



መምርሒታት መፅንሒ ቦታ

ከብ ባሕሪ ማዕዶ ናብ ሃገረ ኣውስትራልያ እንተተመለሰም ወይ ሕመም ኮሮና ቫይረስ ዘለዎ ሰብ ብቐረባ ርክብ እንተነይርዎም ፉሉይ ገደባት ተግባራዊ ዝግበሩ ይኹኑ።ኣብ ታሕቲ ኣብዚ ሊንክ www.health.gov.au/covid19-resources ዝርከብ ሓበሬታ ምስዚ “መምርሒታት መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ” ጎኒ ንጎኒ ተግባራዊ ዝግበር ይኸውን።

ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ክፀንሕ ዘለዎ ሰብ መን እዩ?

ከብ 06 ማርች 2020 ጀሚሩ ኩሎም ከብ ባሕሪ-ማዕዶ ናብ ኣውስትራልያ ዝኣትዉ ሰባት ወይ ሕመም ኮሮና ቫይረስ ምህላው ዝተረጋገፀ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮም ሰባት ን14 መዓልቲታት ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ክፀንሑ ኣለዎም።

ኣብ ገዝኡም ወይ ኣብ ሆቴል ይፀንሑ

ናብ ገዝኡም ወይ ሆቴል እንትጓዓዙ ንካልኣት ብሕመም ንዘይምልከፍ ናይ ባዕሎም መኪና ይጠቀሙ። ህዝባዊ መጓዓዝያታት(ንኣብነት፡-ታክሲ፡-ራይድ-ሃይል ግልጋሎታት፡-ባቡር፡-ኣውቶቡሳትን ቤለኢክትሪክ ዝሰርሑ ባቡራት) ክጥቀሙ እንተደልዮም ኣብዚ ሊንክ www.health.gov.au/covid19-resources ተገሊፆም ዝርከቡ መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ህዝቢ መጓዓዝያ ይከተሉ።

ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ን14 መዓልቲታት ኣብ ዝፀንሑሉ ግዜ ኣብ ገዝኡም ወይ ሆቴል ናብ ህዝባዊ ቦታታት፡ናይ ስራሕ ቦታ፡ቤት ትምህርቲ፡ህፃናት መንኸባኸቢ ማእኸል፡ዩኒቨርሲቲታት ወይ ድማ ህዝቢ ዝኣከበሎም ቦታታት ምኻድ ዝተኸልከለ እዩ።ምስኣም ኩሉ ግዜ ዝነብሩ ሰባት ጥራሕ ኣብ ገዝ ክኾኑ ኣለዎም።ዑደተኛታት/ጋሻታት ኣይራኸቡ። ኣብ ሆቴል እንተኾይኖም ድማ ምስ ሰራሕተኛታት ወይ ጋደኹ ምርኻብ የቋርፁ።

ኣብ ፅቡቕ ኩነታት ጥዕና ዝርከቡ እንተኾይኖም ኣብ ገዝ ኣፍንጫ/ኣፍ መሸፈኒ ማስክ ምጥቃም ኣየድልዮምን።ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ንዘይኮኑ ሰባት ንምግባር ወይ ካልኣት ኣድለይቲ ነገራት ሓገዝ ይሕተቱ ከብ ገዝኡም ንሕክምና ኣብ ዝወፀኡሉ ናይ ኣፍ/ኣፍንጫ መሸፈኒ ማስክ ይጠቐሙ።ናይ ኣፍ/ኣፍንጫ መሸፈኒ (ማስክ) እንተዘይሃልይዎም ናብ ካልኣት ሰባት ከብ ምስዓል ምህንጻስ ይቆጠቡ። ናይ ኣፍ/ኣፍንጫ መሸፈኒ (ማስክ) መዓዝ ክንጥቀም ከምዘለና ዝበለፀ ሓበሬታ ንምርካብ እዚ ሊንክ www.health.gov.au/covid19-resources

ምኽትታል ምልክታት

ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ኣብ ዝፀንሑሉ እዋን ምልክታት ትኩሳት፡ሰዓል፡ፀገም ስርዓተ ምስትንፋስ፡ድኻም ወይ ሕፅረት ኣየር ይከታተሉ።ካልኣት ምልክታት ክኾኑ ዝኽእሉ፡ቅርጥምጥማት(ቁሪ ቁሪ ምባል)፡ሰውነት ምሕማም፡ኣፍንጫ ምዝርብራብን ቃንዛ ኣዕፅምቲን ይርከብዎም።

ሕመም እንትስመዐና እንታይ ክንገብር ይግባእ?

ናብ ኣውስትራልያ ድሕሪ ምምላሶም ወይ ሕመም ኮሮና ቫይረስ ከምዘለዎ ምስዝተረጋገፀ ሰብ ርክብ ነይሩና፡ኣብ ውሽጢ 14 መዓልቲታት ምልክታት (ትኩሳት፡ሰዓል፡ፀገም ስርዓተ ምስትንፋስ፡ድኻም ወይ ሕፅረት ኣየር) እንተተራእይዎም ብህፁፅ ሕክምና ንምርኣይ ናብ ሓኪም/ዶክተር ክኸዱ ይግባእ።

ኣብ ሆስፒታል ቅድሚ ምብፃሕኹም ናብ ክሊኒክ ወይ ሆስፒታል ብምድዋል ኣብ ጉዕዞ ዝኸየድዎ መንገዲታት ወይ ሕመም ኮሮና ቫይረስ ኣክምዘለዎ ዝተረጋገፀ ሰብ ርክብ ከምዝነበሮም ንሓኪም/ዶክተር ክዛረቡ ይግባእ።

በዓልምያታት ሕክምና/ዶክተር ካብቲ ሕማም ነፃ ምዃኖምን ናብ ዕለታዊ ንጥፈታቶም ክምለሱ ከምዘለዎም ክሰብዙ ዝነግርዎም ኣብ ገዝኦም፣ሆስፒታል ወይ ጥዕና ጣብያ ክፀንሑ ይግባእ።

ምስፍሕፋሕ ኮሮና ቫይረስ ብኸመይ ምኽልኻል ይከኣል?

