

# Caawinaad markaad ubaahantahay - taageerida caafimaadkaaga maskaxda

Saamaynta dillaaca cudurka coronavirus (COVID-19), go'doominta iyo xannibaadaha ayaa naga dhigi kara inaan dareemo walaac, culeys ama warwar. In ka badan sidii hore, waa muhiim inaad daryeeshid caafimaadkaaga maskaxda. Waxaa jira dhowr siyaabood oo aad caawimaad ku heli kartid.

## Adeeg Caawinta Caafimaadka Maskaxda 24/7 Coronavirus oo bilaash ah.

Waad la xidhiidhi kartaa Adeegga Taakulaynta Maskaxda ee Coronavirus oo ah **1800 512 348** ama <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Adeeggan waxaa si gaar ah loogu talagalay inuu ka caawiyo dadka inay ka gudbaan cudurka faafa ee COVID-19 waxaana sidoo kale lagu heli karaa luqado kale oo Af-Ingiriisiga aheyn.

## Adeegyo dheeri ah oo caafimaadka dhimirka ah oo hoos yimaada Medicare

Dawlada Australiya ayaa bixinaysa **10 kal-fadhiyada daaweynta nafsaaniga ah ee lagu kabo Medicare-ka** ee lagu daro dadka Australiyaanka ah ee ay saameeyeen xayiraadaha safka ah ee COVID-19. Kala hadal GP-gaaga wixii ku saabsan helitaanka adeegyadan. Telehealth ayaa la diyaariyay, markaa waxaad heli kartaa ballan guriga ah oo aad kagaqaybqaadanaysid taleefanka ama fiidiyoow.



## Taageerada khadka tooska ah iyo taleefoonka

Coronavirus waxay la timid caqabado badan. Macluumaad, talo, iyo noocyo badan oo bilaash iyo qiimo jaban ah, taleefan iyo adeegyo taageero caafimaad dhimir oo khadka tooska ah booqo [Head to Health](#). Haddii aad jeclaan lahayd inaad ku xidhnaato mid ka mid ah adeegyada ku taxan Madaxa Caafimaadka oo aadan ku hadlin Af-Ingiriisiga, waxaad wici kartaa Adeegga Tarjumaadda iyo Afcelinta 131 450.

Waxaa lagugu xidhi doonaa turjubaan luuqadaada ah. Waxay ku weydiin doonaan magaca iyo lambarka taleefanka ururka aad u baahan tahay inaad la xidhiidhid. Khadka ku sii jir inta hawl wadeenku adiga iyo turjubaanka kugu xirayo ururka. Adeegga tarjumaadda iyo tarjumida waxaa la heli karaa 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii kharashka wicitaanka maxalliga ah.

## Caawinta shaqaalahayaga daryeelka caafimaadka

Machadka The Black Dog wuxuu siiyaa taageero bartilmaameed shaqaalahayaga caafimaadka safka hore, oo ay ku jiraan shaqaalaha daryeelka dadka da'da ah. Shabakadda Aasaasiga ah (TEN) waxaa laga heli karaa khadka tooska ah ama loo maro google ama dukaanka app.

Qosolka Maskaxdu sidoo kale waxay siisaa adeeg bilaash ah barnaamijkooda caymiska shaqaalaha daryeelka caafimaadka.

## Caawinta caafimaadka maskaxda ee degdega ah

Haddii adiga ama qofkasta oo aad taqaanid uu dhib ku jiro waxaad talo iyo taageero deg-deg ah ka raadin kartaa Lifeline (13 11 14) iyo Khadka Caawinta Carruurta (1800 55 1800). Adeegga Dib-u-wacidda ee Is-dilka sidoo kale waa la heli karaa (1300 659 467).