



አብ እዋን coronavirus (COVID-19) አእምሮአዊ ጸቕጢ፡ ወጥሪ ምሽቻልን ዘይውሑስነትን ምስ ዝስምዓካ ብኸመይ ሓገዝ ከም እትርክብ።

coronavirus (COVID-19) ከም ዝሓዘካ ምስ ዝስምዓካ በጃኻ (በዚ ን24 ሰዓታት ኣገልግሎት ዝህብ) ናይ coronavirus ህጹጽ መስመር ተሌፎን 1800 675 398 ደውል።

ተርጓሚይ እንተኣድልዩካ ን **T.I.S National** (ቲስ ናቮናል) **131 450** ብምድዋል ናብቲ ኣብዚ ተዘርዚሩ ዘሎ መስመራት ኣገልግሎት ከራኽቡኻ ተወከሶም።

ኣብ ህጹጽ እዋን **000** ደውል

ናይ ህጹጽ እዋን እፎይታ ጥምር

ነቶም ብሰንኪ coronavirus (COVID-19) ኣገዳዲ ነፍሰ ውሽጣ ዘለዉ ተነቀፍቲ ሰባት ናይ ህጹጽ እዋን እፎይታ ጥምር

ተባሂሉ ዝተዳለወ ኣሎ ። ንእቶ ወይ ምንም መግቢ ንዘይብሎም ሰባት፤ ካብ ስድራቤቶምን መሓዙቶምን ሓገዝ ንዘይብሎም መሰረታዊ መግብን ንናይ ብሕታዊ ሓልዮት ዘድልዩ ኣቕሑትን ዘኻተተ እዩ። ነዚ ክተመልክት ግድን ናይ ኣውሰትራሊያ ነባራይ ክትኸውን የብልካን።

ናብ ናይ coronavirus ህጹጽ መስመር **1800 675 398** ደውል።

ኣብ ቤትካ ውሕስነት ምስ ዘይስምዓካ፡ ንድሕነትካ ዝኸውን መደብ ኣዳሉ።

ኣብ ገዛ ጎነጽ ወይ ጸታዊ ዓመጽ ፈጸሙ ተቐባልነት የብሉን። እዋን ለበደ coronavirus (COVID-19) ሓገዝቲ ናይ ስድራቤት ጐንጺን ሓገዝቲ ናይ ጸታዊ ዓመጽ ክሕግዙኹም ቅርባት ኣድም።

ንድሕነትካ ኣስጋኢ ኣብዘይኮነ ግዜ ን**safe steps** ብስልኪ ቁ **1800 015 188** ደውል ወይ ከኣ ንትፈልጦ ሰብ ክድውል ሕተት።

(ን24 ሰዓታት 7 መዓልታት ስመን ኣገልግሎት ንምሃብ ዝተዳልወ) ወይኻዓ ብኣሜል: safesteps@safesteps.org.au ጌርካ ተራከብ።

ናይ ድሕነት መደብ ንምውጻእ ንውሃብቲ ኣገልግሎታት ተወከስ።

ዘየለቡ ግዜ ክህልወካ ስልዘኸእል፡ ከም እኒ ፓስፖርትን ኣገደስቲ ወረቓቕትን ክጥርንፍ ዝኸእል ናይ ህጹጽ እዋን ቦርሳ (ከረጸት)ኣዳሉ። ምናልባት ኣብ እንዳ ኣዕሩኽትኻ ክትገድድ የድልየካ ይኸውን።

ሓገዝ ክትረኽብ እንተደለኻ ካብ ገዛኻ ንምውጻእ ይፍቓደልካ እዩ። ኣይክቐጽዑካን ወይኻዓ ብሰበስልጣናት ጸገም ኣይክበጽሓኻን እዩ። ፖሊስ ጠጠው ምስ ዘብለካ፡ በጃኻ ኣብ ቤትካ ድሕነት ከም ዘይተስምዓካ ሓብሮም።

ምስ እትኣምኖም ሰባት ጽቡቕ ርክብ ክህልወካ ይግባእ፡ ብዛዕባ ዘተሓሳስበካን ዘጨንቐካን ነገራት ኣዘራርቦም። ዝኾነ ምልክት ወይ 'ርዳእ ቃል' (ምስጢራዊ ቃል) መሪጽካ ምስ ኣዕሩኽትኻን ፈተውትኻን ተመያይጥ። እዛ ቃል ኣብ እትጥቀመላ ግዜ ሓገዝ ከም ዘድልየካ ፈሊጦም ናብ ፖሊስ ወይ ከኣ ናብ ናይ ህጹጽ እዋን ኣገልግሎት ብምድዋል ክሕብሩ ይኸእሉ።

ልዑል ደረጃታት ኣእምሮአዊ ጸቕጥን ምሽቻልን

ኣብዚ እዋን ውጥረትን ምሽቻልን ክስመዓካ ንቡር እዩ። ጽቡቕ ልምድታት ብምዘውታር ኩነታት ጥዕና ኣእምሮኻ ምሕላው ኣድላዩ እዩ። እዚ ማለት፡ ጥዑይ ኣምጋግባን ኣካላዊ ምንቕስቓስን ድቓስን የጠቓልል።

ኣብ beyondblue.org.au ድሕረ ገጽ **Beyond Blue** ተግባራዊ ዝኾኑ ምኽርን ናውቲ ደገፍትን ይህቡ እዩም ከምኡውን ናይ ሓጺር ግዜ ምኽርን ናብ ዝምልከቶ ንምልኣኽ ብዌብ-ዘረባን ብስልኪ ቁጽሪ **1300 22 4636** ይሕቡ እዩም።

Lifeline ሓገዛትን ምኽሪታትን፤ ናይ ቅልውላው እዋን ደገፍትን ከምኡውን ነብስ ቅትለ ምክልኻል ሓገዝ ብስልኪ ቁ **13 11 14** ይሕብ እዩ።

ክትረክቦ ብትክእል መገዳ ነዚ ጽሑፍ ንክትረክብ ኣምል ናብ [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au> ሰደድ።

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)

ዝዳሎ [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 – Tigrinya