

MELBOURNE او MITCHELL SHIRE په کور پاتې شئ

اوس د Melbourne او Mitchell Shire لپاره په کور پاتې شئ محدودیتونه وضع شوي دي.

اوس د کور څخه د وتلو لپاره يواځې ۴ دليلونه شته دي.

د خوراكي او هغه ضروري توکيو اخيستل چې ستاسې پکار وي
مراقبت او پاملرنه کول
سپورت کول
کار او زده کړه که تاسې يې له کوره نشئ کولای



که تاسې نښې نښانې ولرئ، ځانونه معاینه کړئ

له یو بل څخه لیرې پاتې کیدل

به مونږ یوځای وساتي



د ټولو اوسنیو محدودیتونو لپاره د
coronavirus.vic.gov.au/pashto څخه لیدنه وکړئ

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

خپل ځان او خپله کورنۍ وساتئ

ټوخلېدل او پرنجېدل مو پټ کړئ



کله چې ټوخیږئ یا پرنجېږئ
نو خوله او پوزه مو په کاغذي
دسمال پټه کړئ.



استعمال شوی کاغذي دسمال
په باطله داني کې وغورځوئ.



که تاسي کاغذي دسمال ونلرئ، نو د لستونې په
پاسنۍ برخه یا هم په خپله څنگل کې وټوخیږئ یا
و پرنجېږئ، په لاسونو کې نه.



لاسونه مو په صابون او روانو ابو پرېمنځئ.
لاسونه مو په کاغذي دسمال یا د لاس وچولو
په ماشین په بشپړ ډول وچ کړئ.

د جرايمو نه لرۍ او روغ اوسئ

خپل ځان او خپله کورنۍ وساتئ

لاسونه مو په مرتب ډول ومینځئ



۱

لاسونه مو لامده کړئ.



۲

په لاسونو مو صابون ووهئ.

صابون مو د لاسونو په ټولو برخو باندې د ۲۰ ثانیو لپاره ومینځئ.



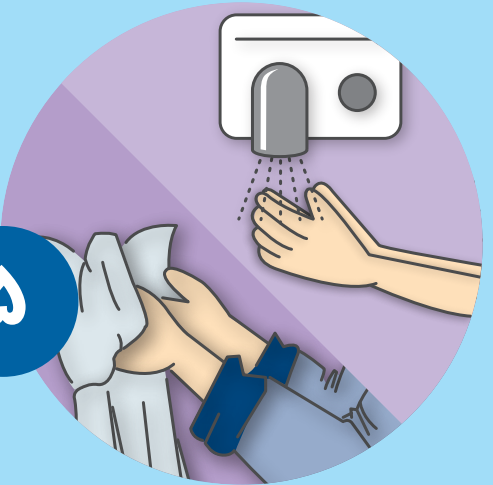
۳



۴

لاسونه مو تر اوبو لاندې ومینځئ.

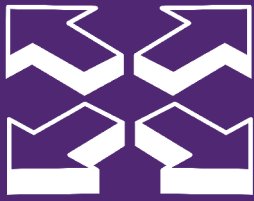
لاسونه مو په بشپړ ډول په کاغذي دسمال یا هم د لاس وچولو په ماشین وچ کړئ.



۵

د جراثیمو نه لرۍ او روغ اوسئ

د خوندي پاتي كيدو لياره دري لاري نشته دي



چې كله بيرون ياست
له نورو خلكو څخه 1.5
متره فاصله وساتئ.



لاسونه مو په وار
وار ومينځئ.



كه تاسې نښې نښانې
لرئ، په كور پاتي شئ.

له يو بل څخه ليرېليرې

پاتي كيدل به مونږ

يو ځاي ساتي

که چیری دا نښې نښانې ولری نو ځانونه معاینه کړی



توخئ



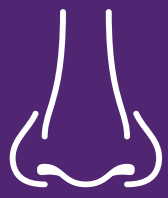
د ستوني درد



د پوزې بهیدل



تبه



د بوی او خوند د
احساس ورکیدل



ساه لنډي



لړزه یا خولې

له یو بل څخه لیرېلیرې

به مونږ

پاتې کیدل

ساتي

یو ځای

ددې لپاره چې چیرته ځانونه معاینه کړی، د
[coronavirus.vic.gov.au/ Pashto](https://coronavirus.vic.gov.au/Pashto) پانې څخه لیدنه وکړی




یا دمخ ماس کڅنګه واغونډی How to wear a face mask – Pashto

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.

