



Australian Government

Department of Health

ንዘለካ ሕክምና ቆፀሮታት ምክትታል።

ኣብ እዋን ኮሮና ቫይረስ ጸገም ብቐጻላይ ንዘለካ ናይ ሕክምና ቆፀሮታት ምክትታል ኣገዳሲ ከምዝኾነ፤ ብፍላይ ድማ ዘይጥዕይ ሕማም ወይኻዓ ኣብዚ እዋን ናይ ጥዕና ጸገም እንተሃልዩካ እዩ።

እዋንዚ ንናትኻ ሓልዮት ጥዕና መዳለዊ ምርኣይ ድሕንነት ዝተሃለወ እዩ። ናብ ናትኻ ቆፀሮ ክትኸይድ እንከሎ ንዝውሓበካ መምርሒ ምክትታል። በዚ ክካተት ዝኸእል ናይ ገጽ መሸፊኒ ማስኬራ (ናትኻ ሓለዎ ጥዕና ዘዳልው ሓደ ክሕበካ ይኸእል)፤ ኣብ ትበጽሓሉ ግዜ ንኢድኻ መጽረይ ሳኒታይዘር ምጥቓምን ፍሉይ ብዝበለ መእተዊ ጌርካ ምእታው።

ናይ ኮቪድ/COVID-19 ሕማም ምልክታት እንተሃልዩካ፤ ቆፀሮ ኣብዝቐናጀዉሉ ግዜ ነቲ ሓለዎ ጥዕና መዳለዊ ንክፈልጦ ምግባር። ከምኡውን ኣብ ቐረባ እዋን ንዝገበርካዮ ዝኾነ ጉዕዞ ወይኻዓ ኮቪድ/COVID-19 ቫይረስ ምስዘለዎ ዝኾነ ሰብ ርክብ ጌርካ እንተኾይንካ ንገርም። በቲ ቆፀሮ ግዜ ማስኬራ ምግባርን ኣብዝኾነ ግዜ ካብ ካልኣት ሰባት ንዘለኻ ርሕቐቲ ብውሑድ 1.5 ሜትር ርሒኻ ምጽናሕ። ክትሰዕልን ክትሕንጡሽ እንከሎ ኣብ ኮርናዕ ኢድኻ ምሸፋን።

ብተለሄልዝ/Telehealth ቆፀሮታት

ተለሄልዝ/Telehealth ቆፀሮታት ብስልኪ ወይኻዓ ብቪዲዮ ጌርካ ብናይ ሓለዎ ጥዕና መማኸርቲ ዚኻየድ ኣኼባ እዩ። ካብ ገዛኻ ከይወጻእኻ ደዊልኻ ንሓኪምካ ንክተዘራርብ እዞም ይፈቅዱልካ እዮም። ፍልይ ዝበለ ዝኾነ መሳርሒ ከምዘየድሊ እሞ ንናትካ ሰልኪ ወይኻዓ ኮምፕዩተር ክትጥቐም ትኸእል። ነቲ ትደልዮ ዓይነት ጽቡቕ ሜላ ንምጥቓም ብኣኻን በቲ ዘዳልው ኣቢሉ ይውሰን።

ሓኪማት፤ ነርሲታትን ናይ ኣእምሮ ሓለዎ ጥዕና ሰበሞያተኛታት ብተሄልዝ ጌርም ቆፀሮታት ክዳልዉ ይኸእሉ። መዲከር ካርዲ ንዘለዎ ዝኾነ ሰብ ንተለሄልዝ ኣገልግሎት ክጥቐም ይፍቐደሉ። ከምኡውን ሓኪምካ ብናይ ተለሄልዝ መማኸርቲ ኣቢሉ ንናይ ፈውሲ መእዘዚ ክህበካ ይኸእል።