ንመብዛሕተኣም ናይ ቫይረስ ሕማምት ኣብ እዋን ምህንጻስ/ምስዓል ዝለዓለ ጥንቃቕ ምግባር ቀዳማይ ኣማራጺ/ሜላ እዩ።እዞም ዝስዕቡ ክንገብር ይግባእ፡

- ቅድሚን ድሕሪን ምግባር ምብለዎም ከምእውን ሽንቲ ቤት ምስተጠቐሙ ኢዶም ብማይን ሳሙናን ይተሓፀቡ።
- እንትስዕሉ/እንትሃንጥሱ ብጨርቂ ይሸፈኑ፣ ሶፍት ከምእውን ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ፈሰስቲ ይጠቐሙ።
- ሕማም እንተተሰሚዕዎም ምስ ሰባት ንክክእ ዩቋረፁ (ካብ ሰባት 1.5 ሜትር ይርሓቑ)
- ዓርሶም ካብ ማሕበረሰቡ ብምርሓቕ ካብ ሕማም ክከላኸልሉ ዘክእሎም ስጉምቲታትን ብምውሳድ ሓላፍነታቶም ምውፃእ የማዕብሉ።

ናብ ደገ ምኽድ

ኣብ ናይ ባዕሎም ገዛ ዝነብሩ እንተኾይኖም ኣብ ካንሼለኦም ምንቅስቃስ ዘስግእ ኣይኮነን። ኣብ ኣፓርትመንት ወይ ኣብ ሆቴል ዝነብሩ እንተኾይኖም ናብ ደገ ምኽድ ዘስግእ ኣይኮነን ይኹንእምበር ኣፍ/ኣፍንጫ መሸፈኒ (ማስክ) ብምጥቃም ንካልኣት ዘለዎም ኣፓላፃይነት ክቕንሱን ኣብ ቡዙሕ ሰብ ዝርከቦሎም ኸባቢታ ከዓ ብፍጥነት ክኸዱ ይግባእ።

ማዕዳ ሓቢሮምዎም ንዝነብሩ ሰባት

ሓቢሮምዎም ዝነብሩ ሰባት ኣብ ላዕሊ ዝተገለፁ ምልክታት እንተዘይኣርእዮም ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ምፅናሕ ኣየድልዮምን።ምልክታት እንተሃልዮምዎም ብሕማም ኮሮና ቫይረስ እንተተጠርጢሮም ጥቡቕ ርክብ ነይሮም ኣብ ዝበሃሉ ሰባት ዝምደቡ እንትኾኑ ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ኣይፀንሑን።

ምፅራይ

ምትሕልላፍ ጀርሚታት ንምቁፅፅር ኩሉ ግዜ እንሕዞም ቦታታት (ንኣብነት ኢድ ዝዓርፈሎም ክፍላት ማዕፆ፣ስውቕ፣ምግባር መሰርሒ፣ሻውራትን) ክፀርዩ ኣለዎም።ብዲተርጀንት የፅርዩዎም።

ናይ 14 መዓልቲታት ኣተሓሕዛ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ

ኣብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ምፅናሕ ዝለዓለ ጭንቀትን ድብርቲን ክፈጥር ይክእል እዩ።እዞም ዝስዕቡ ነጥቢታት ይከታተሉ።

- ምስ ቢተሰቦምን ኣዕርኹቶምን ብስልኪ፣ኢማይልን ማሕበራዊ ሚዲያን ይራኽቡ።
- ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ የንብቡ ምስ ምስ ካልኣት እውን ይመያየጡ።
- ኣብ ከይዲ ምዕባይ ዝርከቡ ህፃናት ብዝርደኦም ቋንቋን የረድኡ።
- እንተተኸኢሉ ዕለታዊ ንጥፈታቶም ንኣብነት ስፖርታዊ ምንቅስቃስን ምግባርን የዘውትሩ።
- ካብ ስራሕ ናብ ገዝኦም ዝኸድሉ ግዜ የመቻቸዉ።
- ወደኦም ዝሰርሐም ገዛ ዕዮታት ወይ ኣሳይመንት ብኢማይል ንክልእኽ ይግባሩ።
- ኣብ ስራዕ ዕለታዊ ንጥፈታት ክሰርሑዎም ዘይክእል ስራሕቲታት እዚ ከምዕድል ብምጥቃም ይስርሑ።

ተወሰኝ ተባብሮች

ንዝብላጭን ወቅታዊ ተባብሮች አብዲ ሊንክ www.health.gov.au ይጫኑ።

ናብ መስመር ጥዕና ሃገራዊ ተባብሮች ኮሮና ቫይረስ ንምድዋል 1800 020 080 ይጠቀሙ። አብ መዓልቲ 24 ሰዓታት አብ ሰሙን ሸውዓተ መዓልቲታት-24/7 አብ ግልጋሎት ይርከቡ። ግልጋሎት ትርጉም ወይ ኣስተርጓም እንተደልዮም ናብ 131 450 ይደውሉ።

ቁፅሪ ስልኪ ናይ ዝነብሩሉ ሃገር ወይ ግዛዳት ጥዕና ማእኸል አብዲ ዝስዕብ ሊንክ www.health.gov.au/state-territory-contacts ይርከቡ።

ብዛዕባ ኹነታት ጥዕናም ሕቶ እንተሃልደዎም በዓልሞያ ሕክምና/ዶክተር ይዘርቡ።