

فاصله گیری اجتماعی یعنی چه؟

فاصله گیری اجتماعی به ای مانا که 1.5 متر (یک نیم متر، و یا پنج فیت) بین از شمو و نفر دیگه فاصله باشه. ای تقریبا اندازه دو گم کیته استه.

شمو چیز کار میتین؟

- تا میتین د خانه بشین.
- اگه د چیزی نیاز دیرین د سوپر مارکیت، دواخانه و بانک بورین.
- شمو میتین که د بورو ورزش کنین، اگه امکان دیره د منطقه خود خو بشین.
- شمو بلدی ازی که کسی ر کمک و سرپرستی کنین میتین او را بنگرین.
- د ملاقات های معمولی صحی خو بورین، ای خیلی مهمه.
- سودای بلدی همسایه و دوست خو را که قنجهه از شمو زنده گی نمونه، د پیش دروازه شی بیلین.
- وقتی که از خانه بورو مورین، باید بین از شمو و نفر دیگه 1.5 متر فاصله باشه.

شمو چی کار نمیتین؟

- وقتی کسی ر ملاقات مونین دست ندین، بغل و ماخ نکنین.
- اگه ضرور نیه، از خانه خو بور نشین. بلدی مثال، اگر شمو نیاز دیرین که ددکان بورین، پیش داکتر و پترول استیشنن ، کوشش کنین که تمام ازی کارا یکدفعه کنین بجای که چندین بار بورین.
- از جایای که نفر زیاده دور باشین. بلدی مثال، اگر گاراج یا بین سوپرمارکیت شلوغ مالوم موشه، داخل شی نرین.

د خانه چه کار کنوم؟

- تا وقتی که شمو ر یخ نکهه بیلین که د خانه بایه.
- میزها، سویچ برق و دستک درگه خانه خو پاک کین.
- هر وقتی که خانه آمدین، بعد ازی که دستشویه رفتین، بینی زدین، سلفه یا دست خود روی خو زدین و پیش ازی که دست خو د نان بزنین دستای خو قد صابو و آب بوشین و خشک کین. ای خیلی مهمه.

قد دیگرو چه رقم د تماس باشوم؟

- قد دوستا و فامیل خو از طریق آنلان و تیلفون د تماس باشین.
- میتین که قنجهه همسایه خو د از پشت دیوال توره بوگین ، ولی دو قدم کیته دور باشن .
- اگه د مشوره و کمک نیاز دیرین، زنگ بزنین:
- د ارگان خدمات مهاجرین تازمانیا (Migrant Resource Centre Tasmania) د شماره 03 62210999
- Catholic Care د شماره 03 62781660
- ارگان خدمات مهاجرین شمال (Migrant Resource Centre North) د شماره 03 63322211

اگر مه مریض شونوم؟

- اگه مریض شدین و تاو دیرین (علایم رقم تاو مثل ازی که شاو شمو ر یخ مونه یا عرق مونین) یا سلفه مونین، کتوک شیم درد مونه یا نفس تنگی دیرین، بلدی داکتر خو زنگ بزنین یا د شماره مخصوص صحت عامه (Public Health Hotline) د شماره 1800 671 738 زنگ بزنین.
- اگه د ترجمان نیاز دیرین، د خدمات ترجمانی نوشتاری و گفتاری (Translating and Interpreting Service (TIS)) د شماره 131 450 زنگ بزنین و بلدی ازوا د زیبون خود خو بوگین.
- اگه د مشوره صحی یا کدام چیز دیگه نیاز دیرین، بلدی داکتر خو یا صحت مستقیم استرالیا (Health Direct Australia) د شماره 1800 022 222 زنگ بزنین.
- اگه زیاد مریض شودین و نگران استین یا مشکل تنفسی دیرین، بلدی امبولانس د شماره 000 زنگ بزنین.
- شمو بلدی کارگر چند فرهنگی خو میتنین د صلیب سرخ (Red Cross) د شماره 03 62356077 زنگ بزنین.