

ኮሮና ቫይረስ/COVID-19 Corona Virus

ይህ ቫይረስ በዓለም ውስጥ በብዙዎች ሃገራት ውስጥ ያለ እና ቫይረስ ካለባቸው ሰዎች የሚተላለፍ ነው። ለዚህም ነው በጣም ጥንቃቄ ማድረግ ያለብን እንዲሁም ቫይረሱ በእኛ እና በቤተሰባችን እንዳይሰራጭ በተቻለን መጠን መከላከል አለብን።

እርስዎ

- ከውጭ አገር ወደ አውስትራሊያ በቅርቡ ነው ወይ የመጡት?
- ይህ ቫይረስ ካለበት የሆነ ሰው ጋር ቀርበው ነበርን?

እንዲሁም

እርስዎ

- ትኩሳት፣ ሳል፣ የጉሮሮ ህመም፣ የሰውነት ህመም፣ የመተንፈስ ችግር፣ በጣም የመድከም ችግር አለብዎትን?

ለነዚህ ጥያቄዎች መልሱ አወ ከሆነ:

በተለይን አስተርጓሚ አገልግሎት (TIS) በስልክ **131 450** በመደወል ታዲያ የሚናገሩትን ቁንቋ መናገር። አስተርጓሚ እስኪያነጋግርዎ በስልክ መስመር ላይ መቆየት እና ከዚያም ወደ ሕዝባዊ የጤና ጥበቃ መስመር በስልክ **1800 671 738** መደወል እንደፈለጉ መናገርና ከዚያም ይህ ሰው ምን እንደሚደረግ ይነግርዎታል። ለዚህ ቫይረስ ለየት ያለ ምርመራ እንደሚያስፈልግዎት ወይም ለ2 ሳምንታት የሚሆን በቤትዎ ውስጥ መቆየት እንደሚያስፈልግዎት ሊነግርዎት ይችላል።

በተገልጹ መቆያ ቦታ እንዲቆዩ ተነግርዎት ከሆነ፣ ይህ ማለት ከሌሎች ሰዎች በመራቅ በቤትዎ ውስጥ መቆየት አለብዎ።

- ወደ ሥራ፣ ትምህርት ቤት ወይም ለምግብ ብለው ወደ መገበያያ ሱቅ መሄድ አይችሉም – የሚፈልጉትን ምግብና መድሃኒት ለማግኘት ለሚያውቁት ሰው ብስልክ አድርጎ እንዲያመጣልዎ መጠየቅና ታዲያ ወደ ቤትዎ በር አምጥቶ ያስቀምጥልዎታል።
- ለ2 ሳምንታት የሚሆን እንግዳ ወደ ቤትዎ እንዳይገባ ማድረግ።
- በነዚህ ጊዜያት ውስጥ ለሌላ ቤተሰብ አባል ምግብ ማብሰል ወይም እንክብካቤ አለማድረግ ነው።
- በነዚህ ጊዜያት ውስጥ፣ ከውጭ አገር ወደ አውስትራሊያ የገቡ ጓደኞች ወይም የቤተሰብ አባል ካለ ለ2 ሳምንታት የሚሆን በቤታቸው ውስጥ ሳይወጡ መቆየት አለባቸው። ወደ ቤታቸውም አለመግባት፣ ነገር ግን የ2 ሳምንታት ጊዜ እስከሚያልቅ ምግብ ወደ ቤታቸው ደጃፍ ታደርስላቸዋለህ እንዲሁም በስልክ አድርጎ ማነጋገር ይቻላል።

ምንም እንኳን ቫይረሱ ቢኖርብዎት ባይኖርብዎትም፣ ከዚህ የሚከተሉትን ማድረግ ጠቃሚ ነው:

- እጅዎን ብዙ ጊዜ በሳሙና እና በውሃ መታጠብ፣ በተለይ ደግሞ ምግብ ከመንካትዎ በፊትና ወደ ሽንት ቤት ሲሄድ። አንድ ዓይነት የምግብ ሳህን ከሌላ ቤተሰብ አባላት ጋር አብሮ አለመጠቀም።
- በሚሰሉበትና በሚያስነጥሱበት ጊዜ በእጅ ግንድዎ ውስጥ ወይም በቲሹ/ለስላሳ ወረቀት ውስጥ ማድረግ። ቲሹ ወረቀት ከተጠቀሙ፣ እባክዎን ይጣሉትና እጅዎን ይታጠቡ።
- የርስዎን ኩሽና ቤት እንዲሁም የሰውነት መታጠቢያ ገንዳን ብዙጊዜ በሙቅ ሳሙና ውሃ አድርጎ ማጽዳት።
- ሀኪምዎ የአፍ መከላከያ መሸፈኛ ጭምብላ እንዲጠቀሙበት ከሰጥዎት እርግጠኛ መሆን ነው።

እርስዎ ብቻዎን አይደሉም እኛም ልንረዳዎ እንፈልጋለን። ስለሚያሳስብዎት ወይም የሚያስፈራዎ የሆነ ነገር ካለ፣ እባክዎ በስልክ ይደውሉልና ታዲያ የርስዎን ቁጥር አይተን በአስተርጓሚ መልሰን እንደውላለን።

ላውንስተን አጠቃላይ ሆስፒታል/Launceston General Hospital ለማነጋገር: ሱሳን/Susan በስልክ **0409 537 922** እና ጃንላ/Janelle በስልክ **0488 645 336** መደወል

ሮያል ሆግቦርት ሆስፒታል/Royal Hobart Hospital: ለጆንይ/Jenny ወይም ግራስ/ Grace በስልክ **0448 902 042** መደወል

ማይግራንት መገልገያ ማእከል/Migrant Resource Centre: ከጤና ጥበቃ ጋር ላልተዛመደ እርዳታ በስልክ: **6221 0999** መደወል

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