

# FAQ

## ኮሮና ቫይረስ-19 (COVID-19) ተመርመረክ እንተተረኽቡክ ክትገብሮ ዝግባእ

KEEP IT

COVID safe

FAQ | ቅዳሕ 4.0 | 19 ጥሪ 2022

### ጠቕምቲ ሓበሬታ ንኮሮና ቫይረስ-19 ዘለዎም

#### ሰባት

ካብዚ ሓበሬታዚ ዝኾነ ግልጺ እንተዘይኮይኑልክ በጃኻ ናብ ህዝባዊ ጥዕና ብቁፅሪ ስልኪ 1800 671 738 ደውል።

ብቅልጡፍ ፀረ ባዕዳዊ ኣካል (Antigen) ምርመራ (RAT) ወይ PCR እንተተረኽቡክ ውፅኢት ምርመራኻ ዝገልፅ ሓፂር ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ ካብ ጥዕና መምርሒ እንተተቐብልክ ኣብ ቀፃሊ እንታይ ክትገብር ከምዘለክ ውሱናት ጠቕምቲ ሓበሬታ ኣብዚ ኣለውኻ።

#### ጥዕናኻ ምሕላው

ብምርመራ ኮሮና ቫይረስ-19 ከምዘለክ እንተፈሊጥክ ጥዕናኻ ምሕላውን ሓገዝ ምርካብን ጠቕሚ እዩ። ምልክታት ኮሮና ቫይረስ እናሓየሉ እንተኸይዶም ንሓኪምካ ወይ ኣብ ገዛ ኮሮና ቫይረስ ዝተታሓዙ ሓብሓቢት ጉጅለ (COVID@home) ብቁፅሪ ስልኪ 1800 973 363 ደውል።

ኣቶም ምልክታት ኣዕርዮም እናገደዱ እንተኸይዶም (ብፍላይ ኣዝዩ ብሃንደበት እንተጓኒፉ) ንኣብነት ሕፅረት ትንፋስ ወይ ኦቲ ሕማም ሃንደበታዊ ፍሉይ ስምዒት እንተተሰግሑክ ናብ ሰለስተ ዜሮ (000) ደውል ወይ ቀጥታ ናብ ሆስፒታል ኪድ። ኮቪድ-19 ከምዘለክ ከምዝነገርካዮም እርግፅኛ ኹን።

እንተኸኢልክ ንሰኻ ተፈሊኻ ኣብትፀንሓሉ እዋን ክክታተለክ ናብ ዝኸለል ሰብ ብስልኪ ወይ ብድረ-መስመር ንገሮ።

ንካልኣት ናይ ጥዕና ወይ ማሕበራዊ ድልየታት ሓገዝ ንምርካብ ንጉጅለ ሓብሓቢት ኣብ ገዛ (COVID@home) ብምሕታት ሓገዝ ምርካብ ይከኣል።

#### ብውሑድ ን 7 ማዓልታት ብቅልጡፍ ምፍላይ/ምውሻብ

ካብ ካልኣት ሰባት ርሒቕኻ ምፅናሕ ግድን እዩ። እዙይ ድማ ምፍላይ/ምውሻብ ይበሃል።

ኣብ ገዛ ወይ ኣብ ውልቀ መዕረፊ እንተነኣሰ ንሽውዓተ ማዓልቲ ክትፍለ/ ክትውሽብ ናይ ግድን እዩ።

ብፍሉይ መምርሒ ንህፁፅ ግልጋሎት (ፖሊስ፣ ባርዕ፣ ሃገራዊ ድንገተኛ ኣገልግሎት (SES) ወይ ኣምቡላንስ)፣ ህዝባዊ ጥዕና ግልጋሎትታት ወይ ህፁፅ ሕክምና ግልጋሎት እንተዘይኮይኑ ካብ ዝተወሸብካሉ ቦታ ክትወፅእ የብልካን ።

ናብ ህዝባዊ ስፍራታት፣ ናብ ስራሕ፣ ናብ ዕዳጋ/ሹቕ፣ ናብ ቤት መድኣኒት፣ ቤት ትምህርቲ ወይ መሓብሓቢ ህፃናት ምኽድ ክልኩል ኢዩ። ናብ እንዳ ሰብ ፍፁም ኣይትኺድ ፤ ሰባትውን ኣብ ገዛኻ ኣይተጋይሽ። ምስ ካልኣት ትንብር እንተኾይንኻ ካብኣቶም ተፈሊኻ ንበይንኻ ኹን።

ናብ ገዛኻ ክኣትዉ ዝግበእም ሰባት ምላኽ ዝነብሩ ሰባት (ናይ ቀረባ ረኽቢ ዘለዎም (close contacts) ን ክውሽቡ ዝግበእምን)፣ ሕክምና ወይ ኣብ ገዛ ክንክን ዝህቡ ሰባትን ኣብ ሓደጋ እዋን ናይ ህፁፅ እዋን ግልጋሎት ሰራሕተኛታትን (ፖሊስ፣ ባርዕ፣ SES ወይ ኣምቡላንስ ሰራሕተኛታት) ጥራሕ እዮም።