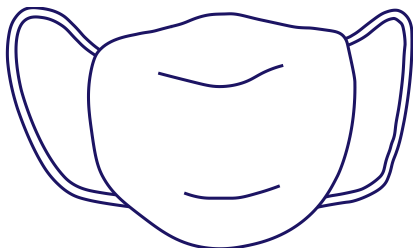
لټه دوه ډوله دمخ ماسکونه دي چې ټلسوی وکارولای شوی: هټکر ماسکونه او د جراحي ماسکونه. هټکر ماسکونه د ښخولو وړتیا لري او بیا کارولای شوی.

د نورو معلوماتو لپاره د لوګورې [DHHS.vic](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19) - دمخ پېښرونه - 55.11 pm چه ار شنبه 22 جو یی

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

د دمخ ماسک واغونډول (COVID-19) ته دی واضعې فنویکي څنډې په وړاندې کېدلوسو رخصتاسو او ساتاسو وټنډه څنډي کوي.  که چېرې د دمخ ماسک شتون ونه لري، نو د مخپوښونونو وړتیا مکنوکا رولشي لکه سرکارفې ادس مال.

<p>ښخول سونډه د ماسک اغونډولو څخه مخکې وښخئ.</p>	
<p>ډاډمن کړئ چې داسټلو پوزه او خول مېوښي اوسټلو د زني ندي، سټلو د پوزي سر بېل دي اوسټلو د څون وېر ورلډی په آرام سر فټ کړي.</p>	
<p>د واغونډولو پر مهال د ماسک مخکې ته س مه لگئ. که چېرې سټلو ماسک ته سولگوي، س س ښخول سونډه وښخئ او یې ضد عفونی کړئ. ماس کېدای شي غاړکې څوړنډ مېوړي.</p>	
<p>د ماس کلري کېلو مخکې ښخول سونډه وښخئ او یې ضد عفونی کړئ. په اضیاط سره ښخول ماسک د غوړونو لویو وینو ولوی د غوټو پیل تلول خوالې کړئ. د جوړو غوټو سره ماسکونو لپاره، لومړی زنی عیوی پوټی یو پر لږی.</p>	
<p>که چېرې ستاسو ماسک تېرونه لري، دوی لې کړئ اوله یې وغورځوئ. ماسک ون غاړی اورغی د ښخولو لپاره د ښخولو کالوکې یې هتزیق وری د ښخولو ورکڅره کې واچوئ. دیو ځل استع مال جراحي ماسکونه هېلډ د سهولت سر تر څې کړئ.</p>	
<p>د ماس کلري کېلو وروسته ښخول سونډه وښخئ او یې ضد عفونی کړئ. هره ورځ د ټوکر مخ یوښونه په تودو اوبو کې (60°C) د صابون یا کالیو یوډرو سره وښخئ. د خپل مخ ماسک د نورو خلکو سره مه شریکئ.</p>	



استو څه کولو تارنوا لری

- ښخول سونډه په باق اڅکی سره وښخئ
- له نورو څخه 5.1 متر فصله وښکئ
- مخکې وکړئ ته چې که چېرې سټلو م غوټو ښیولری
- کورکې پېنډېش یکه چېرې سټلو د ناروغه لاس اسکوي.

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, 21 July 2020.

Available at [DHHS.vic - Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>





د (COVID-19) coronavirus په جریان کښې که چیرته تاسې د نه خونديتوب، په تشویش کې یا د اندېښنې احساس کوی نو څرنگه مرسته ترلاسه کولای شئ.

که تاسې فکر کوئ چې تاسې (COVID-19) coronavirus لری، مهرباني وکړئ د coronavirus مستقیمې ټیلیفوني شمیرې سره په **1800 675 398** په (۲۴ ساعته) ډول اړیکه ونیسئ.

که ستاسې ترجمان ته اړتیا وي، نو د **ترجمې او ژباړې ملي خدمتونو یا TIS National** سره په **131 450** شمیره اړیکه ونیسئ او ورڅخه وغواړئ چې ستاسې اړیکه د هر یوه دلته لیکل شوي خدمتونو سره ونښلوي.

په بیړنیو حالاتو کې **000** شمیرې سره اړیکه ونیسئ.

