

ማሕበራዊ ምርሕላቅ ማለት እንታይ ማለት እዩ?

ማሕበራዊ ምርሕላቅ ማለት ኣብ መንጎኻን ካልእ ሰብን ናይ ሓደን ፈረቓን መሜትሮ ምርሕላቅ ማለት እዩ (ወይ ኣስታት ሓሙሽተ ጫማ) ምፍንታት) ። እዚ ኣስታት ክልተ ዓቢ ሰጉምቲ ዝኸውን ርሕቀት ማለት እዩ።

እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ??

- ብዝከኣል ዓቕሚ ኣብ ገዛ ምጽናሕ።
- ኣድላዩ እንተኾይኑ ናብ ሱፐር ማርኬት፣ ፋርማቻን ባንክን ኪዱ።
- ኣብ ደገ ወጺእካ ስፖርታዊ ምንቅስቃስ ምግባር ይከኣል ኢዩ፤ እንተኾነ ብዝከኣል መጠን ኣብ ከባቢ ገዛኻ ፅናሕ።
- ደገፍ ወይ ምክንኻን ናብ ዘድልዮም ሰባት ደገፍ ንምሃብ ክትበጽሖም ይከኣል እዩ።
- ኣድላዩ ብምጥቃስ ናብቲ ንቡር ናይ ሕክምና ቆጻራኹም ምኻድ ቀጽልዎ።
- ምሳኹም ዘይኮበሩ ስድራቤትኩም ይኹኑ ኣዕርኽትኩም ዝደልዩዎ ነገር ኣብ ተብጽሖሉ እዋን ነቲ ኣቕሓ ኣብ ኣፍ ገዝኡም ግደፍሎም።
- ካብ ገዛኹም ኣብ ትወጽሉ እዋን ካብ ካልእ ሰባት ናይ ሓደ ፈረቓን ሜትሮ ርሕቀት ሓልዉ።

ክግበር ዘይግብኦ እንታይ እዩ?

- ምስ ሰባት ኣብ ትራኹብሉ እዋን ብኢድኩም ኣይትጨባበጡ፣ ኣይትተሓቕቑፉ ወይ ኣይትሰዓዓሙ።
- ኣድላዩ እንተዘይኮይኑ ካብ ገዛ ኣይትውጹእ፡ ንኣብነት ናብ ዕዳጋ፣ ናብ ሕክምና ወይ ነዳዲ ንምምላእ ኣብ ክንዲ ሰለስተ በበይኑ እዋን ምውጻእ ኣብ ሓደ ግዜ ምግባር።
- ብዙሕ ሰብ ካብዘለዎ ከባቢ ርሓቕ፣ ንኣብነት፡ ኣብ ሱፐርማርኬት ዝርከብ ናይ መኪና ደው መበሊ መኻይን እንተመሊኡ ወይውን ኣብ ወሽጢ ብዙሕ ሰብ ክምዘሎ እንተተገንዚብካ ካልእ ግዜ ንምምላስ ፈትን።

ኣብ ገዛ እንታይ እዩ ክገብር ዘለኒ?

- ክሳብ ዘይቆረረኩም እዋን ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ኣየር ንኸዝዘዋወር ግበሩ።
- ጠረጴዛታትኩም፡ መወልዕን መጥፍእን መብራህቲን ከምኡውን ኣብ ከባቢ ገዛኹም ዝርከብ መትሓዚ መዓዶ ኣጽርይዎ።
- ደጋጊምኩም ኣእዳውኩም ብማይን ብሳሙናን ሓጺብኩም ኣንቅጽዎ። እዚ ብፍላይ ኣድላዩ ዝኾነሉ፡ ድሕሪ ሽቓቕ ምጥቃምኩም፡ ሕንጥሻ ምስበልኩም፡ ምስ ኣስዓለኩም ወይ ቅድሚ ገጽኩም ምትንካፍኩምን እኽለ ምትሓዝኩምን እዩ።

ምስ ካልኣት ዘለኒ ርክብ ብኸመይ ክቐጽሎ እኽእል?

- ምስ ኣዕርኽትኩምን ስድራቤትኩምን ብ ኣንላይን ወይ ብቴለፎን ርክብኩም ቀጽሉ።
- ምስ ጎረባብትኩም ብሓጺር ኣቢልኩም ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም፡ እንተኾነ ግና ክልተ ዓቢ ሰጉምቲ ተፈናተቱ
- ናይ ጥዕና ምኽሪ እንተደሊኹም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ደውሉ።
 - ሚግራንት ሪሶርስስ ሰንተር ታስማኒያ (03) 6221 0999
 - ካቶሊክ ኬር (03) 6278 1660
 - ሚግራንት ሪሶርስስ ሰንተር ኖርዝ (03) 6332 2211

እንተ ሓሟመኸ?

- ረስኒ እንተሓሟምኩም (ወይውን ምልክታት ረስኒ ዝኾኑ ከም ብለይቲ ረሃጽ ወይ ቁሩ ቁሪ እንተተሰሚዕኩም) ወይ ሰዓል፡ ወይ ጎሮሮኹም እንተሓርኩርኩም ወይ ናይ ምትንፋስ ሕጽረት እንተተሰሚዕኩም፡ ንዶክተርኩም ወይ ናብ ናይ ህዝባዊ ጥዕና ሆት ላይን ብ 1800 671 738 ደውሉ።
- አስተርጓሚ እንተደሊኹም ናይ ምስትርጓም ግልጋሎት (TIS) ብ 131 450 ደዊልኩም ቋንቋኹም ሓብሩ።
- ንኻልእ ጥዕናዊ ምኽንያት ናብ ዶክተርኩም ደውሉ ወይ ንህልዝዲረክት ኣውስትራሊያ ብ1800 022 222 ደውሉ።
- ኣጸቢቕኹም እንተሓሟምኩም እንተተጨነቁኹም ወይ ናይ ምትንፋስ ሕጽረት እንተጋጠምኩም 000 ደዊልኩም ኣምቡላንስ ጸውዑ።
- ኣብ ቀይሕ መስቀል ናብ ዝርኩብ ናይ ፅምደ-ባህሊላዊ ጥዕና ሰራሕተኛ ንምርካብ ኣብ (03) 6235 6077 ደውሉ።