#### ናብ ደገ ክወፅእ እኽእልዮ?

ኣብ ናይ ባዕሉ ናይ ኣታኽልቲ ቦታ/ መካበቢያ ዘለዎ ገዛ እንተተወሸብክ ናብቲ ናይ ባዕልኻ ናይ ኣታኽልቲ ቦታ/ መካበቢያ ክትወፅእ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ናይ ሓባር መንበሪ ኣባይቲ ኣፓርታማ ትንብር እንተኮይንካ ናብ ናይ ባዕልኻ ሓደ ሰነት/መናፊሻ በረንዳ እንተሊኡክ ክትወፅእ ትኽእል ኢኻ።

#### ብዛዕባ ካሊኦ ነገር ሓኪም እንተደልዮኻ?

ብዛዕባ ካሊኦ ጥዕና ኩነታት ሓኪም ክትርእ እንተደለኻ ስልኪ ብምድዋል ምስ ስፍራ GP ቆፀሮ ሓዝ።

ኮካሺድ-19 ከምዘለክ ንገሮም። ጥዕና ብስልኪ /telehealth/ ቆፀሮ ክትዘዘልክ እዮም። ናብቲ ቆፀሮ ብኣካል ምኽድ ኣይከኣልን። ንድሕሪ ሰዓታት ጥዕና ኣገልግሎት ሓበሬታ ኣብ ድሕሪ ሰዓታት ድህረ ገፅ (tasafterhours.com) ይርከብ ወይ ናብ ብቐጥታ ጥዕና ስልኪ ቁፅሪ 1800 022 222 ምድዋል ይከኣል።

ሓኪም ወይ ካልኣት ጥዕና ክኢላት (ንኣብነት መዋለዲት ነርስ ወይ ፍሉይ ክኢላት ዘለዎ ሓኪም) ንምርካብ ዝተትሓዘ ቆፀሮ እንተሃለዩክ ብዝተኸኣለ ቀልጣፊ ስልኪ ደውለሎም፤ ኮሮና

ቫይረስ ከምዘለካ እውን ንገርም። ንሶም እውን ቆፀሮ ብሰልኪ ዝጥዕም ምኳኑ ወይ እቲ ቆፀሮ ንኻሊእ ጊዜ ከቐይረዎ ዝኸእሉ ሙኳኖም ከነግሩኳ እዮም።

ቆፀራኻ ንካሊእ እዋን ከመሓላላፍ ዘይኸእል እንተኾይኑ ብጥንቃቄ እቲ ሓኪም ወይ ካልኣት ጥዕና ኪሊላታት ብኣካል ክረኽቡኻ እተተሰማሚዎም እዙይ ምስ ህዝባዊ ጥዕና ክትጥመደዮጠሉ ይግባእ። ቅቡል እንተኾይኑ ካልኣት ንምክልኻል ብዛዕባ ክትወስዶም ዝግብኡኻ ስጉምታታት ምሳኻ ክዘራረቡ እዮም።

### ተወሳኺ ምግብን መድሓኒትን እንተደለዩ ኻኻ?

ተወሳኺ ምግብ ወይ ሓፈሻዊ ናይ ገዛ ውሽጢ ቀረባት እንተደሊኻ ንመሓዛኻ፣ ጎረቤትካ ወይ ኣባላት ቤተሰብካ ክትገዛኻ ክትሓቶም ትኸእል ኢኻ። ዘድሊ ቀረባት ከክንዲ ናብ ውሽጢ ገዛኻ ዘምፅኡልካ ኣብ ደገኣፍ/ድርኩኺት ገዛኻ ከቐምጥዎ ንገርም።

ኣገልግሎት ቀረብ ምግብ ከተመዓራሪ ይግባእ። ዘድሊ ቀረብ ካብ ገዛ ወፃኢ ከገድፉልካ ምንጋርካ ኣረጋግፅ። እንተነሳሰ 1.5 ሜትር (ክልተ ወይ ሰለስተ ሰዳሮ) ካብቲ ዘቐርብ ሰብ ርሕቕትካ ሓሉ።

ዝተመልአ መእዘዚ መድሓኒት (prescription) እንተደሊኻ ምስቲ ኩሉ ጊዜ ትጥቀመሉ ቤት መድሓኒት ወይ ናይ ስድራቤት ሓኪም GP ተማኺርካ ኣዳልዎ። ንቤት መድሓኒት ናይ እቲ ዘድልዩካ መድሓኒት ቀረብ ዘለዎም ሙኳኖም ሕተቶም ወይ መሓዙትካ ወይ ኣባላት ቤተሰብካ እቲ መድሓኒት ከምፅኡልካ ሕተቶም።

ምግብን መድሓኒትን ክቀርብልካ ሓገዝ እንተደሊኻ ብህዝባዊ ጥዕና መስመር ቁፅሪ ስልኪ 1800 671 738 ደውል።

### ምውሻብ መግዝ ከቋርፆ እኽእል?

ዝኾነ ሰብ ድሕሪ ቅልጡፍ ፀረ ባዕዳዊ ኣካል (Antigen) ምርመራ (RAT) ወይ PCR ምርመራ ዝተትሓዘ ሙኳኑ ምፍላጡ ሰዓቡ እንተነሳሰ ንሸውዓተ ማዕልቲ ክፍለ / ክውሻብ ይግባእ። ምርመራ ዝገበርካላ ማዕልቲ ኣብተን ናይ ውሽባ 7 ማዕልቲ ኣይትሕሰብን።

