



ሓቻዊ ጽሑፋዊ ወረቀት

ብዛዕባ ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) እንታይ ክትፈልጥ ከምትደሊ

12/05/2020

COVID-19 ሓዲሽ ብዝኾነ ቫይረስ ዝፍጠር ሕማም ምትንፋስ እዩ። በዞም ሕማም ምልክታት ዚኸኸት ከም ረስኒ፣ ምስ ዓል፣ ናይ ጉሮሮ ሕመም ከምኡውን ናይ ሕጽረት ምትንፋስ ይኸውን። እቲ ቫይረስ ካብ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ክሰራጨው ከምዝኸእል፣ የግዳስ ብጽቡቕ ጽሬት ሓለዎ ሓይጂን ነቲ ምትሕልላፍ ጸገም ንምክልኻል ክሕግዝ ይኸእል እዩ። መን ኣብ ጸገም ውሽጢ ከምዘለኦ ምፍላጥን እም COVID-19 ቫይረስ ኣለኒ ኢልካ እንተሃሲብካ እንታይ ክትገብር ከምዘለኻ ክትፈልጥ ይግባእ።

COVID-19 ቫይረስ እንታይ እዩ?

ኮሮና ቫይረስ ናይ ኣበይቲ ቫይረሳት ስድራቤት ከምዝኾነን ብናይ ምትንፋስ ብክለት ዝፍጠር ጸገም እዩ። እዚውን ካብ ምዱብ ዝኾነ ጉንፋዕ ክሳብ ብጣዕሚ ሓያል ዝኾነ ሕማም ክፈላለዩ ይኸእሉ።

COVID-19 ሕማም ዝኾነ ብሓዲሽ ናይ ቫይረስ ዓይነት ዝተፈጥረ እዩ። ቐዳማይ ሪፖርቲ ዝተገብረሉ ግዜ ብታህሳስ/December 2019 ዓ.ም ኣብ ቻይና ዉሓን/ Wuhan ከተማ ኔሩ።

ናይ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት

ናይ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት ዝተፈላለዩ ክኾኑ ይኸእሉ፤ እዚውን ካብ ማእከላዊ ሕማም ክሳብ ብርቱዕ ናይ ሳምቡእ ምቕሳል ሕማም ክኸውን ይኸእል።

ሓዲሓደ ሰባት ቐልጢፎም ክሕሾም ክጥእዩ ከምዝኸእሉ ካልኣት'ድማ ቐልጢፎም ኸሓሙ ይኸእሉ።

ብናይ COVID-19 ምልክታት ዚኸኸት:

- ረስኒ
- ምስዓል
- ናይ ጉሮሮ ሕመም
- ሕጽረት ምትንፋስ

ናይ COVID-19 ቫይረስ ኣለኒ ኢልኻ እንተሃሲብካ:

- ኣብ ሄልዝ ዳይረክት/healthdirect ድረገጹ ንዘሎ ናይ መጻሪይ ምልክታት ምጥቓም
- ናይ ሕክምና ምኽሪ እንተደሊኻ ናይ ሃገራዊ ኮሮና ቫይረስ ሓገዝ መስመር ብስልኪ **1800 020 080** ኣገርካ ኣዘራርብ። እዚ ናይ መረዳእታ መውሃቢ መስመር ኣብ መዓልቲ ን 24 ሰዓታት፤ ኣብ ሰሙን ንሸውዓተ መዓልቲታት ይሰርሕ እዩ። እንግሊዝኛ ዘይትዛረብ እንተኾይንካ ንትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ንምጥቓም ብስልኪ **131 450** ምድቀል።
- ምስናትካ ሓኪም ወይኻዓ ኣስበዳለ ቆጶሮ ንምድላው ቅድም ኢልኻ ምድቀል
- ንናይ ከባቢኻ ምምሕዳር ግዝዓት ወይኻዓ ተሪቶርይ መምርሒ ቢሮ ኣዘራርብ እም ብዛዕባ እቲ መርመራ ንምግባር ምጽራይ

ብኸመይ ይሰራጫው?

