



# ንዝባጽሓካ ናይ ኮሮና ቫይረስ/coronavirus (COVID-19) ጸገም ምቅናሰ

- **ኢዲኻ** ብሳሙናን ብፈሳሲ ማይ ጌርጋ ብውሑድ ን20 ሰከንዲታት ዝኸውን ብተደጋጋሚ ምሕጸብ። ብመንቐጺ ሽጎማኖ ወይ ኻዓ ብኢድ መንቐጺ ጌርካ ምንቓፅ።
- **ንዓይኒ**፣ ኣፍንጫ ወይ ኻዓ ንኣፍ ንዘይምካዕ ምፍታን።
- **ክትሰዕል** ወይ ኻዓ ክተሕንጥሽ እንከሎ ብቲሹ ልሰሎስ ወረቐቲ ምሸፋን። ክትሰዕል ወይ ኻዓ ክተሕንጥሽ እንከሎ ቲሹ እንተዘሃልዩኻ ኣብ ላዕላዎይ እጅግ ሽፋን ወይ ኻዓ ኮርናዕ ኢድ ውሽጢ ጌርካ ምስዓ ወይ ኻዓ ምሕንጣሽ።
- **እንተሓሚምካ** ኣብ ገዛ ውሽጢ ምጽናሕ። ፈውሲ ትወስድ እንተኾይንካ እኹል መጠን ከምዝወሰድካ ምርግጋፅ።
- **ፈውሲታት** እንተደለኻ ንሓኪምካ ምድዋል ወይ ኻዓ ብሆትላይን ስልኪ - 1800 675 398 - ምድዋል። እም እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ይሕብረካ እዩ።
- **ጥዑይ** ንዝኾኑ ልምዲታት ምቅጻል፣ ናይ ኣካል እንቅስቃሰ፣ ማይ ምስታይ፣ ብዙሕ ግዝ ምድቓስ ይኸውን።
- **ጸገም** እንተዘይሃልዩካ ናይ ገጽ መሸፈኒ ምግባር ኣየድለን እዩ።
- **ልዕሊ** 60% ኣልኮሆል ዘለዎ ናይ ኢድ መጽረጊ ምግዛእ።



ብዝበለጸ ንምፍላጥ

[www.coronavirus.vic.gov.au/tigrinya](http://www.coronavirus.vic.gov.au/tigrinya)

ዘተሓሳስበካ እንተኾይኑ ናብ ኮሮና ቫይረስ/coronavirus ብሆትላይን **1800 675 398 (24 ሰዓታት) ጌርካ ምድዋል።**

ኣስተርጓሚ እንተደለኻ፣ ን TIS National ብስልኪ 131 450 ጌርካ ምድዋል በጃኹም ብሰለስተ ዜሮ (000) ንህጹጽ ጸገም ጥራይ

ብዝምቐው ኮኅታ ንዝተዳለወ ነዙይ ጽሑፍ ወረቐቲ ንምርካብ ብኢሜል COVID-19@dhhs.vic.gov.au  
Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© State of Victoria, March 2020. (2001628\_v1)  
Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) - Tigrinya



Health and Human Services