ኣብ ሻውዓይ ማዕልቲ ምልክታት እንድሕር ዘይብልካ ካብ ምውሻብ ምውፃእ ትኸእል ኢኻ።

ህዝባዊ ጥዕና ኣብ ሻውዓይ ማዕልቲ ናብ መወሸቢ ቦታኻ ኢመይል (email) ክሰዱልካ እዮም። እቲ ኢመይል (email) ካብቲ መወሸቢ ቦታ መውፅኢ ሕጋዊ ደብደቤ ዝሓዘን ምፍታሕካ መረጋገጺ ወይ ከም ናይ ሕክምና ምስክር ወረቐት ኮይኑ ዘገልግል ኣዩ።

ድሕሪ ሸውዓተ ማዕልቲ ምውሻብ ዝተረፉ ምክልክታት እንተሊኦምኻ ንተወሳኺቲ ሰለስተ ማዕልቲ ብጠቐላላ ንዓሰርተ ማዕልቲ ክትውሻብ ኣለካ።

ካብ ምውሻብ ዝወፁ ሰባት ኣብ ውሽጢ እቲ ወርሒ ድሕሪ ምምርማርም ኣብ ገዝኦም ንካልኣይ ጊዜ እንተተቐላጸዎም ናብ መፅንሒ ቦታ ምእታው ኣየድልዩምን። ድሕሪ ሓደ ወርሒ ምልክታት እንተተራእዮም ግን ዳግም ምርመራ ምክያድ ዘድሊ ኮይኑ ናይቲ ስድራቤት ኣባላት ኮቪድ-19 ምርመራ እቲ ቫይረስ ምህላው ዘረጋግፅ እንተይኑ ንበይኖም ክፍለዩን ናብ መወሸቢ ክኣትውን ይግባእ።

ካብ ውሽባ ንምውፃእ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ["coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation"](https://coronavirus.tas.gov.au/leaving-isolation) ይርከብ።

### ምሳይ ዝነብሩ ሰባት ኣብ ገዛ 'ዶ ክፀንሑ ኣለዎም?

እው። ኮቪድ-19 እንተሊኡኳ እቶም ሎሚ ምሳኻ ዝነብሩ ዘለዉ ሰባትን ንክልተ ማዕልቲ ምልክታት ቅድሚ ምርኣይካን ወይ ብምርመራ እቲ ቫይረስ ዝተረኽበም ሰባት ምሳኻ ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም ተገይሩ ይውሰዱ።

### ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts)

#### ንዘለዎም ክትሕብረሎም ይግባእ

ዋላኳ ደኣን እንተኾኑ ምሳኻ ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም ኣውን ኣብ ገዛ ክፀንሑ ኣለዎም።

ምሳኻ ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም ክትረኽቡምን እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ክትነግሮምን ኣለካ።

### ምሳይ ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts)

#### ዘለዎም እንመን እዮም?

ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም፡

- ኣብ ገዛኻ ዝነበር ዝኾነ ሰብ
- ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓት ንልዕሊ 4 ሰዓት ኣብ ገዛኻ ዝፀንሑ ዝኾነ ኩሉ ጋሻ ሰብ
- እንዳ ካሊእ ቤተሰብ ንልዕሊ 4 ሰዓት እንተገይሸካ ኣብቲ ገዛ ዘለዉ ኩሎም ኣባላት እቲ ቤተሰብ
- ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ምስ ዝኾነ ሰብ ን4 ሰዓት ኣብ ሓደ ቦታ ተሕሊፉ፣ ኣብ ስራሕ ቦታ፣ ኣዳራሽ ኣብ ከይዲ ምትሕልፋፍ ጠቐምቲ ኩነታት እንትህሉ

ሰባት ቅድሚ ስምዒት ሕማም ምጅማሩ ወይ ድሕሪ ብምርመራ እቲ ቫይረስ ከምዘለዎም ምፍላጥም ኮሮና ቫይረስ-19 ንኻልኣት ሰባት ከመሓላልፉ ይኸእሉ እዮም። ብቲ ሕማም ተታሒዝካ እንተለኻ ዝረኽብካዮም ምሳኻ ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም ሰባት ክትበፅሖሎም ይግባእ። ናይ ሕማም እዋን ዝበሃል፤

- ካብ ክልተ ማዕልቲ ቅድሚ ምልክታት ኮሮና ቫይረስ ምስትውዓልካ
- ክልተ ማዕልቲ ቅድሚ ምርመራ ምርካብካን እቲ ምርመራ ኮቪድ-19 ምህላወ ዘረጋገፀ ውፅኢት እንትህብን

ንቐረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም ሓበሬታ ኣብ "[www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](http://www.coronavirus.tas.gov.au/closecontacts)" ይርከብ::

## ምሳይ ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም እንታይ ክገብሩ ኣለዎም?

ምሳኻ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም ብህፁፅ ን 7 ማዕልቲ ናብ መፅንሒ /መወሽቢ ክኣትዉ ኣለዎም::

- ብቐጥታ (ኣብ መጀመርታ ማዕልቲ) ደገሚም እውን ኣብ መበል ሻድሻይ ማዕልቲ ክምርመሩ ኣለዎም:: ምልክታት እንተተራእይዎም እውን ብህፁፅ ክምርመሩ ይግባእ::

