



Karaa gargaarsa ittiin argachuu dandeyisu yoo kan nagaya dhabni sitti dhagahamu taate, yokaan yaaddoftee cinqamte yaroo dhukubni Korona Vayrasi (COVID-19) jiru kana keysatti

Yoo dhukuba Korona-Vayrasi (COVID-19) ka qabdu sitti fakkaate, bilbila dhukuba Koroona-vayrasii kannaratti bilbili **1800 675 398 (Za'aa 24)**.

Yoo nama afaan sii hiiku barbaadde, bilbila **TIS National 131 450** irratti bilbilii bakkoota tajaajila kennan kan asirrati tarreesame Kanaan akka wal si qunnamsiisan gaafadhu

Yoo haala muddamsiisaa tahe **000** bibili

Garagaarsa dandamata hatattamaa

Gargaarsi dandamata hatattamaa namoota of hin dandeenyeefii kanneen sababa dhukkuba Korona-Vayrasi (COVID-19) niif jecha adda of baasuun dirqama itti taateef hin kennamaaf, gargaarsa kennamuuf kana keysa nyaataafii waan tajaajila mataa ilma namaatiif barachisuutu keessa jira, namoota nyaata gayaa hin qabne yokaa nyaatumaayyuu hin qabneefii namoota maatiifii hiriyoota isaan gargaaru hin qabneefiis gaargaarsi kun ni kennamaaf. Gargaarsa kana gaafachuuf Jiraataa dhaabbataa Australia tahuun sin barabaachisu

Bilbila dhaabbataa kan dhukuba Korona-vayrasi Kana bilbili **1800 675 398**.

Karoora nagaya keetii qopheefadhu yoo mana kee kee keysatti kan nagaya hin qabne taate

Jeequmsi yokaan mana keysatti reebamuun saalummaaratti hundaawe yoomiiyyuu fudhatama hin qabu. Jeequmsa maatiitiiifii reebbaa qunnamtii-saalaa laalchisee dhaabban si garagaaruutu jira yaroo balaan dhukuba korona-vayrasii (COVID-19) kana keysatti

Yaroo naga'a ta'uu keetiif sii mijjaa'utti, qunnamii yokaa nama beytu tokkoon naaf qunnamii jedhiin [Safe-steps](#) biilbila Kanaan **1800 015 188** (Za'aa 24 guyyati, guyyaa 7 torbaanitti) yokaa Email Kanaan safestep@safesteps.org.au

Dhaabboowan gargaarsaa dubisi Karoora nagaya keetii mala dhawachuuf.

Shaanxaa/ baaga hatatamaa keysa kaayadhu, Xalayaalee barbaachisaa, kan akka Baasaboortii fii ufata, yoo tarii hatamatti bahuun si barbaachiseef, hiriyoota kee bira turfachu dandeyisa

Mana kee keysaa baate gargaarsa barbaadachuu ni-dandeesa. Adabni sitti hin kennamu rakkoon sirra gahuus hin jiru mootummaarraa. Yoo boolisiin karaarratti si dhaabde, hubachiisi akka nagaya dhabni mana keysaa sitti dhagayamaa jiru.

Namoota amantuufii kanneen walitti dhihaatan waliin hiriiroo qabdu jabeefadhu waan siyaachissaa tiifi kan sitti dhegahumuus waliin haasa'i.

Jecha nagayaa tokko yokaa alaamaa siifii maatiin kee yokaa hiriyoonna kee waliin beytaniin fayyadami. Yaroo jecha kana jette akka gargaarsa si barbaachisu beekuu waan danda'aniif boolisii yokaa gargaarsa hatatamaa siif yaamu

Yaaddoofii muddamni sammuu namatti dabalammu

Yaaddawuu fii mudaamuun waanuma jiraati yaroo akanaa kana keysatti. Nyaata fayyaa keetiif gaarii nyaachuudhaan sochii qaamaa gochuufii ammallee hirriiba gahaa argachuudhaan fayyaa sammuu keetii eegachuun baayyee barabaachisaadha.

Beyond Blue gorsaafii tajaajila kanarratti kenna beyondblue.org.au ammallee gargaarsa jeequmsa sammuu yaroof siif godhuu danda’an bilbilaafii haasawa webchat jedhamuun bilbila kanarratti **1300 224 636**.

Lifeline dhaabni je’amu gorsaafii qajeelfama kenna, dabalatee gargaarsa yaroo muddamsaatiifii gargaarsa dura dhaabbannoo if ajjeechaatiis kenna. Bilbilli **13 11 14**

Maxxansaa kana bifa laafaa taheen argatuuf Email asitti ergi [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)

Bakki inni itti argamu [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 – Oromo