



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Kutunza miadi ya matibabu**

Wakati wa virusi vya korona, ni muhimu kutunza miadi yako ya matibabu mara kwa mara, haswa ikiwa una hali mbaya ya kiafya au hali ya magojwa uliyonayo tayari.

Bado ni salama kumuona mganga wa afya yako. Unapoenda kwenye miadi yako, fuata maagizo wanayokupa. Hii inaweza kujumuisha kuvaa barakoa (mganga wako anaweza kukupa), kusafisha mikono yako wakati unapofika na kuingia kupitia kwenye eneo la tofauti.

Kama una dalili za COVID-19, julisha mganga wako wa afya wakati unafanya miadi. Waambie pia kuhusu safari yoyote ya hivi karibuni au ikiwa umeshirikiana na mtu aliye na COVID-19. Vaa barakoa kwenye miadi yako na ukumbuke kukaa umbali wa mita 1.5 kutoka kwa watu wengine wakati wote. Funika kikohozi chako na chafya kwa kutumia kiwiko chako.

#### **Miadi ya afya kwenye simu**

Miadi ya kwenye simu ni mashauri ya huduma ya afya uyanayofanywa kwa njia ya simu au mkutano wa video. Wanakuruhusu kupiga simu na kuzungumza na daktari wako bila kuondoka nyumbani kwako. Hauhitaji vifaa maalum, na unaweza kutumia simu yako au kompyuta. Wewe na mtoaji wako huduma mtaamua mfumo bora wa kutumia kwa mahitaji yako.

Madaktari, wauguzi na wataalamu wa afya ya akili wanaweza kufanya miadi ya kwenye simu. Mtu yeyote aliye na kadi ya Medicare anastahiki huduma za simu. Daktari wako pia anaweza kukupa maagizo kupitia mashauriano ya kwenye simu.

Wakati wa miadi yako ya simu daktari wako anaweza kuhitaji kukupa dawa. Madaktari wanaweza kukupa maagizo ya karatasi au kutuma nakala ya dijiti ya dawa kwa maduka ya dawa unayopendelea kufuatia mashauri yako ya kwenye simu.

#### **Uwasilishaji wa dawa nyumbani**

Unaweza kuletewa dawa yako nyumbani kwako. Kuletewa nyumbani ni chaguo nzuri ikiwa unajitenga, una hatari zaidi ya ugonjwa mbaya, au unapendelea kukaa nyumbani.

Pigia maduka ya dawa unayopendelea au angalia wavuti yao kuona kama wanatoa huduma ya kuletewa nyumbani na ikiwa wana dawa kwenye duka. Unaweza kuagiza dawa mtandaoni au kwa simu.

Ikiwa una maagizo ya karatasi, lazima uiichapishe au upate mtu aipeleke kwenye duka la dawa kabla ya kupelekewa dawa.

Ikiwa daktari wako alituma nakala ya dijiti ya maagizo, duka la dawa litatuma dawa hiyo kwa anwani kama ilivyoagizwa.

### **Msaada kwa afya ya akili**

Virusi vya korona vinabadilisha njia tunayoishi na kutumia wakati na wale tunaowapenda. Gonjwa hilo litakuwa na sisi kwa miezi mingi ijayo, na ni muhimu kwamba tukumbuke utunzaji wa afya ya akili na afya yetu ya mwili.

Kukaa na uhusiano na marafiki wako, familia, na jamii kwenye simu au mtandao.

Ikiwa unajisikia unyogovu, huzuni, uchovu, wasiwasi au hasira, ujue kuwa hii ni kawaida na usiogope kuomba msaada.

### **Habari zaidi kuhusu COVID-19**

Ni muhimu kukaa na habari kupitia vyanzo rasmi. Tembelea [health.gov.au](https://health.gov.au), piga simu ya Msaada wa Virusi vya Korona kwa 1800 020 080 au huduma ya utafsiri na ukalimani kwa 131 450.