د بیړنۍ مرستې کڅوړې

د بیړنۍ مرستې کڅوړې د هغو زیانمنو کسانو لپاره چې په لازمي ځان - یواځیتوب یا انزوا کې چې د (COVID-19) coronavirus له کبله ده وي شتون لري. په دې کڅوړو کې د خوراک او نظافت ضروري شیان شته چې د هغو کسانو لپاره تیار شوي دي چې د خوراک لپاره کم یا هیڅ نه لري، او د ملګریو او کورنیو سره اړیکې نلري چې ددوی مرسته وکړي. ددې کومک د غوښتنې لپاره دا ضرور نده چې تاسې دې استرالیا میشت یاست.

د کرونا د ویروس د مستقیمې ټیلیفوني کښې سره په **1800 675 398** شمیره اړیکه ونیسئ.

که په کور کې د خونديتوب احساس نلری نو د خونديتوب پلان جوړ کړئ

په کور کې جنسي تیرئ او تاوتریخوالی هیڅکله د منلو وړ ندی. د کورني تاوتریخوالي او جنسي تیرې په اړوند خدمتونه د (COVID-19) coronavirus د عالمگیرې ناروغۍ په درشل کې ستاسې د مرستې لپاره شتون لري.

که چیرته دا خوندي کار وي، نو په خپله یا کوم بل څوک چې تاسې یې پېژنئ د **safe steps** سره په **1800 015 188** شمیره په (24 ساعته) ډول 7 ورځې په اونۍ کې اړیکه ونیسئ یا **safesteps@safesteps.org.au** ته ایمیل واستوئ.

د کومکي خدمتونو سره اړیکه ونیسئ چې د خونديتوب پلان درته جوړ کړي.

یو بیړنی غوټه یا کڅوړه تیاره کړئ، د ضروري اسنادو سره، لکه پاسپورټونه او جامې، ددې لپاره چې که چیرې په بیړه پریښودلو او تللو ته اړ شوی. تاسې کولای شئ چې د کوم ملګري په کور کې یې پرېږدئ.

تاسې اجازه لری چې کور پرېږدئ او په مرستې پسې وګرځئ. تاسې نه جریمه کیږئ او نه هم چارواکې تاسې ته مشکل جوړوي. که پولیسو ودرولئ، نو مهرباني وکړئ او ورته وویاست چې تاسې په کور کې د خونديتوب احساس نه کوئ.

د هغو خلکو سره چې تاسې باور پرې لری په اړیکه کې اوسېږئ او د خپلو اندېښنو او تشویشونو په هکله ورسره خبری وکړئ. په خپل مینځ کې یوه خاصه کلمه [شفر] یا اشاره وټاکئ چې بیا یې د خپلې کورنۍ یا ملګرو سره وکاروئ. کله چې تاسې دا کلمه وکاروئ، نو دوی به پوه شي چې تاسو مرستې ته اړتیا لری او دوی به پولیسو یا بیړنیو خدمتونو ته ټیلیفون وکړي.

د روانې فشاراو اندېښنې د کچې لوړوالی

د روانې فشاراو اندېښنې احساس په دې وخت کې عادي غبرګون دي. نو لدې کبله دا مهمه ده چې تاسې د خپل دماغي روغتیا خیال د ښو عادتونو په ساتلو، چې صحي خواړه، سپورت او خوب پکې شامل دي وساتئ.

Beyond Blue عملي سلا مشورې او معلومات په **beyondblue.org.au** وپېاڼه کښې ورکوي او لنډ مهاله مشورې او نورو ځایونو ته معرفی کول د ټیلیفون او ویچټ webchat له لارې په **1300 224 636** شمیره ورکوي.

Lifeline معلومات او سلا مشورې ورکوي، او همدارنگه په بیړنیو حالاتو کې مرسته او د ځانورنې منع کول کوي. د ټیلیفون شمیره: **13 11 14**

که غواړئ چې دا نشریه په داسې ډول تاسې ته درولیرل شي چې تاسې لاسرسۍ ورته ولرئ نو
[.Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto: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)

دلته یې پیدا کولای شئ:

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

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



د (COVID-19) Coronavirus ازموینه (معاینه کول)