COVID-19 ቫይረስ ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ዚመሓላለፎ፡

- ምስተበከለ ሰብ ቐረባ ርክብ ብምግባር (ቐድሚ ምልክታት ምርኣይ ንናይ 48 ሰዓታት ዘኸተተ)
- ካብቲ ዝተበከለ ሰብ ክስዕልን ክሕንጡሽን እንከሎ ብዝወጸ ንግብ ርክብ
- ንናይ ኣቐሑት ወይኻዓ ገጺታትን ብምትንካፍ (ከም እድ መዓጻ ወይኻዓ ጠረጴዛታት ምንኻእ) እዚ ካብቲ ዝተበከለ ሰብ ዝወጸ ንግብ ፈሳሲ ብዘለዎ ኣፍንጫን ገጺን ምንኻእ

ናይዚ ምክንያት ድማ COVID-19 ቫይረስ ሓዳሽ ስለዝኾነ ብናትና ማሕበረሰብ ውሽጢ ምንም ናይ ምቕቕም ሓይሊ የለን። እዚ ማለት ብቐሊሉን ቐልጢፉ ክሰራጫው ከምዝኸእል እዩ።

ናይ COVIDSafe app እንታይ እዩ?

ንናይ COVID-19 ቫይረስ ምስርጫው ንምድኻም ተባሂሉ ካብቲዝወጸ ናይ ኣውስትራሊያ መንግሥቲ ሥራሕ ናይ COVIDSafe app ሓደ ኣካል እዩ። ንናትና ምትእምማን ኣጠንኪርና ነቲ ተፈጢሩ ዘሎ ዝተላብዓ ሕግም ቐልጢፍኻ ከምዝሓየሽ ከምዝኸእል እዚ'ውን ንናይ ኣውስትራሊያውያን ድሕንነት ንምሕላው መንግሥቲ ንዘውጽእ ቅይዲታት ቐልጢፉ ከማሃየሽ ከምዝኸእል እዩ። ነቲ ርክብ ንምኸትታል ኣፕ/ግራም ብኣውስትራሊያ መንግሥቲ ተቐባልነት ዝረኸበ ንናይ COVIDSafe app ጥራይ እዩ።

እቲ ሓዳሽ COVIDSafe app ብዘይኸፍሊት ብናጻ ከምዝዳለው እዩ። ኣፕ/ግራም ጸቕጥኻ ብምኸፋት ንባዕልኻ፣ ስድራቤትኻን ንመሓዞትኻ ምክልኻልን ንናይ ካልኣት ኣውስትራሊያውያን ሕይወት ምድሓን እዩ። ሙብዛሕትኦም ኣውስትራሊያውያን ንናይ COVIDSafe app እንተኣቲኦም ንናይ ምምሕዳር ግዝዓትን ተሪፎርይ ሓለዎ ጥዕና ሓለፍቲ ቐልጢፎም ነቲ ቫይረስ ክረኽቡዎ ስለዝኸእሉ እም ብናይ COVID-19 ቫይረስ ንዝተቐልዑ ሰባት ከዘራርቡ ይኸእል።

ኣብዚ እዋን ናይ COVID-19 ቫይረስ ምስዘለዎ ሰብ ብቐረባ ምትንካፍ ንዝገበሩ ሰባት ናይ ምርኻብ ኣሰራርሓ ከይዲ ናይ COVIDSafe app ስለጥ ቅልጢፍ ክኸውን ጌርዎ እዩ። እዚ ማለት ኣብ ጸገም ውሽጢ እንተኾይንካ ቐልጢፎም የዘራርቡኻ እዮም። ስለዘይ እቲ ቫይረስ ናብ ናትኻ ስድራቤት፣ መሓዞትን ኣብ ማሕበረሰብ ውሽጢ ንዘለው ሰባት ናይ ምስርጫው ምትሕልላፍ ዕድል ይቅነስ እዩ።

ንኣፕ/ ግራም ምጥቕም ዝኸእሉ ናይ ምምሕዳር ግዝዓትን ተሪፎርይ ሓለዎ ጥዕና ሓለፍቲ ጥራይ ከምዝኾኑ እዚ'ውን ዝኾነ ሰብ መርመራ ጌሩ እንተረኺብዎ በቲ ስልኮም ውሽጢ ኣፕ/ግራም ጸቕጥካ ንክኣትዉ ፍቓደኛ እንተኾይናም እዩ። ናይ ሓለዎ ጥዕና ሓለፍቲ ንናይ ኣፕ/ ግራም መረዳእታ ክጥቐሙሉ ዝኸእሉ፣ ሰባት ካብ ሰብ ተገሊሎም ንምጽናሕ ወይኻዓ መርመራ ምግባር ኣድላይ ከምዝኾነ ንክፈልጡ ንምግባር ጥራይ እዩ።

COVIDSafe app ብኸመይ ይሰርሕ?