ብሓዲኡ ምርመራ ኮቪድ-19 ከምዘለዎም እንተተረጋገፀ ብህፁፅ ክፍለዩ ኣለዎም:: ብህፁፅ ፀረ-ባዕዳዊ ኣካል(Antigen) ምርመራ ከምዘለዎም እንተተረጋገፀ ኣብ ድህረ ገፅ [coronavirus.tas.gov.au/testing](http://coronavirus.tas.gov.au/testing) ውፅኢቶም ከመዝግቡ ኣለዎም::

ናይ ቀረባ ረኽቢ(close contacts) ዘለዎም ኣብ 7 ማዕልቲ ካብ መፍለይ / መወሽቢ ከወፁ ዝኽእሉ፡

- ኣብ መበል ሻድሻይ ማዕልቲ ዝተገብረ ምርመራ RAT ወይ PCR ውፅኢት ምንም ከምዘይበሎም እንተተረጋገፀ
- ምልክታት ዘይብሎም እንተኾይኖም

ኩሎም ምሳኻ ናይ ቀረባ ረኽቢ (close contacts) ዘለዎም ብዝርዝር እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ክፈልጡ መርበብ ሓበሬታ [coronavirus.tas.gov.au/closecontacts](http://coronavirus.tas.gov.au/closecontacts) ክሪኡ ግበሮም::

ኣብ ብጣዕሚ ወሰንቲ ቦታታት ዝሰርሑ ቀረባ ረኽቢ ዘለዎም ካብ ውሽጢ ወገኡ ክኾኑ ፈቓድ ከወሃቦም ይኽእል እዩ:: ንተወሳኺ መረዳእታ መርበብ ሓበሬታ [coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers](http://coronavirus.tas.gov.au/criticalworkers) ይርኣዩ ወይ ብስልኪ ቁፅሪ 1800 440 026 ወይ ብኢሜይል [ask@business.tas.gov.au](mailto:ask@business.tas.gov.au) ንታዝማንያ ንግዲ ስራሕ ይርከብዎም::

### ብዛዕባ ምሳይ ዝነበሩ ሰባት ክ?

ምስ ኮቪድ-19 ዘለዎም ዝነበሩ ሰባት ኣግባብ ብዘለዎ መንገዲ ካብ ዝተረጋገፀ ኮሮና ቫይረስ ዘለዎም ሰባት ብምፍላይን /ብምውሻብን ኣብ ሻድሻይ ማዕልቲ ተመርጺኦም ነፃ እንተኾይኖምን ምልክታት ዘየርኣዩን ሰባት ኣብ ሻውዳይ ማዕልቲ ካብ መወሽቢ ከወፁ ይኽእሉ እዮም::

ኣግባብ ዘለዎ ምፍላይ ስራሕ ንምክያድ ተወሳኺ ሓበሬታ ካብ “[ኣዲጋ ኪቢድ ሕግም ዘይኮኑ ምሳይ ዝነበሩ ሰባት ከመይ ክከላኸሉም እኽእል](#)” ዝገለፈ ይርኣዩ::

### ምሳኻ ማሕበራዊ ረኽቢ (social

## contacts) ንዘለዎም ንገርም

ብምርመራ ኮሮና ቫይረስ ከምዘለካ ከምዝተረጋገፀ ምሳኻ ምሕበራዊ ረኽቢ (social contacts)ንዘለዎም ሰባት ክትነግሮም ኣለካ:: ንሳቶም እውን ዝኾነ ምልክት እንተራእይኩም ክምርመሩ ኣለዎም::

ማሕበራዊ ረኽቢ (social contacts) ኣለዎም ዝበሃሉ ሰባት ምሳኻ ን 15 ደቂቓ ገፅ ንገፅ ዝተራኸቡ ወይ ኣብ ሓደ ገዛ ውሽጢ ን 2 ሰዓታት ምሳኻ ዝነበሩ ሰባት እዮም::

ማሕበራዊ ረኽቢ (social contacts) ኣለዎም ዝበሃሉ ናይ ገዛ፣ ናይ ስራሕ ቦታኻ ወይ ቤት ትምህርትኻ ሰባት ኣይኮኑን::

ምልክታት እንተተራእይኩም ብህፁፅ ክምርመሩን ክሳብ ተመርጺኦም ነፃ ዝበሃሉን ክፍለዩ ኣለዎም::

ብRAT ተመርጺኦም ኣለኩም ዝተበሃሉ ሰባት ዝተረጋገፀ ኮቪድ-19 ከምዘለዎም ዝቐፀሩን ውፅኢቶም ብመርበብ ሓበሬታ [WWW.CORONAVIRUS.TAS.GOV.AU/TESTING](http://WWW.CORONAVIRUS.TAS.GOV.AU/TESTING) ከመዝግቡ ዘለዎምን እዮም::

ምሳኻ ናይ ቀረባ ረኽቢ ዘለዎም ሰባት እዚ ምኽሪ እዙይ ክኸተሉ የብሎምን፣ ዝቐረበ ረኽቢ ዘለዎም ን 7 ማዕልቲ ክፍለዩ/ከውሽቡ ኣለዎም::

## ንስራሕ ቦታኻን ወይ ንቤት ትምህርትኻ ንገርም

ሓሚምካ እንተለኻ ኣብ ሜዳ እንተሰራሕካ ንዘስርሐካ / ስራሕ ቦታኻ ተመርጺኪ ኮሮና ቫይረስ-19 ከምዝተረኽበካ ንገርም::

ምስቲ ስራሕ ቦታ ረኽቢ ዘለዎም ካልኣት ስራሕተኛታት ብመስራሕቶም/ስራሕ ቦታኦም ክንገርም እዩ::

