



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Caawinta dhaqaalaha iyo caafimaadka maskaxda**

Karoonofayras 'Coronavirus' wuxuu la yimid caqabado badan. Kuwaani waxay saameeyeen caafimaadkeena dhaqaale labadaba iyo caafimaadkeena maskaxda iyo samaqabka. Waxaa laga yaabaa inaad la kulanto dhibaatooyin xagga hurdada ah, isbeddelada jawiga, heerarka tamarta hooseeya ama arrimo ku saabsan xidhiidhkaaga. Waqtiyada sidan oo kale ah, waxaa muhiim ah in la ogaado meesha aad ka heli karto caawimaad.

#### **Adeegyada taageerada**

Isbeddellada waaweyn ee qaab-nololeedkaaga waa caadi in aad dareento walwal, walaac ama cadaadis. Waxaa ku caawin kara inaad la hadasho qoyskaaga iyo asxaabtaada, ama aad ku xidhiidho xirfadle caafimaad. Waxaa jira adeegyo kala duwan oo lagu caawiyo dadka idareemaya walwal ama walaac, oo ay ku jiraan:

#### Madaxa Caafimaadka

Macluumaad, talo, iyo adeegyo badan oo taageero ah booqo [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au).

#### Laynka nololsha

Wixii caawimaad ah iyo talooyin ah ee ku saabsan daryeelidda caafimaadkaaga maskaxda inta lagu jiro cudurka faafa booqo [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) ama wac 13 11 14.

#### Ka baxsan buluuga (Beyond Blue)

Wixii ka baxsan buluuga (Beyond Blue) ah waxay leeyihiin adeeg gaarlooga dhegey Karoonofayras 'Coronavirus' oo aad isticmaali kartid adoo wacaya 1800 512 348. Waxaad kale oo booqan kartaa [www.coronavirus.beyondblue.org.au](http://www.coronavirus.beyondblue.org.au)

#### Khadka caawinta caruurta

Waxay adeegyo bilaash ah u fidisaa carruurta iyo dhalinyarada. Macluumaad dheeri ah booqo bogga internetka ee loo yaqaan: [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) ama wac 1800 551 800.

#### Madaxa madaxa

Waxaad booqan kartaa [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) oo loogu talagalay adeegyada taageerada dhalinyarada.

## MensLine Australia

MensLine waxay ragga siisaa taageero iyo talooyin bilaash ah. Wac 1300 789 978 ama booqo [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Haddii adiga ama qof aad taqaanid uu qalalaase ku joro oo u baahan yahay caawimo hadda, fadlan wac **000**.

## **Taageero Maaliyadeed**

Dawlada Australiya waxay siisaa caawinaad lacageed dadka, ganacsatada iyo ganacsatayaasha kalidood ah ee ay saameysay karoonofayras 'Coronavirus'.

Tan waxaa laga heli karaa Adeegyada Australiya waxaana ku jira kaalmada dakhliga iyo taageerada qoysaska. Ka raadi waxbadan oo ku saabsan adeegyadan adoo booqanaya [www.servicesaustralia.gov.au/covid19](http://www.servicesaustralia.gov.au/covid19) ama soo wac 131 202.

Xafiiska Canshuuraha ee Australiya wuxuu bixiyaa caawimaad ay ka mid tahay sii deynta lacagta kaydka loogu dhigey xiliga hawlgabnimad (superannuation) iyo xulashooyinka heerka ugu hooseeya ee xulashada ee dadka hawlgab ah . Caawinaad ayaa sidoo kale loo heli karaa ganacsatada u qalma, oo ay ku jiraan kor u qaadida qulqulka lacagta iyo bixinta JobKeeper. Waxaad wax dheeraad ah ka heli kartaa [www.ato.gov.au/coronavirus](http://www.ato.gov.au/coronavirus).

Waxaad sidoo kale ka heli kartaa talo bilaash ah, madaxbannaan iyo mid gaar ah la-taliye xagga dhaqaalaha ah. Waxaad tan ku heli kartaa adoo la xidhiidheya khadka caawinta deynta ee Qaranka 1800 007 007.

## **Adeegga Tarjumidda iyo Afcelinta**

Haddii aad tahay qof aan ku hadlin Af-Ingiriisiga waxaad la xidhiidhi kartaa Adeegga Tarjumidda iyo Afcelinta **131 450**.

Waxay kugu xirayaan turjubaan afkaaga ah. Waxay markaa ku weydiin doonaan magaca iyo lambarka taleefanka hay'ada aad u baahan tahay inaad la xidhiidho.

Khadka ku jir inta hawladeenku adiga iyo turjubaanku kugu xidhiidhiyo ururka.

## **Macluumaad dheeri ah**

Waa muhiim inaad macluumaad ka hesho ilo rasmi ah. Booqo [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) si aad u hesho talobixintii ugu dambaysay, iyo xidhiidhiye kasta oo dowlad goboleedyada iyo teritoriyada. Waa inaad sidoo kale ka fekertaa inaad soo degsatid barnaamijka COVIDSafe si aad uga caawiso qoyskaaga, saaxiibbadaada iyo bulshadaada inay amaana.