



Australian Government

Department of Health

Ilaalinta ballamahaaga caafimaad

Inta lagu guda jiro coronavirus, waxaa muhiim ah in la ilaaliyo ballamahaaga caafimaad ee caadiga ah, gaar ahaan haddii aad qabtid xaalado caafimaad oo raaga ama jira.

Wali waa seef inaad aragtid bixiyahaaga caafimaad. Markaad u tagaysid ballankaaga, raac tilmaamaha ay ku siiyaan. Tan waxaa ka mid noqon kara xirashada maaska (daryeel fidiyahaagu wuxuu ku siin karaa mid), fayadhowrka gacmahaaga markii aad timaadid oo aad galayso meel gaar ah.

Haddii aad leedahay astaamo COVID-19, u sheeg daryeel caafimaad bixiyahaaga goorta ballantaada la sameynayo. Sidoo kale uga hadal safar kasta oo dhowaan dhacay ama haddii aad la xiriirtay qof qaba COVID-19 ah. Xiro maaska ballanta oo xusuusnow inaad ugu yaraan 1.5 mitir ka fogaato dadka kale waqti kasta. Ku dabool qufacaaga iyo hindhisada xusulkaaga.

Ballamada Telefoonka

Ballamada Telehealth waa la-talin daryeel caafimaad oo lagu qabto taleefoonka ama kulanka wadhadalka fiidiyowga. Waxay kuu oggolaanayaan inaad soo wacdo oo aad dhakhtarkaaga la hadashid adiga oo aan gurigaaga ka bixin. Uma baahnid qalab gaar ah, oo waad isticmaali kartaa taleefankaaga ama kombiyuutarka. Adiga iyo adeeg bixiyahaaga ayaa go'aan ka gaari doona nidaamka ugu fiican ee aad ugu adeegsan karto baahiyahaaga.

Dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha caafimaadka iyo xirfadleyda caafimaadka maskaxda waxay sameyn karaan ballamaha teleefonka. Qof kasta oo haysta kaarka Medicare wuxuu u qalmaa adeegyada teleefonka. Dhakhtarkaaga ayaa waliba ku siin kara riijeeto iyada oo la adeegsanayo la tashiga taleefanka.

Inta lagu jiro ballantaada teleefonka dhakhtarkaagu wuxuu u baahan karaa inuu ku qoro daawo. Dhakhaatiirtu waxay ku siin karaan rajito warqad warqadeed ama ay nuqul warqad ah oo dhijitaalka ah ugu diraan farmasiga aad doorbiday ka dib wadatashigaaga teleefonka.

Bixinta dawada guriga

Dawooyinkaaga guriga ayaa la gayn karaa. Keenista guriga waa ikhtiyaar wanaagsan haddii aad is go'dominaysid, aad ugu nugul tahay xanuun daran, ama aad doorbideysid inaad guriga joogtid.

Editorial #8 - Keeping your medical appointments – Somali

Wac farmasiga aad doorbiday ama ka hubso websaydhkooda si aad u ogaato bal inay guriga keenaan iyo haddii ay dawo ku jiraan. Waxaad ku dalban kartaa khadka tooska ah ama taleefanka.

Haddii aad haysato raajo warqadda lagu qoro, waa inaad ku dhajisaa ama aad qof ka qaadataa farmashiyaha kahor inta aysan dawada gudbin.

Haddii dhakhtarkaagu u diro nuqul digital ah oo dawada la qoro, farmasiga ayaa u diri doona daawada cinwaanka ku qoran riijeetada.

Taageerada caafimaadka maskaxda

Coronavirus-ku wuxuu wax ka beddelayaa habka aan ku nool nahay oo waxaan waqti ula qaadnaa kuwa aan jecel nahay.

Faafida ayaa nala jiri doonta bilo badan oo soo socda, waana muhiim in aan xasuusano in aan daryeelo caafimaadka maskaxdeena iyo sidoo kale caafimaadkeena jidheed.

Ku xirnow asxaabtaada, qoyskaaga, iyo bulshadaada taleefanka ama internetka.

Haddii aad dareento walwal, murugo, daal, walwal ama xanaaq, ogow in tani caadi tahay oo haka baqin inaad caawimaad weydiisatid.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan COVID-19

Waa muhiim in lala socdo ilaha rasmiga ah. Booqo [health.gov.au](https://www.health.gov.au), wac Khadka Caawinta ee Coronavirus 1800 020 080 ama adeegga turjumaanka iyo af-celinta 131 450.