



Coronavirus ምስርጫው ስለምቕናስ

ኣብ ገዛኻ ውሽጢ ክትጸንሕ ኣለካ። እዚ ሂወታት የድሕን እዩ።

➤ **ኢዲኻ** ብሳሙናን ብፈሳሲ ማይ ጌርጋ ብውሑድ ን20 ሰከንዲታት ዝኸውን ብተደጋጋሚ ምሕጸብ። ብመንቐጺ ሽጎማኖ ወይኻ ብኢድ መንቐጺ ጌርካ ምንቓፅ።



➤ **ንዓይኒ** ኣፍንጫ ወይኻ ንኣፍ ንዘይምካዕ ምፍታን።

➤ **ክትሰዕል** ወይኻ ክተሕንጥሽ እንክሎ ብቲሹ ልሰሎስ ወረቐቲ ምሽፋን። ክትሰዕል ወይኻ ክተሕንጥሽ እንክሎ ቲሹ እንተዘሃልዩኻ ኣብ ላዕላዎይ እጅግ ሽፋን ወይኻ ኮርናዕ ኢድ ውሽጢ ጌርካ ምስዓ ወይኻ ምሕንጣሽ።



➤ **ፈውሲታት** እንተደለኻ ንሓኪምካ ምድዋል ወይኻ ብሆትላይን ስልኪ - 1800 675 398 - ምድዋል። እሞ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ይሕብረካ እዩ።

➤ **ጥዑይ** ንዝኾኑ ልምዲታት ምቕጻል፤ ናይ ኣካል እንቅስቃሴ፤ ማይ ምስታይ፤ ብዙሕ ግዘ ምድቓስ ይኸውን።

➤ **ልዕሊ** 60% ኣልኮሆል ዘለዎ ናይ ኢድ መጽረጊ ምግዛእ።



ብዝበለጸ ንምፍላጥ

www.coronavirus.vic.gov.au/tigrinya

ዘተሓሳስበካ እንተኾይኑ ናብ ኮድና 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)
Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Tigrinya