ንስኻ ወይ ቆልዑትካ ሓሚምኩም እናሃለኹም ኣብ ትምህርቲ ኣቕርቦት (ቤት ትምህርቲ፣ መሓብሐቢ ህፃናት ወይ መዋእለ ህፃናት) ትኸዱ እንተኾይኑም ንኣቕርቦት

ትምህርቲ ተመርጺኪም ኮቪድ-19 ከምዝተረኽበኩም ንገርም::

ምስ ትምህርቲ ረኽቢ ዘለዎም ካልኣት ተምሃሮን ስራሕተኛታትን ኣብያተ ትምህርቲ ክነግሮም እዩ::

## ቐፃሊ ሓበሬታ ከመይ ክረክብ እኽእል?

ኩነታት እንትለዎጥ ሓበሬታ ምርካብ ጠቓሚ እዩ::

ኣብ ታማንያ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ሓበሬታ ንምርካብ ናብ [CORONAVIRUS.TAS.GOV.AU](http://CORONAVIRUS.TAS.GOV.AU) ብምኽድ ወይ ብናይ ህዝቢ ጥዕና መስመር ስልኪ 1800 671 738 ደውሉ::

ኣብ ኣውስትራሊያ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ሓበሬታ ንምርካብ ናብ [HEALTH.GOV.AU](http://HEALTH.GOV.AU) ብምኽድ ወይ ናብ ብሔራዊ ኮሮና ቫይረስ ጥዕና ሓበሬታ መስመር ስልኪ 1800 020 080 ደውሉ::

## አብ ዝነብረሉ ገዛ ዝርከቡ ሰባት ካብ ሓደጋ ከቢድ ሕማም ኮሮና ቫይረስ-19 ከመይ ክከላኸል እኽእል?

አብ እትነብረሉ ገዛ ዝርከቡ ሰባት ምክልኻል ኢድላይ እዩ።

አብ እትነብረሉ ዝርከቡ ሓደጋ ከቢድ ሕማም ንዘለዎም ሰባት ብፍሉይ ኢድላይ እዩ።

አብ ሓደጋ ከቢድ ሕማም ዝርከቡ ሰባት፡

- ልዕሊ 70 ዓመት ዕድመ
- ናይ ውሽጢ ኣካላት ተኸለ ነቐላ ስዒቡ ናይ ሰውነቶም ምክልኻል ዓቕሚ ምትሓት መከላኸሊ ዝወስዱ
- አብ ውሽጢ 24 ወርሒ ናይ ዓፅሚ ኣንጉዕ ምትሕልላፍ ዝገበሩ ወይ ኣንፃር ተሸካሚ ሕዳር ሕማም ዝልጠፍ/ዝትከል ዘርኢ ንምስራሕ ዝሕገዝ ናይ ሰውነቶም ምክልኻል ዓቕሚ ምትሓት መከላኸሊ ሕክምና ዝወስዱ
- አብ ዝሓለፉ ሓሙሽተ ዓመታት ደም ካንሰር ከም LEUKAEMIA, LYMPHOMA, ወይ MYELODYSPLASTIC SYNDROME, ዝበሉ ብምርመራ ዝተረኽቡም።
- ኬሚካላዊ ሕክምና (CHEMOTHERAPY) ወይ ጨረር ሕክምና (RADIOTHERAPY) ዘለዎም።

አብ ሓደጋ ማእኸላይ ሕማም ዝርከቡ ሰባት ሕዳር (ናይ ነዊሕ ጊዜ) ጥዕና ኩነታት ከም ሕማም ሹከር፣ ሳምቡኦክሲድ፣ ከቢድ ሰውነት ርጉዲ፣ ካንሰርን ዘይሰርሕ ኩሊትን ዝኣመሳሰሉ ዘጠቃለለ እዩ።

ብኮሮና ቫይረስ-19 አብ ሓደጋ ከቢድ ወይ ማእኸላይ ሕማም ዝርከብ ዝኾነ ሰብ ትንብር እንተኾይንካ ኣብ ዝኾነ ቦታ ክፀንሑ ወይ ክትፀንሑ ፅቡቕ እዩ። ናብ ሕዝባዊ ጥዕና ትካል ስልኪ ቁፅፅ 1800 671 738 ብምድዋል ምኽሪ ምርካብ ይከኣል።

## አብ ዝነብረሉ ዝርከቡ ሓደጋ ከቢድ ሕማም ኮሮና ቫይረስ-19 ዘይብሎም ሰባት ከመይ ክከላኸል እኽእል?

### ተፈሊኻ ምቕማጥ

- ከንዲ ዝተኸለለ አብ ዝተፈለየ ክፍሊ ምዕናሕ። ናይ ሓባር ቦታታት ከም ኩሽና ወይ ላውንጅ (LOUNGE ROOM ) ብሓባር ዘይምጥቃም።
- እንተተኸለሉ አብ ዝተፈለየ ዓራት ምድቃስን ዝተፈለየ ሻወር ምጥቃምን

