



# ነቲ ቫይረስ ምስፍሕፋሕ ጠጠው ንምግባር ሽድሽተ ስጉምቲታት

ነቶም ሽድሽተ ስጉምቲታት ኩሎም ብምክታል ነቲ ቫይረስ ምስፍሕፍሕ ጠጠው ብምግባር እሞ ድሕንነትካ ምህላወ ይኻኣል።

## 1. ደሓን ናይ ምዃን ስሚዒት ኣለካዶ?

ዋን እኳኡ ዘለኻ ሕጻን ማእከላይ እንተኾነ፤ ዝኾነ ናይ ሕጻን ምልክታት ክነበረካ እንከሎ ንናትኻ ሓኪም ወይኻ ንትንፋስ ክሊኒክ ክተዘራርብን ሓበሬታ ክትሓትት ኣለካ። ብዕድመ ሽማግሌ ሓልዮት ውሃቢ ሰራሕተኛ ከምዝኾንካ ንገሮም። ናይ ኮቪድ/ COVID-19 ቫይረስ መርመራ ንኹሉ ብዕድመ ሽማግሌ ሓልዮት መውሃቢ ሰራሕተኛታት ክዳልዉ ይኻኣሉ። ናይ ኮቪድ/ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት ከም ጉንፋዕ ወይኻ ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ክኸውን ከምዝኻእልን በዚ ዝሰዕብ ክኻትት ዝኻእል።

- ረሲኒ
- ሳዓል
- ናይ ምትንፋስ ሕጻሪት
- ናይ ጉሮሮ ሕመም
- ሕጻን ርእሲ
- ዘይምጭናው
- ጣዕሚ ምስኣን
- ፈሳሲ ናይ ኣፍንጫ
- ሕጻን ጭዋዳ
- ሕጻን መራኽቢ ኣጽሚ
- ውጽኣት
- ከምተምላስ እግርግር ምባል/ተምላስ
- ድሌት ኣመጋግባ ምስኣን

## 2. ድሓን ምስዘይኹ ሰባት ተራሓሒኻ ጸኒእኻዶ?

ኣብ ዝሓለፈ 14 መዓልታት ውሽጢ ነዘም ዝሰዕቡ እንተጌርካ ኣብ ገዛኻ ውሽጢ ክትጸንጽ ኣለካ።

- ምስ ኮቪድ/ COVID-19 ቫይረስ ዘለዎ ዝኾነ ሰብ ከምኡውን ብግቡ ንናይ ብሕታዊ መከላኸሊ መሳርሒ/ PPE ምስዘይገበረ ሰብ ናይ ቐረባ ርክብ እንተጌርካ ወይኻ
- ካብ ወጻኢ ሃገር እንተተመለስካ

ብተፈሊኻ መጽንሒ ወይኻ ካብ ሰብ ተገሊልካ መጽንሒ ቦታ ክትኸውን ኣለካ። ነቲ ቆጻሪኻ ወይኻ ኣማሓዳሪ ኣዘራርብ። ናብ ሥራሕ ተመለስካ ዘይምኻድ። ዋላ እኳኡ ዘለኻ ሕጻን ምልክታት ማእከላይ እንተኾነ ክተፍልጦም ኣለካ። ንሕክምና ንምርካብ ሓብሬታ ምሕታት። ብዕድመ ሽማግሌ ሓልዮት መውሃቢ ሰራሕተኛ ከምዝኾንካ ኣፍልጦም።

## 3. ዝወሰድካዮ ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ክታቦት ግዜ ዘይሃለፈሉ እዋናዊድዮ?

ብዕድመ ሽማግሌ ምክንኻን መገልገሊ መውሃቢ መንበሪ ሰራሕተኛ እንተኾይንካ፤ ናይ ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ መከላኸሊ ክታቦት ግድን ክትወስድ ኣለካ። ኣብ መንበሪ ገዛ ምክንኻን ውሃቢ ሰራሕተኛታት ንናይ 2020 ዓ.ም ፍሉ ኢንፍሎዌንዛ ክታቦት ንክትወስዱ ብጽኑዕ ንሕብር።

