



በኮቪድ ቫይረስ coronavirus (COVID-19) ወቅት ደህንነት ካልተሰማዎ፣ ከተጨንቁ ወይም ስጋት ከገባዎ እንዴት ድጋፍ ማግኘት እንደሚችሉ

Coronavirus (COVID-19) ቫይረስ ሊኖርብኝ ይችላል ብለው ካሰቡ፤ እባክዎ ለ coronavirus ሆትላየን በመስመር ላይ 1800 675 398 (ለ24 ሰዓታት) ይደውሉ።

አስተርጓሚ ካስፈለግዎት ለ **TIS National** በስልክ **131 450** መደወልና ከዚያም በዚህ ከተዘረዘሩት አገልግሎቶች ውስጥ ከአንደኛው ጋር እንዲያገናኙዎት ይጠይቁ።

በድንገተኛ ችግር ጊዜ **000** ይደውሉ።

ለድንገተኛ ችግር ማስወገጃ ቅንጅቶች

በ coronavirus (COVID-19) ምክንያት ለብቻ ተገልለው መቆየት ላለባቸውና ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች የድንገተኛ ችግር ማስወገጃ ጥቅሎች ይቀርባላቸዋል። ትንሽና ምንም ምግብ ለሌላቸው፤ እንዲሁም ከቤተሰብና ጓደኛ ድጋፍ ለማግኘት ምንም ግንኙነት ለሌላቸው ሰዎች ጠቃሚ ምግብና ለግል እንክብካቤ የሚያገለግሉ እቃዎችን ያካትታሉ። ለዚህ ለማመልከት የአውስትራሊያ ነዋሪ መሆን የለብዎትም።

ለ coronavirus ኮቪድ ቫይረስ ሆትላየን በስልክ **1800 675 398** ይደውሉ።

በቤትዎ ውስጥ ለደህንነትዎ የሚሰጉ ከሆነ ደህንነት እቅድ ያዘጋጁ

በቤት ውስጥ ሁከት መፍጠር ወይም ወሲባዊ በደል መፈጸም በምንም ዓይነት ተቀባይነት የለውም። በሞላው coronavirus (COVID-19) ኮቪድ ቫይረስ ወረርሽኝ ጊዜ እርስዎን የሚረዱ የቤተሰብ ሁከት ወይም የወሲባዊ በደል አገልግሎቶች አሉ።

ይህን ለማድረግ ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ፣ እርስዎ ወይም ሚያውቁት ሰው ለ [safe steps](https://www.safesteps.org.au) በስልክ **1800 015 188** እንዲደውል ያድርጉ (ለ24 ሰዓታት፤ በሳምንት 7 ቀናት) ወይም በአሜሪካ: safesteps@safesteps.org.au ይገናኙ።

ደህንነቱ የተጠበቀ እቅድ ለማውጣት የድጋፍ አገልግሎቶችን ያነጋግሩ።

በአስቸኳይ መሄድ ካስፈለግዎት፣ ከጠቃሚ ወረቀቶች ጋር፣ እንደ ፓስፖርቶችና ልብሶችን የያዘ የድንገተኛ ችግር ቦርሳ ያዘጋጁ። ይህንን በጓደኛዎ ቤት ማስቀመጥ ሊኖርብዎት ይችላል።

እርዳታ ለማግኘት ከፈለጉ ከቤትዎ መውጣት ይፈቀድልዎታል። ይህንን በማድረግዎ አይቀጡም ወይም ከማንም ባለሥልጣናት ጋር ችግር አይገጥምዎትም። ፖሊስ ካስቆመዎት፣ እባክዎ በቤት ውስጥ መሆን ደህንነት አልተሰማኝም ብለው ያስታውቁ።

ከሚያውቁቸውና ከሚያምኗቸው ግለሰቦች ጋር ግንኙነትዎን በመቀጠል ስለሚያሳስብዎት እና ስለሚያስጨንቅዎት ጉዳይ ይነጋገሩ። ቅርበት ካላቸው ጓደኞች ወይም ቤተሰብ ጋር 'የደህንነት ቃል' ወይም ምልክት ለመጠቀም ይወስኑ። ይህን ቃል በሚጠቀሙበት ጊዜ እርዳታ እንደሚፈልጉ ያውቁና ለፖሊስ ወይም ለድንገተኛ ችግር አገልግሎቶች ይደውላሉ።

የድካምና ከፍተኛ ጭንቀት ደረጃ መጨመር

በነዚህ ጊዜ ጭንቀትና የስጋት ስሜት መከሰት መደበኛ የተለመደ ምላሽ ነው። የእርስዎን አእምሮ ጤና መንከባከብ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህም ጤናማ አመጋገብ፤ የአካል እንቅስቃሴን እንቅልፍን ያካተተ ጥሩ የእለት ተእለት ጠቃሚ ተግባር ነው።

Beyond Blue ተግባራዊ የሆነ ምክርና ግብአቶችን በ [beyondblue.org.au](https://www.beyondblue.org.au) ላይ ያቀርባል፣ እንዲሁም በስልክ የአጭር ጊዜ አመክሮና፣ በቁብ-ንግግር (webchat) በስልክ **1300 22 4636** ያደርጋል።

Lifeline ግብአቶችን እና ምክር እንዲሁም በችግር ጊዜ ድጋፍና እራስን ከመግደል ይከላከላል፣ በስልክ: **13 11 14** ይደውሉ።

ተቀባይነት ባለው መልኩ ይህንን ህትመት ለማግኘት በኢሜል [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

የሚቀርበው [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

How to access support if you feel unsafe, stressed or anxious during coronavirus – Amharic