



Australian Government

Department of Health

Daryeelka caafimaadkaaga maskaxda

Coronavirus wuxuu ku dhacaa qof walba. Waxay saameyn ku yeelatay dadka Australiya iyo adduunka oo dhan. Dadka ka kala yimid waddammada oo dhan, dhaqamada iyo soo-jireenka waxay isbeddel ku samee yeen nolol-maalmeedkooda si ay uga caawiyaan joojinta faafidda fayraska iyo inay nabadgelyadooda u ilaashadaan bulshadooda.

Saamaynta fayraska 'coronavirus' waxay inbadan oo naga mid ah dareensiisay walwal, culeys ama kali ahaan. Waxa kale oo laga yaabaa inaad ka walaacsan tahay qoyska iyo saaxiibbada dalkaaga hooyo. Waxaa muhiim ah inaan dhammaanteen ka taxaddarno samaqabka maskaxdeenna, iyo sidoo kale caafimaadkeena jir ahaaneed, xilliyadan adag.

Waxaa laga yaabaa inaad dareentay xoogaa isbeddelo ah oo ku saabsan niyaddaada iyo dareenkaaga ama aad ku aragtay isbeddelladan qof kale, sida:

- Dareemid walaac ama walwal.
- Dareemis, xanaaq ama inaad naftaada aanad jecleysan.
- Dhibaato inaad heysatid dhacdo ama aad seexato.
- Isbedelada miisaankaaga ama rabitaanka cuntada.
- Dareemid culeys iyo in uragtid in nolol maalmeedkaaga ku adkaadey.

Dadka qaar waxaa laga yaabaa inay dareemaan cabsi inay kala hadlaan dareenkooda kuwa kale iyagoo ka baqaya in lagu calaamadeeyo inay leeyihiin dhibaato caafimaad maskaxda. Xaqiiqdu waxay tahay in shucuurtani ay yihiin wax caam ah oo dad badan oo bulshada ka mid ahi ay iyaguna la kulmaan.

Gaadh oo la hadal dadka aad ku kalsoon tahay. La xiriirka ehelka iyo asxaabta taleefanka, fiidiyowga ama warbaahinta bulshada waxay kaa caawin kartaa caafimaadkaaga maskaxda. La wadaag dareenkaaga iyaga kuna martiqaad inay kula wadaagaan adigna.

Caafimaadka oo aad ilaalisaa waxay u fiican tahay maskaxdaada iyo jidhkaaga. Isku day inaad sida caadiga ah u hayso sida ugu macquulsan. Ahow mid firfircoon adigoo lugeynaya banaanka, jimicsiga ku sameynaya baarka dhexdeeda ama aad jimicsi ku sameyneyso guriga. Joogtee caadooyinka hurdo ee wanaagsan, cun cuntooyinka kulul sida midhaha iyo khudradda, oo xaddid cunnada fudud iyo cabbitaannada ay sonkortu ku badan tahay.

Caawinaad ayaa la heli karaa

Waa caadi inaad weydiisato caawimaad haddii aad dareento inaad u baahan tahay taageero si aad ula tacaasho caqabadaha dheeraadka ah ee nololsha xilligan, ama ay nololsha ku adkaato. Kala hadal xubin qoyskaaga ah, saaxiib, ama dhaqtarkaaga guud ee deegaankaaga (GP) ama xirfadle caafimaad oo aad ku kalsoon tahay baahiyahaaga shaqsi iyo talaabooyinka xiga ee aad qaadi karto.

Waxa kale oo aad lahadli kartaa lataliye wakhti kasta oo bilaash ah adoo wacaya Adeegga Taakulaynta Maskaxda ee Coronavirus **1800 512 348**. Loogu talagalay turjubaanka bilaashka ah ee sirta ah wac **131 450** una sheeg luqadda aad u baahan tahay. Waxaad markaa weydiisan kartaa turjubaanka inuu kugu xiro Adeegga Taageerada Caafimaadka Maskaxda ee Coronavirus.

Qof kastaa kuma qanacsana inuu la hadlo qof fool ka fool ah, waana caadi. Waxaad ka heli kartaa websiityo macluumaad waxtar leh, adeegsan kartaa barnaamijyo telifoonka iyo barnaamijyo si aad u dhisto xirfado oo aad ula socoto horumarkaaga, aad ula wadaagto sheekooyinka iyo waayo-aragnimada aad ku leedahay goobaha internetka, ama aad xirfadle aad kula hadasho khadka taleefanka, websaydhka wada hadalka / qoraalka iyo adeegyada iimaylka.

Booqo bogga websidka Head to Health headtohealth.gov.au si aad u heshid macluumaad, talo, iyo inaad kula xiriirto taleefanka Australiya ee bilaashka ah iyo qiime jaban iyo adeegyada caafimaadka dhimirka ee khadka tooska ah iyo taageerada. Waxay kaloo leedahay xiriiriyeyaal macluumaadka iyo ilaha ku qoran luuqadaada.