که تاسی د Coronavirus (COVID-19) په هکله پوښتنې لرئ، د کرونا د ویروس ۲۴ ساعته ټیلیفوني کرښې ته په ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ شمیره زنگ ووهئ. د دې د معلوماتو لپاره چې تاسو د Coronavirus د معاینه کولو لپاره چیرته ولاړ شئ، د کرونا د ویروس ۲۴ ساعته ټیلیفوني کرښې ته په ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ شمیره زنگ ووهئ او یا د <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19> څخه لیدنه وکړئ. که تاسی ترجمان ته اړتیا لرئ، لومړی ۱۳۱۴۵۰ ته زنگ ووهئ، بیا د کرونا د ویروس د مستقیمې ټیلیفوني کرښې غوښتنه وکړئ یا له هغوي څخه وغواړئ چې وپیاوړه ستاسو لپاره وگوري. تاسو کولی شئ نور ترجمه شوي معلومات په <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations> کې ومومئ.

د کرونا د ویروس لپاره معاینه کول په ویکتوریا کې د ټولو خلکو لپاره وړیا ده، چې بهرني زده کوونکي، هغه کسان چې پناه غوښتونکي دي او یا له بهر څخه لیدو ته راغلي پکې شامل دي

د کرونا د ویروس معاینه د هر چا لپاره وړیا ده. پدې کې هغه خلک چې Medicare کارت نلري هم شامل دي، لکه د بهر څخه راغلي لیدونکي، بهرني زده کوونکي، مهاجر کارپگر او پناه غوښتونکي وي. که تاسی یې نښې او علائم لرئ، تاسی کولای شئ په لاندې ځایونو کې وړیا معاینه وکړئ:

- د ویکتوریا په روغتونونو د کرونا د ویروس (Acute Respiratory Assessment Clinic) کلینیک
- د ټولني روغتیايي مرکز د تنفسي ارزونې کلینیک (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- په مغازو (shopping centre) کې د موټر سره په داخلیدو (drive-through) کلینیک
- یو سیمه ایز (walk-through) کلینیک.

څوک باید د کرونا د ویروس لپاره معاینه وکړي؟

که تاسی لاندینې نښې لرئ نو باید د کرونا د ویروس لپاره معاینه وکړئ:

- تبه
- سره تبه
- توخیدل
- د ستوني درد
- د ساه لنډي
- بهیدونکي پوزه (زکام)
- د بوی کولو حس له لاسه ورکول

حتی که ستاسی نښې او علائم لږ هم وي، تاسو باید معاینه وکړئ.

کله چې تاسی معاینه وکړئ بیا څه پېښیږي؟

کله چې تاسو معاینه وکړه، ستاسو څخه به د پیژندنې یو ډول سند او د اړیکې نیولو معلومات وغوښتل شي. که تاسو Medicare کارت نلری، مهرباني وکړئ د پیژندنې اسناد، لکه ستاسو د موټروانې لایسنس، پاسپورټ، د ترانسپورت د تخفیف کارت یا د زده کونکي د هويت کارت در سره راوړئ. د معاینې کلینیک اړتیا نلري چې ستاسو د ویزې په وضعیت پوه شي.

د کرونا د ویروس معاینه به نرس، ډاکټر یا یو روغتیایي مسلکي کس ترسره کړي. دوی به ستاسو د ستوني او پوزې د وروستی برخې څخه لعاب واخلي. دا معاینه شاوخوا یوه دقیقه وخت نیسي.

ایا زه د کرونا د ویروس د معاینه کولو څخه وروسته د ځان گوښه کولو ته اړتیا لرم؟

که تاسې یې نښې ولری نو تاسو ته به د ډاکټر یا د روغتیایي پاملرنې د کارکوونکي لخوا څخه خبر درکړل شي چې تاسې باید خپل ځان گوښه کړئ تر هغه چې ستاسو د معاینې پایله ترلاسه شي. دا پدې معنی ده چې تاسې د معاینې څخه وروسته سمدلاسه کور ته ځئ او په کور کې پاتې کیرئ تر هغه چې تاسو د خپلې ازموینې پایله ومومئ.

سناسي ډاکټر یا کلینیک چیرې چې تاسو معاینه شوي یاست دوی به له تاسو سره اړیکه ونیسي ترڅو تاسو ته ووايي چې ستاسو پایله د کرونا ویروس لپاره مثبت یا منفي ده.