ኣፕ/ ግራም ጸቕጥኻ ክተእትው እንከሎ ንናትካ ስም፣ ሞባይል ቁፅሪን ናይ ፖስት ኮድ ከምትህብ ከምኡ'ውን ነቲ ዕድመ ደረጃኻ ትመርጽ ኢኻ። ናይቲ ተጻኢንኻ ምእታው ከይዲ ንምጥንቓቕ መግለጺ ብ SMS ጽሑፋዊ መልእክቲ ይበጽሓካ እዩ። ብድሕሪኡ ንናትኻ መለለዩ ጥራይ ዝኸውን ሚስጥራዊ ዝኾነ ናይ ኣሰራርሓ ኮድ ምልክት ትፈጥር።

COVIDSafe app ምስ ካልእ ኣፕ/ግራም ዝተገጠመ መሳርሒታ ምፍላጥን ንብሉቱዝን/Bluetooth ምልላይ ይኸእል። ኣፕ/ ግራም ንካልኣት ተጠቀምቲ ክፍለጥ እንከሎ ነቲ ዕለት፣ ሰዓት፣ ርሕቐቲን እቲ ክንደይ ግዜ ከምዝጸንሓን ንናይ ካልእ ተጠቓማይ መለለዩ ሚስጥራዊ ኮድ ይምዝግብ እዩ። COVIDSafe app እርስዎ ያሉበትን ኣይመዘግብም።

ምእንታን ተግባራዊ ክኸውን፤ ናይ COVIDSafe app ክነብረካ ይግባእ እዚ'ውን ኣብ መዓልቲ ውሽጢ ብዝካየዱ ሥራሕቲ ብሓባር ምሥራሕ ከምዘለዎን እሞ ምስ መን ከምተራኸብካ የፍልጠኻ እዩ። ናይ COVIDSafe app ምሥራሕ ዘይምሥራሕ ንምርግጋፅ ተጠቀምቲ በብመዓልቱ መተሓሳስቢ ይበጽህም እዩ።

እቲ መረዳእታ ሚስጥራዊ ከምዝኸኸነን ነቲ ሚስጥር ዝፈልዮ ድሕንነቱ ብዝተሃለዎ ብናትኻ ስልኪ ውሽጢ ይቅመጥ እዩ። ዋላ ንስኻውን ነዚ ክትጥቀመሉ ኣይትኸእልን። ብሰባት ሞባይል ውሽጢ ዝተቐመጠ ናይ መራኽቢ ኣድራሻ ኣብ 21-መዓልቲ ይስረዝ እሞ እንዳጋና ይመላለስ እዩ። እዋንዚ ኣብ ግምት ውሽጢ ክኣትዉ ዘለዎ ናይ COVID-19 ቫይረስ መፈልፈሊ ግዘን ነቲ መርመራ ንምግባር ዝወስዶ ግዘ እዩ።

ምስ COVID-19 ቫይረስ ጸገም ብዝበለጸ መን እዩ ዝነብሮ?

ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ብቫይረስ ምትሓዝ ዝበለጸ ጸገም ውሽጢ ዘለዉ ሰባት

- ብቐረባ ግዘ ካብ ወጻእ ሃገር ንዝነበሩ ተጓዳዝቲ
- COVID-19 ምዘለዎ ሰብ ብቐረባ ርክብ ንዝነበሮም ሰባት
- ኣብ ማእሰርቲን ኣብ መ ዕገቲ መገልገሊ ውስጥ ንዘለዉ ሰባት
- ብጉጅለ ናይ መጽሊሊ ዝ ውሽጢ ንዘለዉ ሰባት

እቲ ቫይረስ ካብቶም ዘለዎም ብናይ ክቢድ ሕመም ውሽጢ ክኣትዉ ዝኸእሉ ሰባት:

- ዕድሚኡም 70 ዓመትን ንላዕሊ ዝኾኑ ሽማግሌታት
- ዘይጥእይ ናይ ጥዕና ኮነታ ንዘለዎም ሰባትን ዕድሚኡም 65 ዓመትን ንላዕሊ ዝኾኑ ሽማግሌታት
- ዘይጥእይ ናይ ጥዕና ኮነታ ንዘለዎም ናይ ኣቦርጂናልን ቶረስ ስትራት ኣይላንደር ሰባትን ዕድሚኡም 50 ዓመትን ንላዕሊ ዝኾኑ ሽማግሌታት
- ዝተውሳሰበ ናይ ሕመም ምቕቕም ሓይሊ ንዘለዎም ሰባት

ምስቲ ገፊሕ ሕዝብ ክነጸጸ እንክሎ ክሳብ ሕጂ ኣሞንን ሕጻውንቲ ዝተሓበረ ናይ COVID-19 ጉዳይት መጠን ውሑድ ከምዝኸነ እዩ።

ብናይ ኣውስትራሊያ ሓለዎ ጥዕና መራሒ ኮሚቴ (AHPCC) ብዝሃበ ምኽሪ መሰረት ንሕጻውንቲ ናብ ቤት ትምህርቲ ምልኣኽ ነቲ ጸገም ከምዘይውስኽ እዩ።

ኣብዚ እዋን ብዛዕባ ጥኑሳት ደቂ ኣንስትዮ ዝተውሃበ ቁሩብ ማስረጃ ከምዘሎ እዩ።

ኣብ ጸገም ውሽጢ ንዘለዉ ሰባት ምኽሪ ንምርካብ ኣብ ሓለዎ ጥዕና መምርሒ ድረገጺ ውሽጢ ኣቲኻ ምርኣይ።

ንኣኻን ንኻልኣትን ብኸመይ ካብ COVID-19 ቫይረስ ምክልኻል ከምዝኻኣል

COVID-19 ቫይረስ ካብ ምስርጫው ጠጠው ንምግባር ነንሕድሕዲሉ ሰብ ብባዕሉ ዝገብሮ ናይባዕሉ ድርሻ ግደ ከምዘለዎ እዩ። ንናይ COVID-19 ቫይረስ ምስርጫው ንምድኻምን ኣብ ጸገም ውሽጢ ንዘለዉ ንምክልኻል ኣብዚ ዝስዕብ ነገራት ምክታል ኣገዳሲ እዩ።

ናይ ኣካል ርሕቕቲ ምትግባር (ከምኡ'ውን ንናይ ማሕበራዊ ርሕቕቲ) ከምኡ'ድማ ጽቡቕ ጽሬት ሓይጂን ምሕላው። እዚ ማለት:

- ካብ ካልእ ሰብ ብ 1.5 ሜትሮ ምርሓቕ
- ናይ ጉንፋዕ ወይኻዓ ናይ ፍሉ ኢንፍሉዌዛ ምልክት እንተሃልዩኻ ኣብ ዝዛ ምጽናሕ
- ንናይ ኣካላዊ ሰላምታ ጠጠው ምግባር እዚ ማለት ከም ብኢድ ምጭባጥ፤ ምትሕቕቕፍን ምስዓም

