

ማህበራዊ መራራቅ ማለት ምን ማለት ነው?

ማህበራዊ መራራቅ ማለት በእርስዎና በሌሎች ሰዎች መካከል የአንድ ሜትር ተኩል (ወይም አምስት ጫማ) ያክል ርቀት መጠበቅ ማለት ነው። ይህም ሁለት ረጃጅም እርምጃዎች ያክል ማለት ነው።

ምን ማድረግ ይችላሉ?

- በተቻለዎት መጠን በቤትዎ መቆየት።
- መሄድ ካስፈለግዎት፣ ወደ ሱፐርማርኬት፣ ፋርማሲ እና ባንክ ይሂዱ።
- ውጭ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ይችላሉ። ይሁን እንጂ ከቻሉ ሳይርቁ በአካባቢዎ ይቆዩ።
- ድጋፍ ወይም እንክብካቤ ለመስጠት የሆነ ሰው መጎብኘት ይችላሉ።
- ወደ መደበኛ የህክምና ቀጠሮዎች ይሂዱ። እነዚህ አስፈላጊዎች ናቸው።
- ከእርስዎ ጋር ለማይኖሩ የቤተሰብዎ አባላትና ጓደኞችዎ እቃዎችን ማድረስ ከፈለጉ በበሩ ፊት ለፊት ይተው።
- ቤትዎን ለቀው ሲወጡ ከሌሎች ሰዎች የአንድ ሜትር ተኩል ያክል ርቀት ይጠብቁ።

ማድረግ የማይችሉት ምንድነው?

- ሰዎች ሲያገኙ ሰላምታ ለመስጠት እጅ አይጨብጡ፣ አይቀፉ ፣ ወይም አይሳሙ።
- የግድ መሄድ ያለብዎት ካልሆነ በስተቀር ከቤት አይወጡ። ለምሳሌ ወደ ሱቅ፣ ወደ ሐኪም እና ነዳጅ ለመሙላት መሄድ ካስፈለግዎት፣ ሶስት የተለያዩ ጉዞዎች ከማድረግ ይልቅ እነዚህን ጉዞዎች ወደ አንድ ጉዞ ለማጣመር ይሞክሩ።
- ብዙ ሰዎች ከሚገኙባቸው አካባቢዎች ይራቁ። ለምሳሌ፣ በሱፐርማርኬት ውስጥ ያለው የመኪና ማቆሚያ ሙሉ ከሆነ ወይም ውስጡ የተጨናነቀ ከሆነ በሌላ ጊዜ ተመልሰው ለመምጣት ይሞክሩ።

ቤት ውስጥ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ካልበረድዎት በስተቀር በቤት ውስጥ አየር እንዲዘዋወር ያድርጉ።
- በቤትዎ አካባቢ ያሉትን አግዳሚ ወንበሮች፣ የሙብራት ማጥፊያና ማብሪያ እንዲሁም የበር እጅታዎች ያፅዱ።
- እጅዎን በሳሙና እና በውሃ አዘውትረው ይታጠቡ እና ያድርቁ። በተለይም ወደ ቤትዎ ሲመለሱ፣ መጻዳጃውን ከተጠቀሙ በኋላ፣ ካስነጠሱ በኋላ፣ ከሳልዎት ወይም ፊትዎን ከመንካትዎ በፊት እንዲሁም ምግብ ከመያዝዎ በፊት መታጠብ በጣም አስፈላጊ ነው።

ከሌሎች ጋር ያለኝን ግንኙነት መቀጠል የምችለው እንዴት ነው?

- ከጓደኞችዎ እና ከቤተሰብዎ ጋር በድረገጽ መስመር እና በስልክ ይገናኙ።
- ከጎረቤቶችዎ ጋር በአጥር መነጋገር ይችላሉ። ሆኖም ሁለት ትላልቅ እርምጃዎች ያክል ይራቁ።
- ምክር ወይም ድጋፍ ካስፈለግዎት፣ በሚከተሉት የስልክ መስመሮች ይደውሉ።
 - ማይግራንት ሪሶርስ ሰንተር ታዝማኒያ (03) 6221 0999
 - የካቶሊክ ኬር (03) 6278 1660
 - ማይግራንት ሪሶርስ ሰንተር ኖርዝ (03) 6332 2211

ብታመምስ?

- ቢታመሙና ትኩሳት ካሉብዎ (ወይም የትኩሳት ምልክት የሆኑት በሌሊት እንደ ማላብ ወይም ብርድ ብርድ ማለት ቢሰማዎ) ወይም ሳል፣ የጉሮሮ መቁሰል ወይም የትንፋሽ እጥረት ካሉብዎት፣ ለዶክተርዎ ወይም ለህዝባዊ ጤና ጣቢያ የቀጥታ መስመር በ 1800 671 738 ይደውሉ።
- አስተርጓሚ ከፈለጉ፣ የትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት (TIS) በ 131 450 ደውለው ቋንቋዎን ይንገሩ።
- ለሌላ ነገር የጤና ምክር ከፈለጉ ዶክተርዎን ወይም ለሄልዝዳይሬክት አውስትራሊያ በ 1800 022 222 ይደውሉ።
- በጣም ከታመሙ እና ከተጨነቁ ወይም የመተንፈስ ችግር ካሉብዎ በ 000 ወደ አምቡላንስ ይደውሉ።
- እንዲሁም በቀይ መስቀል ውስጥ የሚገኘውን የጥንድ-ባህላዊ (ባይ ካልቸራል) የጤና ሰራተኛዎ በ (03) 6235 6077 መደወል ይችላሉ።