید ۵ روز وقت بگره. اگر دباره نتیجه تست خو سوال دیرید از کلینیک یا شفاخانه که خود خو تست کدید احوال بگرید. اگر د کلینیک های سیار د شاپنگ سنترها تست شدید، و بلدی نتیجه شی از ۵ روز زیاد تر صبر کدید ، لطفن د شماره مخصوصی ۲۴ ساعته کرونا وایروس ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ تماس بگرید. کارکنای از مو قد از شمو کمک مونه که نتیجه خو بگرید. کلینک های سیار د شاپنگ سنترها بلدی نتیجه تست قد از شمو کمک نمیتنه. لطفن بلدی نتیجه معاینه خو قد از ونا تماس نگرید. نتیجه تست شیم قد از شمو گفته موشه ولوآگه منفی باشه. اگر نتیجه شیم مثبت باشه ، اگو نفر از دپارتمنت هیومن سرویس بلدی معلومات اضافی قد از شمو تماس میگره و موگیه که چیز کار کنید.

To receive this publication in an accessible format email [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@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 May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



طرز تهیه ماسک پارچه ای

Design and preparation of cloth mask - Dari

برای تهیه های ماسک پارچه ای شما به این مواد ضرورت دارید:

بخش	تعداد وابعاد	نوع مواد	نمونه مواد
بیرونی	1قطعه، 52سانتی متر در 52سانتی متر	پارچه مقاوم در مقابل آبپایلی لیتریپیلی پرفیلن)	<ul style="list-style-type: none"> • لباس • خوی طه های خرد "سبز" قابل استفاده مجدد • لباس ورزشی (سخت کشش کشود)
میانی	1قطعه، 52سانتی متر در 52سانتی متر	پارچه تکبسی / تکبسی انیلی استر ونخ / پلی پرفیلن)	<ul style="list-style-type: none"> • یک ی متکراری از: • پارچه ها • کپس های خرد "سبز" قابل استفاده مجدد
داخلی	1قطعه، 52سانتی متر در 52سانتی متر	پارچه جاذب آب (لخی)	<ul style="list-style-type: none"> • لباس
خفه هل گوش	5قطعه، هر قطعه 52سانتی متر	بند کشداری ارشته ای پارچه ای	<ul style="list-style-type: none"> • نکی شرت • بیگکش

نکته مهم: اطمینان حاصل کنید که تمام مواد ستن خورده و سول بشود، نخالی نازک و فیس و ده نشود و سوراخ نشود. همیشه به این ترتیب مواد را بپوشید. کیفیت انواع مواد را تایید کنید. ابعاد مواد تقریبی و برای یک بزرگسال متوسط اندازه شده است.

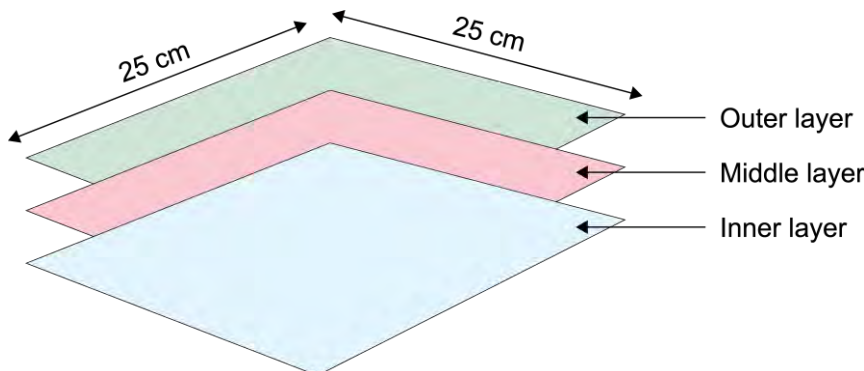
مراحل

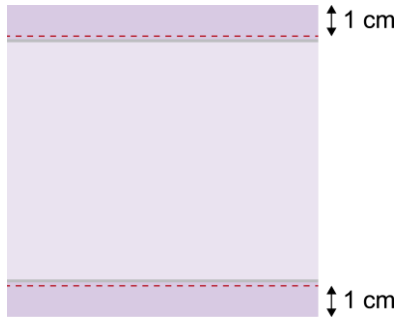
الف. از هر پارچه سه قطعه 52 سانتی متر × 52

سانتی متر مربع برشید.

