



መምርሒ ርእሰኛ ምፍላይ ንዝሓመመ (ዝተጠርጠረን ዝተረጋገጸን)

ኡብ ገዛ ንርእሱ ክፈሊይ ዘለዎ መንደብ?

ኮቪድ-19 ከምዘለዎም ንዝተጠርጠሩን ዝተረጋገጸለዎምን ሰባት ኡብ ገዝኦም ንክፍለዩ ምግባር ዝከኣሉዎም ኩነታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፡-

- ኡብገዛ እኹል ክንክን ንምርካብ ዘኸለል ናይጥዕና ኩነታት እንተሃሊዩ፤
- ኡብገዛ ብቅዓት ዘለዎም ክንክን ክገብሩ ዝኸለሉ ሰባት እንተሃሊዮም፤
- ምስካልኣት ሰባት ከይተሓወሱ ንበይኖም ተፈልዮም እስካሳ ዝሓወዩ ክቅመጥሉ ዝኸለል መደቀሲ እንተሃሊዩ፤
- መግቢን ካልኣት ዘድሊዩ ነገራትን ንክረኽቡሉ ዝኸለል ኩነታት እንተሃሊዩ፤
- ብውልቁን (ካልእ ኡብቲ ገዛ ዝነበር ሰብን) ዘድሊ ናይ ውልቁ መከላኸሊ ናውቲ (ንኡብነት ብውሑድ ናይ ኢድ መሸፈኒን (ጓንቲ) ናይኣፍ/ኣፍንጫ መሸፈኒ (ማስክ)) ናይምርካብ ኣኸለሉ እንተሃሊዩ፤
- ብተወሳኺ ድማ ብኸለት ኮሮናቫይረስ ብቀሊሉ ንሓደጋ ከቃልዎም ምስዝኸለሉ ኣባል እቲ ስድራ ቤት (ንኡብነት፡ዕድመኡም ልዕሊ 65ተን ዝኸኑ፡ ኣናእሹቱ ቆልዑ፡ ጥኑሳት ደቂ ኣንስትዮ፡ ተፈጥሮኣዊ ናይምክልኻል ዓቕሞም ዝተዳኸመ ወይ ከዓ ቀጻሊ ናይ ልቢ፡ ሳምቡእ፡ ኩሊት ሕማም ዘለዎም ሰባት) ዘይነበሩ እንተኾይኖም፡

ብዝተኸለል መጠን ናብ እትፍለይሉ ገዛ (ንኡብነት ካብ መዕርፎ ኣየር) ምጥገዝ ዘድሊ እንተኾይኑ መትንኻፍን ብኸለትን ንምንካይ ብናይ ውልቅኹም መኪና ተጓዳዞም፡ ናይ ህዝቢ መጓዳዞያ (ኡብነት ታክሲ፡ ራይድ ህይል ግልጋሎት፡ ባቡር፡ ኣውቶቡስን ትራምፕን) ምጥቃም እንተድሊዩኩም ኡብ www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport መምርሒ ህዝባዊ መጓዳዞያ ዝተሓበረ ጥንቃቄ ሰዓቡ፡፡

ኡብ ገዛ ርእሰኛ ምፍላይ ማለት ሰባት ኡብ ገዝኦም ክኾኑ ኣለዎም ማለትዮ፡፡ ኡብ ገዛ ተፈልዩ ዘሎ ሰብ ናብ ዝኾነ ማሕበራዊ ቦታታት ማለትውን ናብ ስራሕ ቦታ፡ ቤት ትምህርቲ፡ መውዓሊ ቆልዑ፡ ወይከዓ ዩኒቨርሲቲ ክኸይድ ዮብሉን፡፡ ኡብታ ገዛ ዝነበሩ ኣባላት እቲ ስድራ ዝኾኑ ሰባት ጥራሕ ኡብ ገዛ ክኾኑ ኣለዎም፡፡ ዝበጽሑ ሰባት ኣይትቀበል፡፡

ኡብ ውሽጢ ገዛይ ኣፍ/ኣፍንጫ መሸፈኒ (ማስክ) ክገብር የድልየኒዶ?