د نتیجې ترلاسه کول څومره وخت نیسي؟

د معاینه کولو څخه وروسته د دنتیجې ترلاسه کولو لپاره معمولاً د ۱ څخه تر ۳ ورځو پورې وخت نیسي. که چیرې ډیر خلک معاینه کیدل، نو ممکن ستاسې د پایلې ترلاسه کول به تر ۵ ورځو پورې وخت ونیسي.

که تاسو د خپلو پایلو په اړه پوښتنې لری، نو له کلینیک یا روغتون سره اړیکه ونیسي چېرې چې تاسو معاینه شوي یاست.

که ستاسو معاینه په مغزو کې د موټر په داخلیدو (drive-through) کلینیک کې شوي وی او تاسې د ازموینې د پایلو لپاره له ۵ ورځو څخه ډیر منتظر یاست، مهرباني وکړئ د کرونا د ویروس د ۲۴ ساعته مستقیمې ټیلیفوني کرښې سره په ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ شمیره زنگ ووهئ. زموږ ټیم به تاسو سره ستاسو د پایلو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي. د مغزو د موټر په داخلیدو (drive-through) د کلینیک مرکزونه به ستاسو سره د معاینې د پایلې په ترلاسه کولو کې مرسته ونشي کړئ، نو لطفاً د خپلې پایلې لپاره له دوی سره اړیکه مه نیسي.

تاسو ته به د خپلې معاینې د پایلې په اړه ویل کیري، حتی که دا منفي پایله هم وي. که ستاسو د معاینې پایله مثبت وي، د روغتیا او بشري خدماتو ریاست (Department of Health and Human Services) څخه به یو څوک ستاسو سره اړیکه ونیسي ترڅو له تاسې څخه نور معلومات ترلاسه کړي او تاسو ته ووايي چې څه وکړي.

په هغه بڼه چې دا خپرونه ترلاسه کیدای شي د حاصلولو لپاره Emergency Management Communications ته بریښنالیک واستوي
<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>>



ټوکر ماسکخن گچور کړی

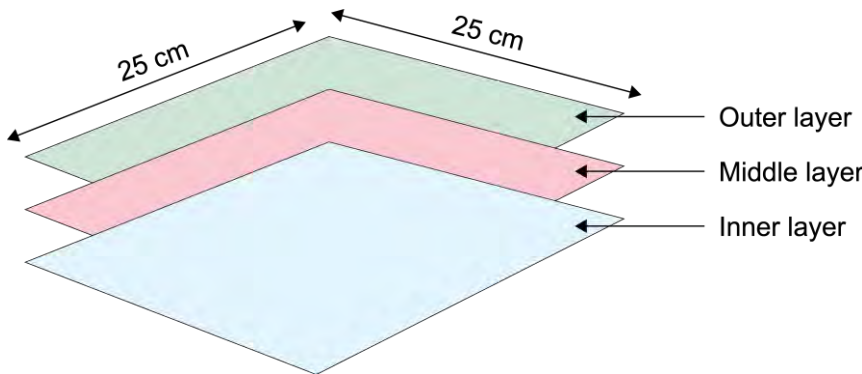
Design and preparation of cloth mask - Pashto

د دې ټوکر ماسک جوړولو لپاره تاسو به ته لټوی اولری:

اجزای	مقدار اوبدعاد	د موادو ډول	نمونې هی مواد
بیرونی	۱ ټوټه، 25 cm x 25 cm	د اوبو پور وړاندې مقناوم پارچه په لټوی سټیپول پیپر هیلن	• کالی • هلیو اتفادی وړ پیرو دل وشنه • کڅوړی • فخله اغون دل (ژر وچې بنه)
منځی	۱ ټوټه، 25 cm x 25 cm	پارچه ګډوله (نېب پیولیت) ګډوله پیل پیپر هیلن	• غیر کپرت د: • کليوی ا • هلیو اتفادی وړ پیرو دل وشنه • کڅوړه
داخلي	۱ ټوټه، 25 cm x 25 cm	د اوبو جنو وګی پاچه بېله	• کالی
د غوړولو نه	۲ ټوټې، یو 20 cm	بړی تار یی ا هټکریټه	• نې شرب • نټی

مهمه د غوماع: دا داد منکړی چی ټول مواد سل م دی او فر زار ه شو یو نری نه دی اوس ورپیکې شیتون نه لری. د موادو ډول لټوی دلپاره د موالوی بل
تکوگوری. د موادو بدعاد دی و تیس طبال غلپاره بلکل او ل داز کوړی