## 4. ንኢድኻ ተሓጺብኻዶ?

ኢድኻ ብሳሙናን ብማይ ጌርካ ብውሑድ ን 20 ደቂቕ ዝኸውን ምትሕጸብ። ኣብ ኢድኻ እቲ ርስሓት ዘይርኣይ እንተኾይኑ ናይ ኢድ መጽረይ ሳኒታይዘር ምጥቓም ትኻእል። ኢድኻ ጽቡቕ ጌርካ ምትሕጸብ ዘድሊ።

- ሥራሕ ቅድሚ ምጅማርን ክትውድእ እንተለኻ
- ሓሌየት ንዝግበረሉ ሰብ ርክብ ብዝገበርካሉ ሕድሕዲሉ ግዜ ክጅመርን ክትውዳእ እንተለኻ
- ክብከሉ ንዝኻእሉ ስፍራታት ወይኻ ኣቐሑት ድሕሪ ምትንካፍ
- ሙሉእ መዓልቲ ብተደጋጋማይ ግዜያት

## 5. ብዕድመ ሽማግሌ ምክንኻን ሰራሕተኛታት ንዝውሃብ ናይ ኮቪድ/ COVID-19 ስልጠና ወዲእኻዶ?

ብዘይ ክፍሊት ብናጻ ኣንላይን መስመር ዝተዓቀደ ናይ ሥልጠና ኣካልት ኣቢሉ በዚ ዝሰዕብ ዘሎ ንክሕግዘካ እዩ።

- ብዛዕባ ኮቪድ/ COVID-19 ንምርዳእ
- ንሕጻን ምልክታትን ጸገማትን ንክተርእይ
- ንናትኻን ካልኣትን ድሕንነት ጥዕና ንምህላወ ይኸውን።

ንሥልጠና ኣካላት ብኣንላይን መስመር ኣብ ድረገጹ፡ <https://covid-19training.gov.au> ኣቲኻ ምርኣይ ትኻ እል።

ብናይ ዝመሓላለፍ ሕጻንን ብናይ ምቕጽጻር ስጉምቲ ዝተባበሩ ሥልጠና ኩልግዘ ክኻየድ ኣለዎ።

## 6. ብኸመይን መዓዝ ንናይ ብሕታዊ መከላኸሊ መሳርሒ/ PPE ክትጥቐም ከምዘለካ ትፈልጥዶ?

ኣብ ትሰርሓሉ እዋን ድሕንነትኻ ንምህላው ብሕታዊ ናይ መከላኸሊ መሳርሒ (PPE) ምጥቓም ኣድላይ እዩ።

PPE ንምጥቓም ብናትኻ ምምሕዳር ግዝዓትን ተሪፎርይን ንዘሎ መምርሒ ክትኸተል ኣለካ።

ንዝኾነ ሰብ ምክንኻን ዝውሃቡ ግዜ ንናይ PPE ክትገብር ዘለካ።

- ናይ ኮቪድ/ COVID-19 ጉዳይ እንተሃልዩ ወይኻ ምጥርጣር እንተሃልዩ
- ብተፈልዩ መጽንሒ ንዘለዉ ሰባት ይኸውን።

ቅድሚ ናብ ግሊ ክፍሊ ወይኻ መንበሪ ገዛ ምእታው ንናይ PPE መሳርሒ ምግባር። በዚ ርግጻኛ እንተዘይኾይንካ ንቆጻሪኻ ወይኻ ኣመሓዳሪ ምዘራብ። ንናይ PPE መርኣዩ ቪዲዮ ምክትታልን እሞ ብዕድመ ሽማግሌ ምክንኻን ኮቪድ/ COVID-19 መገልገሊታት ትሕቲ ንዘሎ ናይ PPE ኣጠቓቕማ ንዝተውሃበ መግለጺ ኣብ ድረገጹ Resources at [health.gov.au](http://health.gov.au) ኣቲኻ ምንባብ።