ኡብውሽጢ ገዛ ካልኣት ሰባት እንተሃሊዮም ማስክ ክግበር ኣለዎም፡ ናይ ሕክምና ማስክ ክትገብር እንተዘይከኣልካ ድማ ምሳኻ ዝነበሩ ካልኣት ሰባት ናብዛ ዘለኻኣ ክፍሊ ክኣትዉ ዮብሉዎምን፤ ናብ ክፍልኻ ኡብዛኣትውሉ እዋን ድማ ማስክ ክገብሩ ኣለዎም፡፡

ኡብገዛይ ዘልዉ ካልኣት ሰባት ከ?

ንዓኻ ክሕግዙ (ክከናኹኑ) ኣገደስቲ ዝኾኑ ኣባላት ስድራ ጥራሕ ኣብታ ገዛ ምሳኻ ክኾኑ ኣለዎም፡፡ ካልኣት ኡብታ ገዛ ዝነበሩ ሰባት ኡብ ከሊእ ስፍራ ዝነበሩሉ መማረጺ ክደሊዩ ኣለዎም፡፡ ኣረጋውያንን ተፈጥሮኣዊ ናይምክልኻል ዓቕሞም ዝተዳኸመ ወይ ከዓ ቀጻሊ ሕማም ዘለዎም ሰባት ክፍለዩ ኣለዎም፡፡ ምስ ካልኣት ሰባት ድማ ኡብ ሓደ ገዛ ትነበር እንተኾይኩም ኡብ ዝተፈላለዩ ክፍሊ ክትኮኑ ወይ ከዓ ብዝተኸለል መጠን ክትረሓቁ ኣለኩም፡፡ እንተተኸለሉ ናይንበይንኹም ክፍሊ ክትጥቀሙ ኣለኩም፡፡ ብሓባር እትጥቀሙሉ ባይታ ከነበር ዮብሉን፤ በዘን ናይሓባር ቦታታት ኡብ እትዋሳዕሉ እዋን ድማ ናይሕክምና ማስክ ግበር፡፡ ከም ናይ ማዕጾ እጅታ፡ ቧንቧ ማይን ጠረጴዛን ዝኣማሰሉ ናይሓባር ግዳማዊ ባይታታት ብናይ ገዛ መንጽሂ (ዲሲእንፌኪታንት) ወይ ከዓ ዝተበረዘ በራኪና ኣለዎም (ብዛዕባ ጽሬት ኡብታሕቲ ኣንብቡ)፡፡

ክንክን ዝገብሩ ሰባት ወይ ከዓ ኣባላት ስድራ ክፍለዩዶ ኣለዎም?

ምሕማምካ ዘረጋገጽካ እንተኾይኑ ምሳኻ ኡብ ገዛ ዝነበሩ ሰባትን ካልኣት ብቀረባ ርክብ ዝነበርዎ ሰባትን ኡብ ገዛ ክፍለዩ ኣለዎም፡፡ እቲ ናይ ከባቢ ማሕበራዊ ጥዕና ኣሃዱ ንኸንደይ እዋን ክፍለዩ ከምዘለዎም ክሕብረሎምዮ፡፡

ቡቲ ሕማም ከምዝተበከልካ እንተተጠርጠርካኻ ምርመራ ትሕሉ እንተሃሊኻ፤ ናይ ምሕማም ምልክት የርእዩ ኣየርእዩ ብዘየገድስ ምሳኻ ዝነበሩ ሰባት ክፈልዩ ዝሓሸ እዮ፡፡ እዚ ድማ ቡቲ ናይ ማሕበራዊ ጥዕና ኣሃዱ ከምኩነታቱ ዝውሰን ይኸውን፡፡ ንኸንደይ እዋን ክፍለዩ ከምዘለዎም ክሕበረሎምዮ፡፡ ኣባላት ስድራኻን ብቀረባ ምሳኻ ርክብ ዝነበርዎ ሰባትን ክፍለዩ ግድን እንተኾይኑ ረኺቦም ክሕብሩልካ እዮም፡፡ ክፍለዩ ክይተሓበረሎም እንተሓሚኖም ነቲ ናይ ናይ ሕዝቢ ኣሃዱ ይርከቡሎም ኩነታቶም ኣጻሪዩ ክወስድዎ ዝግባእም