- አብ ሓደ ክፍሊ ክትኮን እንተደሊኻ ከንዲ ዝከኣል ቀልጢፍካ እንተነሳሰ 1.5 ሜትሮ (ክልተ ብጣእሚ ዓባይቲ ስድሪ) ምርሓቕን ናይ ገፅ መሽፈኒ/ ማስክ ምሽፋን።
- አብ ገዛ ምስ ዝርከቡ ሰባት ሸሓን፣ ብርጭቆ፣ ኩባያ፣ CUTLERY ፣ ፎጣ፣ ዓልጋ መሽፈኒ፣ ብሩሽ ስኒ፣ ወይ ካልኣት ናውቲ ብሓባር ዘይምጥቃም። ምግቢ ወይ መስተ ተማቕልካ ዘይምጥቃም።

### ውልቀ ፅርየትካ ሓሉ

እዘውቲርካ ኣእዳውካ ተሓፀብ ፤ ብፍላይ፤

- ቅድሚ ምስ ካል ኣት ሰባት ብሓባትር ትጥቀሙ ክፍሊ ምኽድካን ወይ ደማ ካል ኣት ሰባት ዝጥቀሙሉ ኣቕሑ ምትንካፍካን።
- ድሕሪ ምስዓልካ ፣ምህንጣስካ፣ ምንፋጥካ፣ ገፅካ ምትንካፍካ፣ ምትካኸካ፣ ምብላፅኻን ናብ ሽቓቕ ምሓድካን።
- ኩሉሻዕ ክትሰዕልን ክተህንጥስን ከለኻ ብመፃሪይ ወረቐት(TISSUE) እንተ ሃልዩካ ተጠቐም፣ እቲ ዝተጥቐምካሉ መፃሪይ ወረቐት ሽዑ ንሽዑ ናብ መጉሓፊ ደርቢዮ፣ አብ መወዳእታ ደማ ኢድካ ተሓፀብ። እንድሕር መፃሪይ ወረቐት እንድሕር ዘይብልካ ናብ መፅፀፊ ኢድካ ተጠቐም።
- ብማይን ብሳሙናን ኢድካ ተሓፀብ። ነቲ ሳሙና ኣፀቢቕካ ኣዕፍሮ ብውሑድ ን20 ሰከንድ ሕሰይ ኣበልካ ተሓፀብ። ብግቡእውን ኣንቅዖ። ኢድካ ፅሩይ እንድሕር ኮይኑ ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መፃሪይ ተጠቐምካ ሕሰዮ።

### ዝኸብሩ ብግቡእ ኣጽርዮ

ብተደጋጋሚ ዝተናኸፉ ነገራት ብውሑድ ብመፃልቲ ሓደ ሻዕ ኣፅርዮም። እዚኣምውን ከም ኮፍ መበሊ መናብርን ጠረቤዳን፣ ናይ መዓፁ መኸፈቲ እጅታታት፣ናይ ኣቕሑት መሕፀቢ መኸፈቲ ቡምባ፣ ናይ ባቕ ኣቕሑን ሽቓቕን፣ ናይ ዓራት ኮመዲኖ፣ ስክልኪ፣ ናይ ኮምፒተር መፅሓፊ ሰደቓን(keyboards), ሉሕ (tablets) ወዘተ ኢዮም።

አብ ኩሉ ናይ ፅርየት ምንቅስቓስካ መፃሪይ ምስተጠቐምካ ፅሪ ታህዋስያን (ወይ ክልቲኡ ቅመማት ብሓደ ዘለዎም) ተጠቐምም እቲ ዝምረፅ ጸረ ታህዋስያን ኣብ ሓደ ሚልዮን 1000 ኢድ ብሊፕ/ክሎጊን እዩ ። ወትሩ ሓድሽ ዝተሰርሐ ውሁድ ተጠቐም።

እንድሕር ዳኣ ኣብ ዝኸብ ቦታ ተፍታፍ፣ ደም፣ ወይ ካሊኣ ካብ ሰብነት ዝወፅእ ነገር እንተ ረኺብካ፣ ብመፃሪይን ብፅሪ ተህዋስያን ኣፅርዮ እቲ ዝተጠቐምካሉ ጨርቂውን ወይ ሕፀብ ወይ ናብ ጉሓፍ ደርቢዮ።

ነቲ ረሳሕ ከዳውንትኻን ኣንሳላታትን ክተልግሶ ከለኻ ቀጥታ ናብ ማሸን መሕፀቢ ክዳን ኣእትዎ። ረሳሕ ከዳውንቲ ድሕሪ ምሓዝካ ኣእዳውካ ተሓፀብ። ንቡር መሕፀቢ ክዳን ተጠቐም።

ናይ ምግቢ ኣቕሑ፣ ማንካን ፋርኪታን ብግቡእ ሕፀብ እንተኸኣልካ ብናይ ኣቕሑት መሕፀቢ ማሸን ሕፀብ።

ዝኾነ ሰብ ክፍልኻ/ዝኸብ ክፅርየልካ እተደልዩ ቅድሚ ናብ ገዛ ምእታው መዐመም ክገብርን ተጥቂምካ ዝድርብ ጓንት ክገብርን ሕተቶ። ቅድምን ድሕሪ ምጥቃም ጓንቲ ኢዱ ንኸሕፀብን ኣልኮላዊ መፃሪይ ተተቂሙ ኢዱ ንኸሓሰዮ ንገሮ።



## ጓሓፍካ ጓሓፎ

ዝተጠቐምካሉ መዓመም (face masks) መግረይ ወረቆትን(tissues) ካልኣት ጓሓፋት ትኸ ኢልካ ናብቲ ኣብ መጉሓፊ ዘሎ ላሰቲክ ኣእትዎ። ብድሕሪኡ ኢድካ ተሓፀብ። ዝድርበ መዓመም ንሓደ ሻዕ ጥራሕ ተጠቐም።