ኣብ ናትኻ ተለሄልዝ ቆፀሮ ሓኪምካ ንናይ ፈውሲ መእዘዚ ወረቐቲ ክህበካ ይግባእ እዩ። ሓኪማት ንናይ ወረቐቲ ፈውሲ መእዘዚ ክህቡ ይኸእሉ ወይኻዓ ንናይ ተለሄልዝ መማኸርቲ ብምቅጻል ናይ ዲጂታል ቅዳሕ ፈውሲ መእዘዚ ንስኻ ናብ ዝመረጽካዮ ፋርማሲ ይልኣኹ።

ናብ ገዛ ዝልእኽ ፈውሲታት

ፈውሲ ናብ ገዛኻ ክልእኽ ንምግባር ትኸእል። ንሰኻ ካብ ካልእት ሰባት ተፈሊኻ ትጸንሕ እንተኾይንካ፤ ጥዕናኻ ብቐሊሉ ዝቐላዕ እንተኾይንካ፤ ወይኻ ካብ ገዛኻ ንምውጻእ ዘይትደሊ እንተኾይንካ እሞ ናብ ገዛ ምብጻእ ጽቡቕ መማረጺ ይኸውን።

ናብ ገዛ ፈውሲ ከብጽሑ ከምዝኸእሉ ወይኻ እቲ ፈውሲ እንተሃልይዎም ናብቲ ዝመረጽካዮ ፋርማሲ ምድቀል ወይኻ ኣብ ናቶም ዌብሳይቲ ኣቲኻ ምጽራይ። ብስልኪ ወይኻ ብኦንላይን መስመር ጌርካ ክትእዝ ይኸእል ይኸውን።

ናይ ፈውሲ መእዘዚ ወረቐቲ እንተሃልዩካ ብፖስታ ጌርካ ክትልእኹ ኣለካ ወይኻ እቲ ፈውሲ ቅድሚ ምልእኹ ነቲ ወረቐቲ ዝኾነ ሰብ ናብቲ ፋርማሲ ንክወስደልካ ምግባር።

ኣኪምካ ነቲ ፈውሲ መእዘዚ ዲጂታል ቅዳሕ እንተሰዲድዎ እሞ እቲ ፋርማሲ ቦቲ መእዘዚ ወረቐቲ ብዘሎ ኣድርሻ ጌሩ ነቲ ፈውሲ ይልእኹ።

ንኣእምሮ ሓለዎ ጥዕና ሓገዝ

ናይ ኮሮና ቫይረስ ብሕወት ኣነባብሮና ንዘሎ መገዲ ከምዘለዎን ምስ ንፈትዎም ሰባት ነጥፍኦ ዝነበረ ግዜ እንዳለዎ እዩ። ለበደ ቫይረስ ምሳና ንብዙሕ ኣዋርሒ ስለዝጸንሕ እሞ ብናትና ኣእምሮ ጥዕናን ኣካላዊ ጥዕና ምክንኻን ክግበር ከምዘለዎ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

ምስ ናትኻ መሓዙት፤ ስድራቤት ከምኡ'ውን ማሕበረሰብ ብስልኪ ወይኻ ብኢንተርኔት ጌርካ ርክብ እንዳገበርካ ምጽናሕ።

ናይ ምጭናቕ፤ ሓዘን፤ ድኻም፤ ምብስጫው ወይኻ ምሕራቕ ስሚዒት ክህልወካ እንከሎ፤ እዚ ልሙድ ከምዝኾነ ምፍላጥን ሓገዝ ንምሕታት ዘይምፍራሕ እዩ።

ብዛዕባ ኮቪድ/COVID-19 ዝበለጸ መረዳእታ

ወግዓዊ ብዝኾኑ ምንጫታት ዝውሃብ ሓበሬታ እንዳረኽብካ ምጽናሕ ኣድላዩ እዩ። ብዌብሳይቲ health.gov.au ኣቲኻ ምርኣይ፤ ንኮሮና ቫይረስ እርዳታ መስመር ብስልኪ 1800 020 080 ወይኻ ንትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት ብስልኪ 131 450 ምድቀል።