



ጽሑፋዊ መረዳኝታ ወረቆቲ ኣብ ገዛ ሓልዮት ከትረኽብ ትኽእል

Coronavirus (COVID-19)

ንናትኻ ሓለዋ ጥዕና ናይ ኣውስትራሊያ መንግሥቲ ቀዳምነት ከምዝህበ እዩ። በዚ ውሽጢ ዚጠቓለል ንዓኻ ካብ ኮሮና ቫይረስ (COVID-19) ምክልኻል ይኸውን።

ናይ ሽማግሌ ሓልዮት ውሃብቲ ሰራሕተኛታት ብናትኻ ገዛ መጻእም ኣድላይ ዝኾኑ ስጉምቲ ብምውሳድ ድሕንነት ጥዕናኻ ከምዝተሃለወ የረጋግጹ እዮም።

በዙይ ውሽጢ ዚኸተት ካብ ኣውስትራሊያ ኣውራ ሓለቓ ሕክምና ሓላፊ ንዝተውሃበ ምኽሪ ምክትታል፤ እዚውን ናይ መከላኸሊ መሳርሒ መዓዝ ከትጥቐሙ ከምዘለኻ ይኸውን።

ናትኻ ዕድመ ሽማግሌ ሠራሕተኛ ንናይ ብሕታዊ መከላኸሊ መሳርሒ ማለት ከም ማስኬራታት፤ ጓንቲታት፤ ካባ ልባሳት ከምኡውን ብከባቢኻ ኣድላይ እንተኾይኑ ንናይ ዓይኒ መከላኸሊ ከትገብር ኣለካ።

ብናትኻ ናይ ሽማግሌ ሓልዮት ውሃቢ ሰራሕተኛ ንውልቓዊ መከላኸሊ መሳርሒ ግድን ከገብር ዘለዎ:

- ብመርመራ COVID-19 ቫይረስ እንተተረኽብዎ
- COVID-19 ቫይረስ ንምንባር ጥርጣረ እንተሃልዩ
- ብናይ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት ዘርእይ እንተኾይኑ እዩ።

ብዝኾነ ናይ ሽማግሌ ሓልዮት ውሃቢ ሰራሕተኛ ናይ COVID-19 ቫይረስ ምልክታት እንተሪእዩ ንክሰርሕ ኣይፍቐደሉን - ከምኡውን ርግጻኛ ንምዃን፤ ምልክታት ንዘለዎም ሰራሕተኛታት መርመራ ይግበረሎም።

ናይ ሽማግሌ ሓልዮት ውሃቢ ሰራሕተኛታት ካብ COVID-19 ቫይረስ ንዓኻን ንባዕሎም ንምክልኻል ብጣዕሚ ጽቡቕ ዝኾነ ናይ ሕክምና ምኽሪታት ከምዝኸተሉ እዩ።

ንዝበለጸ ምኽሪ

ብዛዕባ COVID-19 ቫይረስ ዝበለጸ ምኽሪ ንምርኻብ በጃኹም ንሃገራዊ ኮሮና ቫይረስ ሓገዝ መስመር ምድዋል። ብስልኪ **1800 020 080** ምድዋል ወይኻዓ ኣብ ዌብሳይቲ: health.gov.au ኣቲኻ ምርኣይ።

ብዛዕባ ደገፍ ኣገልግሎታት ዝበለጸ ምኽሪ እንተደሊኻ፤ ንክተዘራርብ ማይ ኣጅድ ኬር/My Aged Care ብስልኪ **1800 200 422** ጌርኻ ምድዋል።

ብዛዕባ ናትኻ ሓልዮት ግልጋሎታት ወይኻዓ ሃልዮት ውሃብቲ ዘተሓሳስብ ጉዳይ እንተሃልዩኻ፤ በጃኹም ንናትኻ ናይ ሽማግሌ ሓልዮት ውሃቢ ኣዘራርብ።

ንዓኝ ካብ ኮሮና ቫይረስ ምክልኻል

ምስ ካልኣት ሰባት ክትኸውን እንከሎ ጽቡቕ ንጽሕና ሓይጂንን ሓልዮት ብምግባር ንዓኝን ስድራቤትኻ ካብ ኮሮና ቫይረስ ንምክልኻል ብጣዕሚ ጽቡቕ ዝኾነ መገዲ እዩ። በዚ ውሽጢ ዚኸተተ፡

- ክትሰዕልን ክተሕንጡሽ እንከሎ ኣሞንን መጋጠሚያ ኢድ ኮርናዕ ወይኻ ልሰሎስ ወረቐቲ ቲሹ ጌርኻ ምሸፋን
- ንዝተጠቐምካሉ ልሰሎስ ወረቐቲ ቲሹ ቐልጢፍኻ ናብ ርስሓት መእኸቢ ፊስቶ ውሽጢ ምእታውን ንኢድኻ ምሕጻብ
- ብዙሕ ግዜ ኢድኻ ብሳሙናን ብማይ ጌርኻ ምሕጻብ፡ እዚ'ውን ቅድሚን ድሕሪ መግቢን፤ ድሕሪ ሸቓቕ ምጥቓም ከምኡ'ውን ኣብ ዕዳጋ ሹቕ ወይኻዓ ካል እ ቦታ ክትወጽእ እንከሎ ምትሕጻብ
- ኣልኮሆል ዘለዎ ናይ ኢድ መጽሪይ (60% ኣልኮሆል)፤ ኣብተዳለየሉ ቦታ ምጥቓም
- ንዝተጠቐምካሉ ኣቕሑት ላይ ዕላዋይ ገጹ ብተደጋጋሚ ምጽራይን ብናይ ፀረ-ነብሳት ጌርኻ ምጽራይ
- ብጀኝ ሓገዝ ወይኻዓ ሓልዮት ኣብትደልየሉ እዋን፤ ኣብ ገዛ ውሽጢ ምጽናሕን ምስ ካልኣት ሰባት ኣካላዊ ርክብ ጠጠው ምግባር
- ጠቓሚ ንዘይኾነ ጉዕዞ ጠጠው ምባል
- ንናትኻ ፈውሲታት ብፋርማሲ ኣቢሉ ናብ ገዛኻ ንክመጽእ ኣብ ግምት ውሽጢ ምእታው
- ናይ መግቢ ነገራትን ኣገዳሲ ንዝኾኑ ኣቕሑት ናብ ገዛኻ ንክመጽእ ኣብ ግምት ውሽጢ ምእታው
- ብ 1.5 ሜትሮ ርሕቓት — ናብ 2 ኢድ ዝኸውን ነዊሕ — እንተኺእልኻ ካብ ካልኣት ሰባት ርሒቑ ምጽናሕ

ንናትኻ ሓለዋ ጥዕና

ንዘለኻ ልሙድ ናይ ገዛ ምንቕስቓስን ሓልዮት ጥዕና ክትቐጽለሉ ኣለካ። እዚ ንዓኝን ስድራቤትኻ ከም ሓደ መከላኸሊ መገዲ ይጠቐም።

መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ሓኪምኻ እንዳተራኸብኻ ብዛዕባ ናትኻ ጥዕና ኮነታት ዘተሓሳስበካ ጉዳይ እንተሃልዩ ምዘራብ። ብስልኪ ጌርኻ ወይኻዓ ብተለ-ኮንፈረንስ ኣቢሉ ከምኡ'ውን ብኣካል ገጽ ብገጹ ቐሪብኻ ናይ ሓልዮት ጥዕና ክዳልዉ ይኸእሉ እዮም።

000004