እቲ ጓሓፍ ቅድሚኡ ናብ ጓሓፍ መኣከቢ ቦታ ምስዳድካ እቲ ላሰቲክ ኣብ ኣፉ እሰሮ። ናይ ጓሓፍ መኣከቢ ኣገልግሎት እንድሕር ዘይብልካ ነቲ ላሰቲክ ኣሲርካ ናብቲ ናይ ጓሓፍ መኣከቢ ቦታ እስካብ ዝኸይድ ኣብ ዝኾነ ናይ ሓፂን ወይ ላሰቲክ መኣከቢ ጓሓፍ ተጠንቂቕካ ኣቐምጦ። ጓሓፍ ድሕሪ ምሓዝካ ኢድካ ብዝግባእ ተሓፀብ።

## ኣብ ወሽብ ወይ ፈሊኻ መፅንሒ ንዘለዉ ህፃናት ብኸመይ ክሕግዞም እኽእል?

መምርሒ ትምህርቲ ታዝማኒያ ንደቅኹም ብዛዕባ ኮቪድ 19 ብኸመይ ከነዘራርብዎም ከምትኸእሉ ምኽሪ ኣለዎ። ኣብቲ ዝቐፅል ክትረኽብዎ ትኸእሉ ኢኹም። [coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools](https://coronavirus.tas.gov.au/families-community/schools).

ንናይ ደቅኹም መማህራን ዕዮ ገዛ ፣ ናይ ስራሕ ወረቆቕቲን ናይ ገዛ ዕዮን ብፖስታ ወይ ብኢሜይል ንኸልእኹልኩም ሕተትዎም። ብተወሳኺ ደቅኹም ብመርበባዊ ትምህርቲ ይከታተሉ ዘለዉ ምዃናም ኣረጋግፁ።

ኩሉ ነገር ደሓን እስካዕ ዝኾነ እዋን እቲ ናይ ተፈሊኻ ምፅናሕ ፈተና ናብ ዕድል ብምቕያር ብዙሕ ጊዜ ዘይንረኽቡሎም ነገራት ናብነት ከም ዳማን ቕዝን ዝኣመሰሉ ናይ ሰደቓ ዋውቲ ፣ ጥበባዊ ናይ ኢድ ስራሕቲ፣ ሕንቅል ሕንቅሊተይን ስእሊ ምስኣል እኹል ጊዜ ንረኽቡሉ ኢና።

## ናይ ኣእምሮ ጥዕናይ ብኸመይ ክካናኽን እኽእል?

ብኮቪድ-19 ምትሓዝካ እንዳተሻቐልካ፣ ተፈሊኻን ድልዮትካ ተዓጊቱ ምፅናሕ ዝተሓላለኹ ስምዒታት ዝፈጥር ኢዩ።

ንነፍሰኻ ክትኣሊ ዝሕግዡኻ ኣገደስቲ ነጥብታት ከምዝሰዕብ ቀሪቦምልካ ኣለዉ።

- **ምስ ሰብ ዘለካ ርክብ ቀፅለሉ።** ምስ ኣዕሩኽትኻን ስድራቤትኻን ዘለካ ርክብ ብስልኪ ተራኽብ ብኢሜይልን ብማሕበራዊ ሚዲያውን ርቅብካ ይቐፅል።
- **ሓገዝ ኣብዝደለኻሉ እዋን ደውል።** ቅድሚኡ ሎሚ ዝሓለፍካዮም ከበድቲ እዋናት ዘክሮም። ሽዑ ዝነበረካ ፀገም ንኸትሓልፍ ዝሓዘኻ ሜላታት እንታይ ከምዝነበሩ ዘኪርካ ተጠቐመሎም።
- **ተዋሳወስ** ፡ ኣብ ወሽብ እንዳሃለኻ እኹል ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኸትገብር ክትምህዝ ኣለካ።

ዋላ ፅቡቕ ዘይስመዐካ እንተኾነ ብዕምቁት ምትንፋስን ኣብዘለኻዮ ኹይንካ ምንቅስቓስን ጠቓሚ ኢዩ።

- **መዓልታዊ ተግባራትካ ኣይተቋርፅ።** ፤ መዓልታዊ እትገብሮም ዝነበርካ ነገራት ንኸቐፅሉ ግበር። ኩሉሻዕ ከምትበልፀ ጌይካ ንምብላዕ ፈትን፣ ከምቲ ኩሉ ሻዕ ትድቅሶ ደቅስ።
- **ኣፀቢቕካ ብላዕ** ፤ እኹል ፍረምረን ኣሕምልትን ብላዕ
- **ንኹሉ ዓቕን ግበረሉ** ፤ ናይ ኣልኮላዊ መስተ ሽጋራን ካልኣት ናይ ሱስ ነገራት ኣጠቓቕማኻ ብዝተኻእለካ መጠን ንምንካይ ፈትን።

**እትደልዮ ሓገዝ ሕተት**፡ ብዝኾነ መገዲ ናይጥዕናኻ ኩነታት እንድሕር ኣሳቕሎካ ቀልጢፍካ ሕክምናዊ ሓገዝ ኣልሹ። ክትረኽቡም ትኸእል ዝርዝር ግልጋሎታትን ምስኣም ተታሓሲዞም ዝመፁ እታወታትን ረኣ