- እተተካኢሉ ብካርዲ ጌርካ ምኽፋል እምበር ብጥረ ገንዘብ ዘይምግባር
- ክትሰ ዕልን ክተሕንጡሽ እንክሎ ኣብ ኮርናዕ ኢድኻ ወይኻዓ ልሰሉሰ ወረቐቲ ቲሹ ምሽፋን
- ነቲ ዝተጠቐምካሉ ልሰሉሰ ወረቐቲ ቲሹ ኣብ ጉሓፍ ፊሰቶ ውሽጢ ምግባርን ንኢድኻ ምሕጻብ
- ብዙሕ ግዘ ብተደጋጋሚ ኢድካ ብሳሙናን ብማይ ጌርካ ምሕጻብ፤ እዚውን ቐድሚን ድሕሪ መግቢ ከምኡውን ድሕሪ ሸቓቕ
- አልኮሆል ንዘለዎ ናይ ኢድ መጽረይ ሳኒታይዘር ምጥቓም
- ንዓይንታት፤ አፍንጫ ንአፍን ምንኻእ ጠጠው ምባል
- ሙብዛሕትኡ ግዘ ነቲ ዝተጠቐምካሉ ገጺታት ማለት ከም ኾፍ መበሊ ወንበር፤ ናይ መጽሓፊ ጠረጴዛን ናይ ማዕጸ መትሓዚ ምጽራይን ብጸረ-ሓሰኻ ምጽራይ
- ነቲ ዝተጠቐምካሉ አቕሑት ከም ሞባይል ስልኪታት፤ መፍቱሕ፤ ንናይ ጁባ ቦርሳን ኣብ ሥራሕ ትመሓልካለፊሉ ደጋጊምኻ ብጸረ-ሓሰኻ ምጽራይ
- ንመስኮታት ብምኽፋት ወይኻዓ ናይ አየር መንቐሳቐሲ ኤርኮንዲሽን ብምስትኽኻል ናይ ሓዱሽ ጽሓይ አየር መጠን ክውስኽ ምግባር

ካብ ናትኻ ምምሕድዳር ግዝዓት ወይኻዓ ተሪቶርይ ሰበሥልጣናት ብዛዕባ ሕዝባዊ አኼባ ምግባር ንዝተዳለወ ምኽሪ ኩልግዘ ክትኸታተሉ ይግባእ።

ናብ COVIDSafe ኣውስትራሊያ ምቕያር

ኣውስትራሊያ ‘ነቲ ዝጎበጠ ብምቕናዕ’ ጽቡቕ ውጽኢት ከምዘለዎን ኣብዚ እዋን ኣብ ሙሉእ ሃገር ንዘሎ ሓዱሽ ናይ COVID-19 ቫይረስ ጉዳይት ብቁፅሪ ብጣዕሚ ውሑድ ከምዝኾነ እዩ። ሕጂውን ንሓደሓደ ቀይዲታት ፈኸስ ንምግባር ብጥንቓቕ ንዝውሰዱ ስጉምቲታት ምጅማር ንኸእል ኢና። ስለዙይ ነዚ ቫይረስ ምስርጫው ንምድኻም ይሕግዝ እዩ።

ናይ ኣውስትራሊያ መንግሥቲ 3-ናይ ስጉምቲ ንድፊ እቅድ ኣውጺኡ፤ እዚውን ብናይ ምምሕድዳር ግዝዓታትን ተሪቶሪታት ማሕበረሰባት ናይ COVIDSafe ንክኣትዉ ናይ መሰጋገሪ መገዲ ይፈጥር እዩ። ናይ ምምሕድዳር ግዝዓታትን ተሪቶሪታት ብዘለዎም ሕዝባዊ ሓለዎ ጥዕና ኮነታት እሞ ቦቲ ናይ ከባቢ ኮነታ ተበጊስኻ ኣሞንን ቡቶም ዝተዳለዉ ስጉምቲታ ዘሎ መሰጋገሪ መገዲ ብዝተፈላለዩ ግዚያት ይኣትዉ።

ብናትኻ ምምሕድዳር ግዝዓትን ተሪቶሪይ ንዘለዉ ለውጢ ቀይዲታት እዋናዊ ንምግባር ብናቶም COVID-19 ድረገጺታት ኣቲኻ ምርአይ ትኸእል። ይኹን እምበር ቡቶም ስጉምቲታት ኹሉ ሰባት ናይ ኣካል ርሕቐቶምን ጽቡቕ ጽሬት ሓይጂን ምሕላው፤ እንተሓሚሞም ገዛ ውሽጢ ምጽናሕን ዝኾነ ናይ COVID-19 ምልክታት እንተሃልዩካ መርመራ ምግባር ኣድላይ ከምዝኾነ እዩ።

ንሕክምና ውህብቶ ብኸመይ ኸኣትት እኸእል?

