



ናብ ማሕበረሰብ ምምላስ

ኣብ መፅንሒ ቦታ ተፈልዮም ፀኒሑም 14 መዓልቲታት ናይ ክትትል ግዜኦም ወዲኦም ዝኾነ ዓይነት ምልክት ኮሮና ቫይረስ ዘዩርኣዩ ሰባት ናብ ዕለታዊ ንጥፈታቶም ወይ ስራሕቶም (ናብ ስራሕ ምኽድ፣ናብ ቤት ትምህርቲ፣ዩኒቨርሲቲ፣ህዝባዊ ቦታታትን ምጥቃም ናይ ህዝቢ መጓዓዝያን ሓዊሱ) ንክምለሱ ንክጥቀሙን ዝፍቀደሎም ይኸውን።

ካብ ሕመም ነፃ ኮይኖም ንክቅፁ ኣብ ኹነታት ጥዕነኦም ጥንቃቕ ብቀፃልነት ክገብሩ ይግባእ።በይዘኦም ኣብ ታሕቲ ዝተገለፁ ነጥቢታት ይኸታተሉ።

መንግስቲ ኣወስትራልያ ሕመም ኮሮና ቫይረስ ንዝተረኣዮም ከባቢታት ኣብ ምሕላው ድሕንነት ዜጋታት ዝገብር ስራሕቲታት ሓገዝ ምግባር ዝቅፅል ይኸውን። ብዛዕባ እዞም ስጉምቲታት ብዝበለፀ ንምምልካት ኣብዚ ሊንክ www.health.gov.au ይፀዓኑ።

ካብ መፅንሒ ቦታ ምስወፃኹ ሕመም እንተተሰሚዑኒ እንታይ ክገብር ይግባእ?

ሕመም ኮቪድ -19 ረስ ኣተሓሳሲ ዋላ እኳ እንተኾነ ክንዝክሮም ዝግቡኡ ነጥቢታት ግን ምልክታት ሰዓል፣ረስኒ/ሙቕት፣ ሕመም ጎሮሮን ድኻምን ዝተሰመዎም ሰባት ኮቪድ-19 ዘይኮነስ፣ ሕመም ሰዓል ወይ ካልኣት ሕመማት ስርዓት ምስትንፋስ ዘለዎ ሰባት ክኾኑ ከምዝኸእሉ ክዝክሩ ይግባእ።

ይኹንእምበር ካብ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ምስወፅ ከምዚኦም ዓይነታት ምልክታት እንተተረኣዮምዎም ሓኪም ከማኸሩ ኣለዎም። ናብ ስራሕ ጥዕነኦም ንክምለሱ ዘማኸርዎ ዶክተር እንታይ ዓይነት ስራሕቲታት ወይ ጥንቃቕታት ክገብሩ ከምዘለዎም ምኽሪ ዝልግሰሎም ኮይኑ ኣድላይ እንተኾይኑ ናይ ሕመማት ስርዓተ ምስትንፋስን ኮሮና ቫይረስን ምርመራ እውን ዝግበረሎም ይኸውን።

ምስፍሕፋሕ ኮቪድ-19 ብኸመይ ምኽልኻል ይከኣል?

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

- ቅድሚን ድሕሪን ምግብ ምብለዎም ከምእውን ሽንቲ ቤት ምስተጠቐሙ ኢዶም ብማይን ሳሙናን ይተሓፀቡ።
- እንትስዕሉ/እንትሃንጥሱ ብጨርቂ ይሸፈኑ፣ ሶፍት ከምእውን ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ፈሰስቲ ይጠቐሙ።
- ሕመም እንተተሰሚዎም ምስ ሰባት ንክክእ ዩቋረፀ (ካብ ሰባት 1.5 ሜትር ይርሓቑ)

ሓገዝቲ ግልጋሎታት

ኣብ ገዛ ወይ መፅንሒ/መዕረፊ ቦታ ምፅናሕ ጭንቀት ዝፈጥር ክኸውን ስለዝኸእል፣ ቡዙሓት ግልጋሎት ሓገዝ ክረኽቡሉ ዝኸእሉ ቦታታት (ኣማኸርቲ ወይ ድማ በዓልሞያ ሕክምና ስነ ኣእምሮ ሓዊሱ) ኣለዉ እዮም።

ናብ ጥዕና የምርሑ- www.headtohealth.gov.au

ናብ ጥዕና የምርሑ ኣብ ኣውስትራልያ ብኣንላይን፣ብስልኪን ኣማረጺታት ሕክምናታት ብዛዕባ ጥዕና ስነ ኣእምሮ ዝወሃሉ ሊንክታት የምርሑ።ብተወሳኺ እዚ ደረገፅ ከም ዲጂታል ፍልፍል ሓበሬታ ኣብ መስመር(ኣንላይን) ትምህርቲታት ኣኼባታትን ዝኸየደሉ ድረገፅ እዩ።

ፀገም ስርዓተ ጥዕና ኣእምሮ ኣብ ዝረኣዮም ወይ ንካሊኡ ንምሕጋዝ ኣብ ዝደልዩሉ እዋን ኣብ ላዕሊ ብዝርከብ መድላዩ ገፅ ብምጥቃም ሓገዝን ዝተረላለዩ ፍልፍል ሓበሬታታትን ግልጋሎታትን ምርካብ ዝኽእሉ ይኹኑ።ብኸመይ ክጅምሩ ከምዘለዎም እንተዘይተረዲእዎም መሕተቲ ገፅ (Sam the Chatbot) ክጥቀሙ ይኽእሉ እዮም።ሳም መቅረብቲ ብዛዕባ ግልጋሎታትን ሓበሬታትን ብኸመይ ክንጥቀም ከምዘለናን ንዓና ብዝበለፀ ዝምልከቱን መምርሒ ይህበና።

ውሑዳት ካብ ዝርከቡ ግልጋሎታት እዞም ዝስዕቡ እዮም።

ሓገዝቲ ግልጋሎታት	ስልኪ መስመር	ድረገፅ
ላይፍላይን	13 11 14	lifeline.org.au
ቢዮንድ ላይን	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
ኪድስ ሄልፕላይን	1300 789 978	mensline.org.au
ሄድ ስፔስ	1800 551 800	kidshelpline.com.au
ሪቾ ኣውት	1800 650 890	headspace.org.au
ላይፍ ኢን ማይንድ	au.reachout.com	
ሳን ፎሮምስ	lifeinmindaustralia.com.au	
ላይፍላይን	saneforums.org	

ተወሳኺቲ ሓበሬታታት

ንዝበለፀን ወቕታዊ ሓበሬታ ኣብዚ ሊንክ www.health.gov.au ይፀዓኑ።

ናብ መስመር ጥዕና ሃገራዊ ሓበሬታ ኮሮና ቫይረስ ንምድቃል 1800 020 080 ይጠቀሙ።ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት ኣብ ሰሙን ሸውዓተ መዓልቲታት-24/7 ኣብ ግልጋሎት ይርከቡ።ግልጋሎት ትርጉም ወይ ኣስተርጓም እንተደልዮም ናብ 131 450 የደውሉ።

ቁፅሪ ስልኪ ናይ ዝነብሩሉ ሃገር ወይ ግዛኣት ጥዕና ማእኸል ኣብዚ ዝስዕብ ሊንክ www.health.gov.au/state-territory-contacts ይርከብ።

ብዛዕባ ኹነታት ጥዕናኡም ሕቶ እንተሃልይዎም በዓልሞያ ሕክምና/ይክተር የዛርቡ።