ስጉምቲ ከሕብረሎምዮ። ምትንፋስ እንተዘይከኢሎም ወይከኣ ኣዚዮም እንተሓሚሞም እሞ ህጹጽ ኩነታት እንተኾይኑ ሰለስተ ባዶ (000) ሽዑ ብምድዋል ነቲ ናይ ኣምቡላንስ ሰራሕተኛታት ኩነታት ጉዕዞ(ርክብ) ግለጽ።

ነቲ ናይ ከባቢ ህዝባዊ ጥዕና ኣሃዱ ብኸመይ ክረኽቦ ይኽእል?

ቡቲ ሕማም ከምዘተበከልካ እንተተጠርጠርካ ወይከዓ እንተተረጋገጸ ኣብቲ ኣብገዛ ተፈሊኻ ዘለኻሉ ስቴት ወይ ተራቶሪ ዘሎ ናይ ከባቢ ህዝባዊ ጥዕና ኣሃዱ ንዕኡም ትረኽቡሉ መገዲ ክሕብሩልካ እዮም። እዚ ሓበሬታዚ እንተዘይረኽብካ ወይ ከዓ እንተጠፊኡ ብሄራዊ ናይኮሮቫይረስ መስመር ሓበሬታ ብ 1800 020 080 ድውል። በዚ መስመር ናብቲ ዝምልከቶ ስቴት ወይ ተራቶሪ ናይ ከባቢ ህዝባዊ ጥዕና ኣሃዱ ከማሓለፍኻ እዮም። እቲ ንዕኡም ትረኽቡሉ ቁጽሪ ስልኪ እንተሃሊዩካ ድማ ንኸትዝክሮ ኣብዚ ጽሓፎ፡-

ናይከባቢ ህዝባዊ ጥዕና ኣሃዱ:

ስልኪ ቁጽሪ ኣብ ሰዓት ስራሕ:

ስልኪ ቁጽሪ ድሕሪ ሰዓት:

ምስፍሕፋሕ ኮሮናቫይረስ ብኸመይ ምክልኻል ይከኣል?

ጽቡቕ ንጽህና እንጥቸው/ምስዓል ዝበለጸ መከላኸሊ ናይ ዝበዝሑ ቫይረሳት እዩ። ክትገብርዎ ዝግባእ እምበኣር፤

- ቅድሚን ድሕሪን ምብላዕኩምን፡ ካብ ሸቓቕ ድሕሪ ምውጻእኩምን ኣእዳውኩም ብሰሙናን ማይን ብተደጋጋሚ ተሓጸቡ
- እንጥቸው ወይ ክትስዕሉ ከለኹም ተሸፊኑ፡ ዝተጠቐምኩምሉ መሃረብ ወረቐት ንሓፍ፡ ኣልኮል ዘለዎ መንጽሂ ኢድ ተጠቐሙ
- ጽቡቕ ምስዘይስመዓኩም ምስ ካልኣት ምርኽብ ኣቋርጹ (ካብ ካልኣት ሰባት ብ 1.5 ሜትር ተረሓቅኹ)።

ናብደገ ምውጻእ

ኣብናይ ውልቂ ገዛ ትነብር እንተኹንኩም ናብድሕሪ ገዛኻ፣ ናብግቢ ወይከኣ ጀርዲን ምውጻእ ጸገም የብሉን። ኣብ ኣፓርታማ ትነብር እንተኹንካውን ጸገም የብሉን ይኹን ደኣምበር ካልኣት ሰባት ንዘይምብካል ማስክ ግበር። ብናይ ሓባር ባይታት ኣብትሓልፊሉ እዋን ማስክ ግበር ቀልጢፍካ ድማ ሕላፍ። ሰነት እንተሃሊዩ ድማ ናብኡ ምውጻእ ይከኣልዩ።