### ሓገዛት ናውትን ግልጋሎታትን

- **ላይፍ ላይን ኣውስትራሊያ (Lifeline Australia)**: ስልኪ 13 11 14 (መዓልታዊ 24 ሰዓታት ምሉእ ሰሙን 7 መዓልቲ), [lifeline.org.au](https://lifeline.org.au). ናይ ቅላውላው እዋናዊ ኣገልግሎት ናይ ሓፂር እዋን ሓገዝ ህይወቶም ውሑስ ኣብዘይኮነ ከቢድ ሽግር ንዘለዉ ሰባት ኣብ ዝኾነ እዋን ዝወሃብ ሓገዝ ኢዩ።
- **ጌድ ቱ ህልዝ (Head to Health)**: [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) ዝተፈላለዩ መርበባዊ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክህቡ ዝኸእሉ መሳሌጢያታት (apps) መስመራዊ መደባት (online programs)፣ መስመራዊ መድረኻት (online forums) ፣ ናይ ስልኪ ግልጋሎታት፣ ዲጂታል ሓበሬታታትን ዝቐርብን ብቐሊሉ ክርከብ ዝገብርን ኢዩ።
- **ቢዮንድ ብሉ (Beyond Blue)**: ስልኪ 1800 512 348 (መዓልታዊ 24 ሰዓታት ምሉእ ሰሙን 7 መዓልቲ), [coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)
- **ጌድ ስፔስ (Headspace)**: ስልኪ 1800 650 893 (ካብ 9:00 am እስካብ 1:00 am ምሉእ ሰሙን 7 መዓልቲ), [headspace.org.au/eheadspace](https://headspace.org.au/eheadspace) መስመራዊን(Online) መረባዊ ወግዲ (webchat) ዕድሚኦም ካብ 12 እስካብ 25 ዓመት ንዝኾኑ መናእሰይ፣ ንስድሮኦምን ንኣዕርኽቶምን ዝወሃብ ሓገዝን ምኽርን ንምርካብ ይሕግዝ።
- **ናይ ታዝማኒያ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሓገዝ መስመር (Tasmanian Mental Health Helpline)** ፤ ስልኪ 1800 332 388 (መዓልታዊ 24 ሰዓታት ምሉእ ሰሙን 7 መዓልቲ) ን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምኽሪ፣ ምርመራን፣ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ምትሕልላፍ ። እዚ ኣገልግሎት ብናይ ማሕበረሰብ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሓኻይም ጉዳይካ መርመራም ግቡእ ዝኾነ ስጉምቲ ንኸውሰድ ዝውስኑ ኢዮም። እዚውን እዞም ዝሰዕቡ ኣብነታት

ምጥቃስ ይካሄዳል፤

- ኣብ ከባቢኻ ናብ ዘሎ ማሕበረሰባዊ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ክለኒክ የመሓላልፈካ።
- ናብ ማሕበራዊ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ቅልውላው ጉጅለ ሓገዝ ኣመሓላሊፎምኻ ሕላፍ ሰዓት ሓዊሱ ንሸውዓተ መዓልቲ ሓገዝ ናብ ኣትረኽበሉ ከመሓላልፈኩም ይኽእል፤
- ንዓኻ ዝጥዕም ሓገዝ ክህቡ ናብ ዝኽእሉ ናይ ግልጋሎት ማእኸላት ስልኪ ቁፅሪ ይሕቡኻ፤

**ናይ ሰብኡት መስመር (Mensline):** ስልኪ 1300 78 99 78 (መዓልታዊ 24 ሰዓታት ምሉእ ሰሙን 7 መዓልቲ) [mensline.org.au](http://mensline.org.au).

ናይ ስልክን መስመራዊ ናይ ብዓል ሞያ ደገፍን ሓበሬታን ንሰብኡት ኣውስትራሊያ።

**ማይንድስፖት (Mindspot):** ስልኪ 1800 61 44 34 (ካብ 8:00 am እስካብ 8:00 pm ካብ ሰኑይ እስካብ ዓርቢ፤ ካብ 8:00 am እስካብ 6:00 pm ቀዳም), [mindspot.org.au](http://mindspot.org.au).

ነፃ ናይ ቴሌፎንን መስመራዊ ግልጋሎትን ንጭንቀት፣ ስግኣት፣ ናይ ስምዒት ምድካምን ድንዛዝ ኣእምሮን ይወሃብ ኢዮ። ንስግኣትን ጭንቀትን መስመራዊ ምርመራን ሕክምናን ይህቡ ኣብ ቀረባኻ ሓገዝ ንኽትረክብ ይሕግዡኻ ኢዮም።

ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ሓገዝ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ ናይ መንግስቲ ታዝማኒያ መርበብ ሓበሬታ ኣብ [coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services](http://coronavirus.tas.gov.au/keeping-yourself-safe/support-services) ረኣይ።

እንድሕር ዳኣ ዘስግእ ወይ ዘሕርቕ ነገር ኣጋጢሙካ ናብ ላይፍላይን (Lifeline) ብቕፅሪ ስልኪ 13 11 14 ወይ ቢዮንድ ብሉ (Beyond Blue) ብቕፅሪ ስልኪ 1300 224 636 ደውል ኣብ ናይ ህፁፅን ሓደጋ እዋን ድማ ናብ 000 ደውል።