መደባዊ ኣብዝኾኑ ናይ ሕክምና ቆፀራታት ምኻድ ኣድላይ ከምዝኾነ – ብፍላይ’ድማ ዘይሓይው ሕግም እንተሃልዩካ ወይኻዓ ንናይ ሕክምና ምክንኻን ዝደሊ ናይ ጥዕና ኮነታ እንተሃልዩካ እዩ።

እንተሓሚምካ እሞ ናይ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት ኣለኒ ትብል እንተኾንካ፤ ንናይ ሕክምና ምኽሪ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ ዘለኻ ምልክታት ምስ ዝኾነ ሰብ ምዝርራብ እንተደሊኻ፤ ሓበሪታ ንምርኻብ ንናይ ሃገራዊ ኮርና ቫይረስ ሓገዝ መስመር ብስልኪ **1800 020 080** ጌርካ ኣዘራርብ። እዚ ናይ ሓበሬታ መዳላዊ መስመር ኣብ መዓልቲ ን24 ሰዓታት፤ ብሰሙን ንሸውዓተ መዓልታት ይኸውን።

እንግሊዝኛ ዘይትዛረብ እንተኾይንካ ንትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ብስልኪ **131 450** ብምድዋል ምሕታት ትኸእል።

ካብ ሓኪምን ኣስበዳለ ናይ ሕክምና ሓገዝ ንምርካብ እንተደሊኻ ቐዲምካ ክተፍልጥ ኣለካ። ንሕክምና ክትመጽእ እንክሎ ጥንቓቕታት ንክትገብር ትሕተት ኢኻ። ነቲ ዝውሃበካ መምርሒታት ምክታል እዩ።

ናይ ምትንፋስ ሕማም እንተሃልዩካን ናብ ሕክማና መውሃቢ ኣብትኸደሉ ግዜ ካብ ካልኣት ንምክልኻል ናይ ኣፍ መሸፈኒ ምግባር ኣለካ። እቲ መከላኸሊ እንተዘይሃልዩካ ንናትኻ ሓለዎ ጥዕና ውሃቢ ክፈክልጥ ብምግባር ከዳልወልካ ይኸእል።

ኩልግዜ ካብ ካልኣት ሰባት ብውሑድ 1.5 ሜትር ርሒኻ ምጽናሕ ኣለካ። ከስ ዕለኻ ወይኻዓ ከሕንጥሽኻ እንከሎ ብኸርናዕ ኢድካ ውሽጢ ምሽፋን።

ብዛዕባ ዝስዕብ ንሓኪም ምዝራብ፡

- ንዘለኻ ምልክታት ሕማም
- ንዝኾነ ናይ ጉዕዞ ታሪኽ
- ኣብ ቐረባ እዋን COVID-19 ቫይረስ ምስዘለዎ ሰብ ብቐረባ ንዝተገብረ ርክብ

ብሓፈሻዊ ሓኪም ዚምራሕ/GP-led ናይ ኣየር መስተንፈሲ ክሊኒካት

ከምኡውን ብሓፈሻዊ ሓኪም ዝምራሕ/ GP-led ናይ ኣየር መስተንፈሲ ክሊኒክ ምኻድ የድልየካ ይኸውን። ኣብ ሕድሕዲኡ ምምሕዳር ግዜ ዓትን ተሪቶርይ ውሽጢ ናይ ኣየር መስተንፈሲ ክሊኒካት ኣለዉ። ብኸባቢካ ስለዘለዉ ክሊኒካት ብዝበለጸ መረዳእታ ንምርካብ ኣብ ድረገጹ፡ <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments> ኣቲኻ ምርኣይ።

ብተለህልዝ/Telehealth ጌርካን ንፈውሲታት ናብ ገዛ ምውሳድ

ሓኪማት፣ ነርሲታትን ናይ ኣእምሮ ሓለዎ ጥዕና ሰበሞያተኛታት ጠቕሊልካ ብዝኸፈሎ ኣገልግሎታት ብተለህልዝ/ telehealth ጌርም ከዳልዉ ከምዝኸእሉ፣ እዚውን ከሳብ ዕለት 30 መስከረም/September 2020 ዓ.ም ብስልኪ ወይኻዓ ብቪዲዮ ኣኬባ ይግበር።