ጽሬት

ካልኣት ሰባት ክፍልኻ ክጽሪዩ እንተሓቲቶም ናብታ ክፍሊ ቅድሚ ምእታዎም ማስክ የዋድዱ። ኣብ ዘጽሪዩሉ እዋን ድማ ጓንቲ ይግባሩ፤ ቅድሚ ጓንቲ ምግባሮምን ክውድኡ ከለዎን ብኣልኮል ኢዶም ይፋሕፍሑ። ብብግዚኡ ብኢድ ዝተናኸፉ ከም ናይ ማዕጸ እጅታ፣ ቧንቧ ማይ፣ ጠረጴዛን ቲሌፎንን ግዳማዊ ባይታታት ብመንጽሂ (ዲተርጀንት)ን ማይን ወይ ከዓ ዲተርጀንት ዘለዎ መንጽሂ ክጸሪዩ ኣለዎም።

ኣብ እዋን ኣ ገዛ ብፍላይ ነፍሲኻ ምሕላው

ንበይንኻ ምፍላይ ዘጨንቅ እዩ። ስለዚ እዚ ዝስዕብ ግበር፡

- ምስ ኣባላት ስድራኻን ኣዕርኽትኻን ብቴለፎን፣ ብኢመይልን ብማሕበራዊ መራኽቢ ተራኽብ፤
- ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ ኣኣዚኻ ተምሃር ምስ ካልኣት ድማ ተማይየጥ፤
- ንኣናሸቱ ቆልዑት ድማ ዕድሚኦም ብዝምጥን ቋንቋ ኣጸናንዕ፤
- እንተተኸኢሉ፣ ከም ምብላዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዝኣማሱል ልሙድ ዕለታዊ ምግባራት ኣይተቋርጹ፤
- ዘለካ ተጻዋሪነት ከምኡውን ኣብ ሕሉፍ ህይወትካ ኣጸጋሚ ኹነታት ብኸመይ ክኢልካ ከምዝሓለፍካዮም ኣብ ግምት ኣእትው (ኣሰላስል)። ምፍላይ ንነዊሕ እዋን ከምዘይኮነ ዘክር።

ኣብ እዋን ምፍላይ ስልኪይና ምንካይ

ኣብ ገዛ ተፈሊኻ ምቅማጥ ምስልኪይን ጸቕጢ ክፈጥር ይኽእልዩ። ስለዚ እዚ ዝስዕብ ግበር፡፡

- እንተተኸኢሉ ካብ ገዛ ንምስራሕ ምስ ቆጻሪኻ ኣመዓራርይ፤

- ቤት ትምህርቲ ደቂኻ ዘለዎም መደብን ዕዮ ቤትን ብፖስታ ወይ ከአ እሜይል ንኸል እኹልካ ግበር፤
- ተፈሊኻ ምቕማጥ ከምዕድል ርኢኻ ንምዝንጋዕ ዝሕግዮኻ ንጥፊታት ግበር።

ሓበሬታ ኣበይ ይረክብ?

ንእዋናዊ መምርሒታት፡ ሓበሬታን ጠቐምቲ ነገራትን ንምርካብ ኣብ www.health.gov.au ብጽሑ።

ናብ ሃገራዊ ኮሮናቫይረስ ናይ ሓገዝ መስመር ቕጽሪ 1800 020 080 ደውሉ። እዚ ሓገዝ መስመር 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ፡ ሸውዓተ መዓልታት ኣብ ሰሙን ክፉት እዩ። ኣገልግሎት ትርጉም ናይ ቃል ወይ ናይ ጽሑፍ እንተደለኹም ብቁጽሪ ተሌፎን 131 450 ደውሉ።

ናይ ክፍለግዝኣትኩም ወይ ፍሉይ ምምሕዳር ትካል ህዝባዊ ጥዕና ቁጽሪ ተሌፎን ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ኣለኩም፡

www.health.gov.au/state-territory-contacts

ብዛዕባ ጥዕናኹም ሰግኣት እንተለኩም ንደክተርኩም ሓብርዎ።