



ኮሮና ቫይረስ/COVID-19 Corona Virus

እዚ ቫይረስ ኣብ ዓለም ሙብዛሕትኡ ሃገራት ዘሎን ካብ ቫይረስ ዘለዎም ሰባት ዝመሓላለፍ እዩ። ነዙይ እዩ ብጣዕሚ ጥንቃቕ ክንገብር ዘለና ከምኡውን ንባዕልትናን ንስድራቤትና እቲ ቫይረስ ከይሰራጨው ብዝተኻለለና ኩሉ ክንከላከል ኣለና።

ንስኻ

- ካብ ወጻእ ሃገር ናብ ኣውስትራሊያ ብቐረባ'ዲኻ መጺእኻ?
- ነዙይ ቫይረስ ዘለዎ ምስዝኾነ ሰብ ቐራብካ ኔርካ'ዩ?

ከምኡ'ድማ

ንስኻ

- ረስኒ፣ ሰዓል፣ ሕማም ጎረሮ፣ ቃንዛ ሰብነት፣ ናይ ምትንፋስ ጸገም፣ ብጣዕሚ ድኻም ኣለካ'ዩ?

ነዘም ሕቶታት እወ እንተኾይኑ:

ብናይ ተለፎን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት (TIS) ብስልኪ **131 450** ምድዋል እም ነቲ ትዛረቦ ቁንቋ ምሕባር። ክሳዕ ኣስተርጓሚ ዘዛርብካ ኣብ ስልኪ መስመር ምጽናሕ እም ናብ ሕዝባዊ ሓለዎ ጥዕና መስመር ብስልኪ **1800 671 738** ምድዋል ከምዘይሌኻ ምንጋርን ብድሕራኡ እዚ ሰብ እንታይ እንታይ ከምዝገብር ይሕብረካ እዩ። ነቲ ቫይረስ ፍልይ ዝበለ መርመራ ከምዘድልዩኻ ወይኻዓ ን2 ሰሙናት ዝኸውን ኣብዝሃኻ ውሽጢ ምጽናሕ ከምዘድልዩኻ ክነግረካ ይኽእል።

ኣብ ተገሊልካ መጸንፊ ቦታ ክትጸንፊ ተነጊሩካ እንተኾነ እዚ ማለት ካብ ካልኣት ሰባት ርሒቑ ኣብ ዝሃኻ ውሽጢ ትጸንፊ ኣለካ።

- ናብ ሥራሕ፣ ቤት ትምህርቲ ወይኻዓ ንመግቢ ናብ ሹቕ እዳጋ ምኻድ ኣይትኽእልን - ትደልዩ መግቢን ፈውሲታትን ንምርካብ ንዝተፈልጠ ሰብ ብስልኪ ጌርካ ከምጽእልክ ምሕታት እም ኣብ ዝሃኻ በሬ ኣምጺኡ ይገድፈልካ እዩ።
- ን2 ሰሙናት ዝኸውን ጋሻ ሰብ ናብ ዝሃኻ ከይኣትዉ ምግባር።
- በዘም ግዚያት ንኻልእ ስድራቤት ኣባል መግቢ ምድላው ወይኻዓ ሓልዮት ዘይምግባር እዩ።
- ኣብ እዋን እዚ ግዜ፣ ካብ ወጻእ ሃገር ናብ ኣውስትራሊያ ዘኣተዉ መሓዙት ወይኻዓ ስድራ ኣባል እንተሃልዩኻ ን2 ሰሙናት ዝኸውን ኣብ ዝሃኻ ውሽጢ ይጸንፉ። ናብ ዝሃኻም ዘይምእታው፣ የግዳስ ክሳብ 2 ሰሙናት ዝውዳእ መግቢ ናብ ኣፍደገ ተብጽሖም ከምኡ'ድማ ብስልኪ ጌርካ ተዘራርቦም።

እቲ ቫይረስ ዋላ እንተሃልዩኻን እንተዘይሃልዩኻ፣ በዚ ዝስዕብ ነገራት ምግባር ኣገዳሲ እዩ:

- ኢድኻ ብዙሕ ግዜ ብሳሙናን ብማይ ምሕጻብ፣ ብፍላይ'ድማ ቅድሚን ድሕሪ መግቢ ምትንካፍን ናብ ሽቓቕ ምኻድ። ሓደ ዓይነት ናይ መግቢ ሸሓኒ ምስ ካልኣት ስድራቤት ኣባላት ብሓባር ዘይምጥቓም።
- ክትሰዕልን ክተሕንጥሽ እንከሎ ብናትካ ኮርናዕ ኢድ ውሽጢ ወይኻዓ ብቲሹ/ልሰሉስ ወረቐቲ ውሽጢ ምግባር። ቲሹ/ልሰሉስ ወረቐቲ እንተጠቐምካ፣ በጃኻ ደርብዮ እም ኢድካ ምሕጻብ።
- ንናትኻ ኮሽነ መንበር ከምኡ'ውን ሰብነት መሕጸቢ ጋብላ ብዙሕ ግዜ ብመቐ ሳሙና ማይ ጌርካ ምጽራይ።
- ሀኪምካ ናይ ሸፋን መከላከሊ ኣፍ እንተሂቡካ ከምትጥቐሙሉ ርግጻኛ ምዃን እዩ።

ንስኻ በይንኻ ኣይኾንኻን ንሕና እውን ክንሕግዘካ ንደሊ ኢና። ብዛዕባ ዘተሓሳስበካ ወይኻዓ ዘፍርሓካ ዝኾነ ነገር እንተሃልዩ፣ በጃኻ ብስልኪ ደውለልና እም ንናትካ ቁፅሪ ርኢና መሊስና ብኣስተርጓሚ ጌርና ንድውለልካ ኢና።

ንላውንስስቶን ሓፊሻዊ ኣስቡዳላ/Launceston General Hospital ክተዛርብ: ሱሳን/Susan ብስልኪ **0409 537 922** ከምኡ'ድማ ጃነሊ/Janelle ብስልኪ **0488 645 336** ምድዋል

ሮያል ሆግቦርት ኣስቡዳላ/Royal Hobart Hospital: ንጅንይ/Jenny ወይ ግራሲ/ Grace ብስልኪ **0448 902 042** ምድዋል

ማይግራንት መገልገሊ ማእከል/Migrant Resource Centre: ምስ ጥዕና ንዘይተዛመደ ደገፍ ብስልኪ: **6221 0999** ምድዋል

Prepared by Susan Neighbour, Refugee Health Social Worker, LGH March 18,2020