ናይ መዲከር ካርዲ ንዘለዎ ዝኾነ ሰብ ንተለህልዝ ኣገልግሎታት ንምርካብ ይፍቐደሉ እዩ። ከምኡውን ናትካ ሓኪም ድሕሪ ዘረባ ብተለህልዝ ንናይ ፈውሲ መእዘዚ ወረቐቲ ክህበካ ይኸእል።

ብተለህልዝ ዘረባ ኣብትገብረሉ ግዜ ናትካ ሓኪም ናይ ፈውሲ መእዘዚ ወረቐቲ የዳልዉ። ብድሕሪኡ ድማ ንኹሉ ፈውሲ መእዘዚ ወረቐቲ (ብዲጂታል ዝርኣይ ከም ፎቶ ወይኻዓ ፕድፍ/pdf) ግልጺ ዝኾነ ቅዳሕ ናብናትኻ ዝመረጽኻዮ ፋርማሲ ብኢሜል፣ ተክስት ወይኻዓ ብፋክስ ተጌሩ ከምዘልኣኹን እም ናይኻ ፈውሲታት ናብ ገዛኻ ንክመጽእ ይግበር።

ዝበለጸ መረዳእታ ንምርካብ ኣብ ድረገጹ፡

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients> ኣቲኻ ምርኣይ።

ንኣእምሮ ሓለዎ ጥዕና ደገፍ

ኮርና ቫይረስ ምስቲ መደበኛ ናብራናን ምስንፈትዎም ብሓባር ግዜ ምጥፋእ ከምዝቐየር እዩ።

እዚ ለበዳ ብክለት ንብዙሕ ኣዋርሒ ምሳና ከምዝመጽእን እም ከም ናይ ኣካል ጥዕና ምግባርና ንናትና ኣእምሮ ጥዕናውን ምክንኻን ከምዘለና ምስትውኣል ኣድላይ እዩ።

ምሳኻ መሓዙት፣ ስድራቤትን ማሕበረሰብ ብስልኪ ወይኻዓ ብኢንተርኔት ጌርካ ርክብ እንዳገበርካ ምጽናሕ።

ኣስተውእሉ፣ ድሓን ዘይምዃን ድሓን እዩ። ናይ ጭንቀት መንፈስ፣ ምብስጫው፣ ድኻም፣ ገርጨውጨው ምባል ወይኻዓ ናይ ምኹራይ ስሚዒት ምህላው ዝፍለጥ ስለዝኾነ እም እዚ ዝተለምደ ስለዝኾነ ሓገዝ ንምሕታት ዘይምፍራሕ እዩ።

በዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ኣብ ድረገጹ፡ www.headtohealth.gov.au ኣቲኻ ምርኣይ፡

- ናብ ኣእምሮ ሓለዎ ጥዕና ብመስመር ርክብን ብስልኪ ደገፍ

- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገም እንተሃልዩካ ወይኻዓ ንዝለዎ ዝኾነ ሰብ ክትሕግዝ እንተደሊኻ ክሕግዙ ዝኸኣሉ መገልገሊን ኣገልግሎታት

ን COVID-19 ቫይረስ ብኸመይ መርመራ ክረኽብ እኽእል?

ናይ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት ዘለዎ ዝኾነ ሰብ ንመርመራ ብባዕሎም ክኸዱ ኣለዎም። ናይ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት ረስኒ፤ ምስዓልን ናይ ጉሮሮ ሕመም እዮም። ማእኸላይ ዝኾነ ናይ ሕመም ምልክታት ዋላ እንተኾነውን ነቲ መርመራ ንክትገብር ኣገዳሲ እዩ።

ነቲ COVID-19 ቫይረስ መርመራ ምግባር ዝሕግዞ ነቶም ንዝለዎም ብዙሓት ሰባት ፈሊኻ ብምፍላጥ እም ካብ ካልኦት ሰባት ምፍላይ ከምዝኸኣልን ስለዘይ ናቶም ርክብ ብምቕራፅ እቲ ቫይረስ ኣብቲ ማሕበረሰብ ውሽጢ ንክይሰራጨው ይከላኸል እዩ።