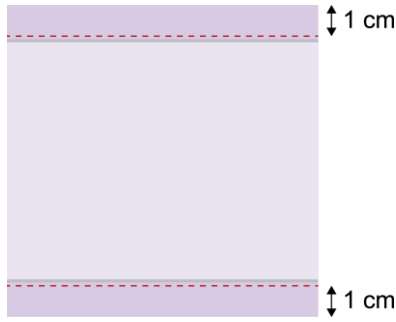
ګاڼه



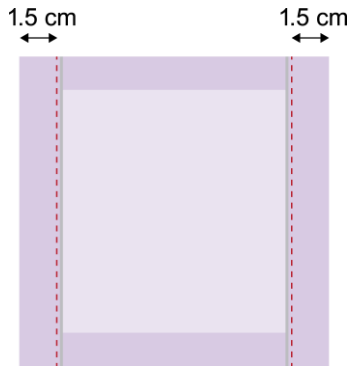
A. له هرې پارچې څه درې د 25 cm
25 cm × 25 cm مربعی په ل داز مړی
کړی.

د ب بیرونی، منځی او داخلي پټونه
جوړکړی.

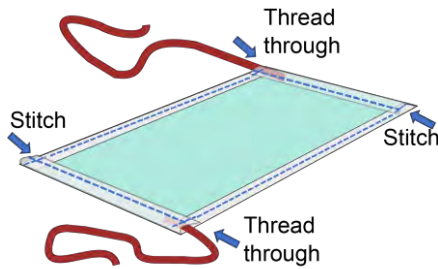
B. دپوټی ایښکښی څنډو اوبڅی لپاره 1 سټی ښار څخه هر مواد څرګړی (هر ټکن فی کویټه وګورئ).



C. د اړخ څنډو اوبڅی لپاره د 1.5 سټی ښارو څخه هر مواد څرګړی (هر ټکن فی کویټه وګورئ).

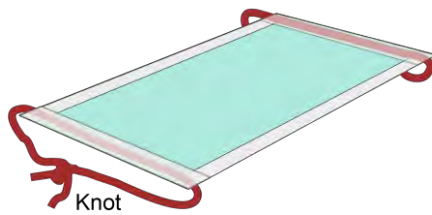


D. د 20 سټی ښاره اوږدول پپه لاندازي سره ویرتاری لټوګرپټی د هر اړخ لپراخه څنډوله تی رګړی.

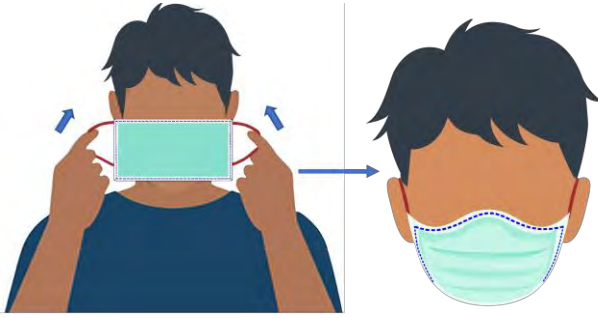


څنډو ټوټو پپه یا د لوی سټی لټفادی څخه تار واچوئ.

E. پیلون ګلک غټه ګړی فی فی وځای وګنډی.

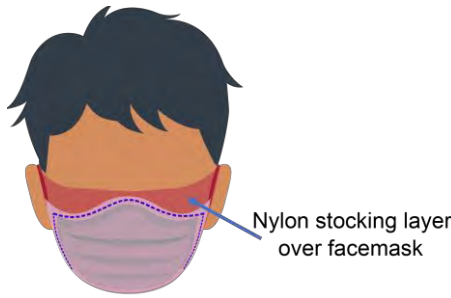


F. ملس کپه خورادقت سره واغونډی
ترڅو ملس کسینتلس وپپر مخ بنډی دی سم
بریلر رتلی.



داغونیتلوپپر مهال لږیرونی پرت
څخه لمس م کړی.

G. که چیرې غواری د نجل ملسک
بیروالی بیس م کړی تلس وکلی شئ
په ملس کبندی دنځلونو وی وپتی
اضرفا کړی او دسرپرشلکی یبرخه
ی یکلک وتری.



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, 11 July 2020.