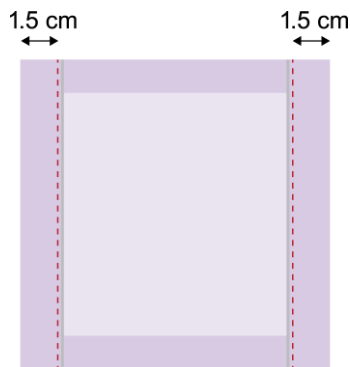
اینها را به های بیرونی،

میانی و داخلی ریش کوی می دند.

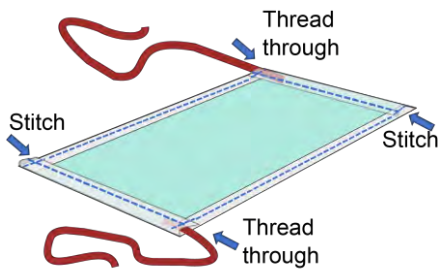




ب. 1 سانتی متر از مواد رابرای لبه های پایا و بجایاتی که کرده و بخیه کنید (مهریقظه های سرخ رابجورید).



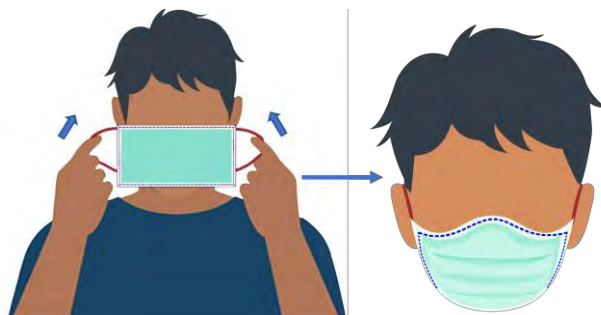
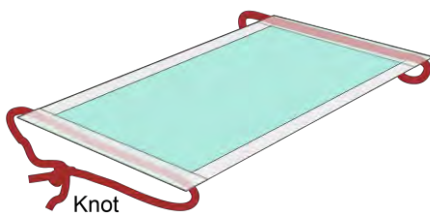
ج. 1.2 سانتی متر از مواد رابرای لبه های پایاتی که کرده و بخیه کنید (مهریقظه های سرخ رابجورید).



د. بند هلی کش دار، رشته های پارچه لبه طول 52 سانتی متر را از طریق بنف ه ای عضی هر طرفی رکیه.

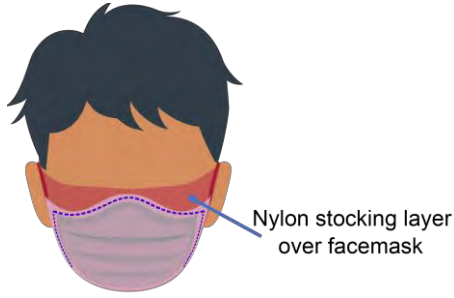
از سنجاق قفلی (یا سوزن بزرگبرای نیورکردن بند بنف انگریه).

ه. لبه های بند را ح کنگ ره جورید ای آن ها ربا دم بخیه کنید.



و. ماسک ربا دق تنببوشریه تا ماسک به چ هره شماس اگارش و.

در ق تنببوشریه، ی هیورنی رال مسن کیه.



ز. اگر می خواہد از گاری ماسکتان رلبہود
ببخرید، میتوہدی ک ی ہنظون را روی
ماسک اضفہ کردہ و درقس متپش تسر
ببینید.

To find out more information about corona virus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

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

For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au)
<public.health@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, 15 July 2020.