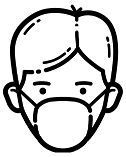
د کوویډ-19 لپاره مشوره

خپل لاسونه همېشه ومينځئ

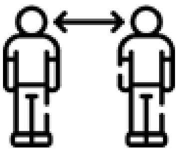
مخکې او وروسته له لاندې حالاتو څخه خپل لاسونه په صابون يا سنيټايزر سره ومينځئ:

- د خپل مخ له لمس کولو مخکې
- د خپل ماسک له ايستلو وروسته
- ودانۍ ته او پلورنځينو ته د داخلېدو پر مهال او له لېفت څخه له استفادې وروسته



د اړتيا په وخت کې ماسک واچوئ

- ډاډ حاصل کړئ چې ماسک مو خوله او پوزه پوښلې ده
- ماسک د ناروغۍ د خپراوې مخنيوی کوي او تاسو او کورنۍ مو خوندي ساتي



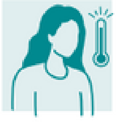
خوندي واټن مراعات کړئ

- له هغو خلکو څخه چې ژوند نه ورسره کوئ 1.5 متره لرې اوسئ
- په دوکانونو، د ګېنې ګوټې په ځاينونو، پارکونو او د کار په ساحو له نورو خلکو څخه 1.5 متره لرې اوسئ

آزموينه کول د وايروس د خپراوې د کچې معلوملو او خطر کمولو په برخه کې مرسته کوي

مهرباني وکړئ د ځان آزموينه ترسره کړئ که چېرې:

- تاسو د ناروغۍ کومه نښه ولرئ او د آزموينې د پايلې مالومېدو تر وخته په کور کې پاتې شئ
- د کوویډ-19 نښې په لاندې ډول دي:



تبه

د پوزې بهېدل

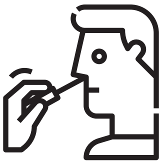
د ستوني درد

ټوخی

لړزه

ساه لنډي

د بوی يا ذايقې کمېدل



مهرباني وکړئ د ځان آزموينه ترسره کړئ که چېرې مو:

- په تېرو 14 ورځو کې له داسې چا سره له نږدې څخه اړيکه لرلې وي چې په کوویډ-19 باندې اخته وي
- له خطر سره مخ سيمې ته تللې ياست، حتی که نښې هم ونلرئ
- له خطر سره د مخ سيمو په هکله د معلوماتو لپاره لاندې ويب پاڼې ته مراجعه وکړئ: www.coronavirus.vic.gov.au/exposure-sites
- د آزموينې د محل موندلو لپاره لاندې ويب پاڼې ته مراجعه وکړئ www.coronavirus.vic.gov.au/where-get-tested-covid-19

د QR کوډ اپلېکېشن مو هميشه چک کړئ

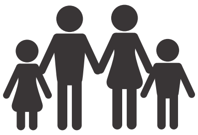
- د ويکټوريا د خدماتو اپلېکېشن ډونلوډ کړئ www. service.vic.gov.au/check-in
- دوکانونو، ودانيو يا کاري ساحو ته د داخلېدو پر مهال د QR کوډ د سکن کولو لپاره له اپلېکېشن څخه استفاده وکړئ.

د جولای په لومړۍ نېټه 2021 چمتو شوی

د کووېډ-19 واکسین

د کووېډ-19 واکسین ستاسو، ستاسو د کورنۍ او ستاسو د ټولنې لپاره مهم دي.

- د کووېډ-19 واکسین ډېر اغېزمن دي په کووېډ-19 باندې د خلکو د اخته کېدو مخنیوی کوي
- واکسین د وایروس له لېږد څخه مخنیوی کوي او د ناروغۍ د پراختیا سرعت کموي



د کووېډ-19 واکسین له موږ سره مرسته کوي ترڅو بېرته هغو کارونو ته وګرځو چې خوښېږي مو

- له خپلو ملګرو او کورنیو سره د ښه وخت لرل
- په لږ محدودیت سره کار کول
- شاوخوا په آزاده توګه ګرځېدل
- موږ د وبا د ختمولو، د پېښو د کمولو او د وایروس له تغیر څخه د مخنیوي لپاره واکسینو ته اړتیا لرو

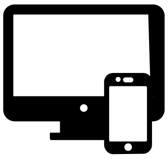
په آسترالیا کې موجود د کووېډ-19 واکسین د TGA له خوا تصویب شوي دي

(د درملنې اروند توکو مدیریت)

- له دقیقې آزموینې وروسته واکسین خوندي او مؤثر ثابت شوي دي
- د کووېډ-19 واکسین د کووېډ-19 وایروس نه لري
- که تاسو امېندواره یاست یا ماشوم ته شیدې ورکوئ ستاسو لپاره د د کووېډ-19خوندي واکسین شتون لري

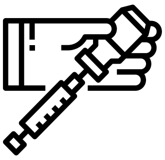
د کووېډ-19 واکسین په مختلفو مراحلو کې سرتاسري ټولنې ته ورکول کېږي

- دا د دې لپاره چې ډېرو زیانمنونکو خلکو ته لومړیتوب ورکړل شي
- واکسین د ټولو هغو کسانو لپاره چې په آسترالیا کې ژوند کوي وړیا دي. تاسو د طبي مراقبت کارت ته اړتیا نه لرئ.
- په دې د پوهېدو لپاره چې آیا تاسو اوس واکسین کولای شئ، لاندې وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/covid-19-vaccine-eligibility-checker



د خپلو واکسینو بوک کول

- تاسو کولای شئ 398 675 1800 شمېرې ته زنګ ووهئ او که ترجمان ته اړتیا لرئ د '0' (صفر) ګزینه انتخاب کړئ
- آنلاین یې بوک کړئ
  https://portal.cvms.vic.gov.au
  www.coronavirus.vic.gov.au/book-your-vaccine-appointment



احتمالي جانبي عوارض

- د کووېډ-19 واکسین کېدی شي ځینې جانبي عوارض ولري. دا عوارض معمولاً ملایم وي، او یوازې په 1 یا 2 ورځو کې ختمېږي
- په عامو جانبي عوارضو کې درد، د لاس سورالی یا بخار، ملایمه لړزه، د سر درد، د عضلاتو در یا ستړیا شامله ده
- جدي جانبي عوارض ډېر کم وي. که تاسو له واکسینو وروسته د سلامتیا احساس نه کوئ، د طبي مراقبت غوښتنه وکړئ
- د جانبي عوارض ټیټ خطر چې له واکسینو څخه رامنځ ته کېږي له هغه خطر څخه ډېر کم دی چې د کووېډ-19 له امله ناروغه کېږئ یا مړه کېږئ.

همېشه سم مالومات ترلاسه کړئ

- دا به له تاسو سره د سمې پرېکړې په برخه کې مرسته وکړي. همېشه د معلوماتو او حقایقو معتبرو سرچینو ته مراجعه کوئ
  www.coronavirus.vic.gov.au   www.health.gov.au   www.who.int/

دلته تشریح شوي معلومات د روغتیا له څانګې او د ویکتوریا د روغتیا له عامه اسنادو څخه اخیستل شوي دي.

که غواړئ په خپله ژبه کې د دغو معلوماتو یوه کاپي ترلاسه کړئ، مهرباني وکړئ له مونږ سره اړیکه ونیسئ

د کیسي ښار 5200 9705 د ګریټر ډانډېنانګ ښار 1000 8571 د کارډېنیا شایر شورا 624 787 1300