በዚ ነቲ COVID-19 ቫይረስ ምስርጫው ንምቕናስን ኣብ ዝኾነ ቦታ ቐዲምካን ብቐጥታ ናይ ሓለዎ ጥዕና መገልገሊ ከምዝዳለው ብናይ ሕዝባዊ ሓለዎ ጥዕና ጸዕሪታት ይርእይ እዩ።

ምምሕዳር ግዝዓታትን ተራቶሪታት ናይባዕሎም ናይ መመርመሪ ቕድመ ኮነታት ክነብሮም ይኸእል ስለዘይ በጃኹም ምስ ክባቢኻ ሓለዎ ጥዕና መምርሒታት ቢሮ ዘሎ ኣጻርዩ።

ንውጽኢት መርመራ ምጽባይ

ክሳብ መርመራ ውጽኢት ዝመጽእ ቁሩብ መዓልታት ክወስድ ይኸእል።

ብርትዕ ዝበለ ሕመም ምልክት እንተሃልዩካ ኣብ ኣስቦዳላ ውሽጢ ንክትጸንሕ ክግበር ከምዝኸኣልን ነቲ ቫይረስ ክይሰራጨው ንምክልኻል ካብ ካልኦት ሰባት ርክብ ክይህልው ተፈሊኻ ትጸንሕ።

ነቲ ውጽኢት መርመራ እንዳተጸበይኻ እንዳሃለው እም ሓኪም ናብ ገዛኻ ምኻድ ይኸክትገብሮ ዘለካ፡

- ኣብ ገዛ ውሽጢ ካብ ሰብ ተፈሊኻ ምጽናሕ
- ጽቡቕ ጽሬት ሓይጂን ምኽያድን ብኣካል ምርሕሓቕ ንዓኻን ንኻልኦት ሰባት ምክልኻል

ናይ COVID-19 ቫይረስ ብኸመይ ጌርካ ብሕክምና ተጥፍኦ?

እዋንዚ ን COVID-19 ቫይረስ ዘጥፍእ ምንም ሕክምና ወይኻዓ ክታቦት የለን። ብሕክምና ምክንኻን ንብዙሓት ሰባት ነቲ ምልክት ሕመም ክትሕክሞ ይኸኣል። ኣንቲባዮቲክ/Antibiotics ጽቡቕ ውጽኢት ዘምጽእ ንባክተሪያ ብክለት ምጥፋእ ጥራይ እምበር ነቲ ቫይረስ ንምክልኻል ከምዘይሰርሕ እዩ።

ሓዲሓድ ጸብጻብ ሪፖርቲታት ውስን ብዝኾኑ ፈውሲታት፤ ሓይድሮክሎሮኪን/hydroxychloroquine ዘኸተተ ንናይ COVID-19 ቫይረስ ንምሕካም ምጥቓም ይኸኣል ዝብል ሓሳብ ይውሃብ እዩ። ንናይ COVID-19 ቫይረስ ንምሕኻም ምንም ዓይነት ፈውሲታት ብናይ ተራጥቲች ጉድስ ኣድሚኒስትራሽን (TGA) ኣቢሉ ፍቓድ ኣይተውሃበን እዩ።

ብዛዕባ hydroxychloroquine ብዝበለጸ ንምምሃር ኣብ ድረገጺ TGA ኣቲኻ ምርኣይ፡ <https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

ንዝበለጸ መረዳእታ

ኣብ ድረገጺ ንምርኣይ www.health.gov.au

[ብዛዕባ COVID-19 ቫይረስ ብተደጋጋማይ ንዝሕተቱ ሕቶታት መልሲታት ንምርካብ](#)

ንናትና COVID-19 ምርአይ [ብእንግሊዝኛ COVID-19 መገልገሊ](#) እና [ዝተተርጎመ COVID-19 መገልገሊታት](#)

ናይ ኣውስትራሊያ መንግሥቲ፣ ንኣስትራሊያውያን ካብ COVID-19 ዝከላኸሎ ንምንታይ እዩ፤ ኣብ ድረገጹ፣ www.australia.gov.au ኣትኻ ምርአይ።