



# የኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ከተገኘበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ነበርዎት ከነበርዎት ምን ማድረግ ይገባዎታል

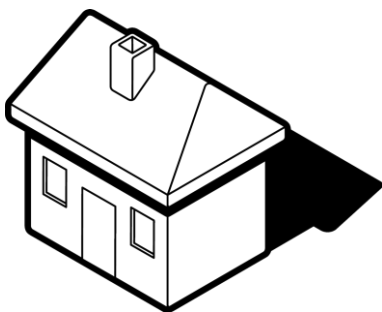
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Amharic

## የኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ከተገኘበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ነበርዎት

በሽታው ከተገኘበት ሰው ጋር ለመጨርሻ ጊዜ ከተገናኙበት ቀን ጀምሮ ለ14 ቀናት እቤትዎ ውስጥ ወይም ሌላ ቦታ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች የግዴታ ማግለል አለብዎት።

ይህንን መረጃ በጥሞና ያንብቡት። ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ ወደ ኮሮናቫይረስ የስልክ መረጃ መስመር **1800 675 398** ላይ ይደውሉ (ይህ መስመር በቀን ለ24 ሰአታት፣ ለሰዓት ቀናት ክፍት ነው)።

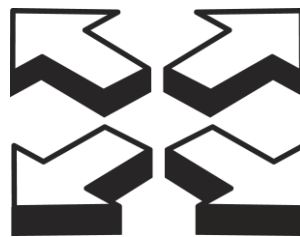
ወደ ኮሮናቫይረስ የስልክ መረጃ መስመሩ ከደውሉ በኋላ አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ ዜሮን (0) ይምርጡ (ይጫኑ)። ወደ ሌላ ቦታ ሲደውሉ አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ ወደ TIS National በስልክ ቁጥር **131 450** መጀመሪያ ይደውሉ።



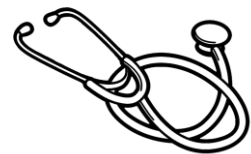
እቤትዎ ይቀመጡ



እጅዎን ይታጠቡ እንዲሁም ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ



ከቤተሰብዎ ወይም ከጓደኞችዎ እራስዎን ያግልሉ



የህክምና እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ ወደ ሐኪምዎ ወይም ወደ መርጃ መስመሩ ይደውሉ

### ማን ነው የቅርብ ንክኪ ያለው?

በምርመራ የኮሮናቫይረስ ከተገኘባቸው እና በወቅቱ በሽታውን ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ ከሚችሉ ሰዎች ጋር ከ15 ደቂቃ በላይ የገጽ ለገጽ (ፊት ለፊት) ግንኙነት ወይም ከሁለት ሰአታት በላይ ዝግ የሆነ አንድ ቦታ ላይ አብርው ያሳለፉ ሁሉም ሰዎች በሙሉ የቅርብ ንክኪ አላቸው።

የቅርብ ንክኪ በተለያዩ ሁኔታዎች ሊፈጠር ይችላል ለምሳሌ በአንድ ቤት ውስጥ አብሮ በመኖር ወይም አብሮ አንድ ቦታ ላይ በመስራት። የጤናና ሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ (DHHS) እርስዎ የቅርብ ንክኪ እንዳለዎት ይነግርዎታል

### ለምንድን ነው እራሴን ከሌሎች ማግለል ያለብኝ?

እራስዎን ማግለል ማለት የህክምና እርዳታ ለማግኘት ወይም ከአደጋ ጊዜ ውጭ በማንኛውም ምክንያት ከቤትዎ ወይም ካርፋብት ቦታ በፍጹም መውጣት አይችሉም ማለት ነው። የቅርብ ንክኪ ካለዎት እራስዎን የግዴታ ማግለል ያለብዎ በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች የመተላለፍ ከፍተኛ እድል ስላለው ነው። ቤተሰብዎን እና ማህበረሰብዎን ከበሽታው ለመጠበቅ ማድረግ ያለብዎ ዋናው ነገር እቤትዎ መቀመጥ እና ከሌሎች ሰዎች መገለል ነው (አካላዊ እርቀትዎን ጠብቀው)።

አካላዊ እንቅስቃሴ ለማድረግ ከቤትዎ መውጣት አይችሉም። እራስዎን ለይተው እንዲያቆዩ በሚገባዎ ወቅት ከቤትዎ ከወጡ እስከ \$4,957 ዶላር የሚደርስ ቅጣት ሊጣልብዎ ይችላል። እቤትዎ ይቀመጡ እንዲሁም እራስዎን ይጠብቁ።

## የት ነው እራሴን ማግለል ያለብኝ?

የትም የትም ሳይሄዱ ወዲያውኑ በቀጥታ እራስዎን ወደ ሚያገሉበት ቦታ የግድ መሄድ አለብዎ። ባብዛኛው እራስዎን የሚያገሉበት ቦታ የራስዎ ቤት ሲሆን ነገር ግን ይህንን ማድረግ የማይችሉ ከሆነ ለርስዎ የሚሰማ ሕመምን አግለለው የሚያቆዩበት ቦታ ይቀናጅልዎታል።

## ለማን ነው መንገር ያለብኝ?

በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ እንዳለዎ ከተነገርዎት በኋላ ለቀጣሪዎ (ለስራ ቦታ) የግዴታ ማሳወቅ አለብዎ። ከርስዎ ጋር አብርው ለሚኖሩ ሰዎች በበሽታው ከተያዘ ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ እንዳለዎ መንገር አለብዎ።

## እንዴት ነው በደህና ሁኔታ መቆየት የምችለው?

የህክምና እርዳታ ለማግኘት ወይም ከአደጋ ጊዜ ባሻገር በማንኛውም ምክንያት ከቤትዎ ወይም ከመጠለያ ቦታዎ በፍጹም መውጣት አይችሉም።

- በራስዎ ክፍል ውስጥ ለብቻዎ በመቀመጥ ከሌሎች ሰዎች እራስዎን እቤትዎ ውስጥ ያግልሉ።
- አዘውትረው እጅዎትን ይታጠቡ እንዲሁም ሲያሰሉ እና ሲያሰነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር አንድ ክፍል ውስጥ ሲሆኑ ሐኪሞች የሚያደርጉትን የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ያድርጉ እንዲሁም የ1.5 ሜትር እርቀትዎን ይጠብቁ።
- ከተቻለ ለብቻዎ አንድ መጻፍጃ ክፍል ብቻ ይጠቀሙ።
- የቤት ውስጥ መገልገያ ቁሳቁሶችን (ሳህን፣ ኩባያ እና ሹካ/ማንኪያ/ቢላዋን ያጠቃልላል) ከሌሎች ሰዎች ጋር አይጋሩ።
- ቤት ውስጥ ሰው ሊነካቸው የሚችሉዎቸውን ስፍራዎች ያጽዱ (ጠርጴዛ፣ በሮቶን፣ የኮምፒዩተር ቁልፎችን፣ ቧንቧዎችን እና ማንኛውንም እጃታ) እንዲሁም ቶሎ ቶሎ ልብስዎን ይጠቡ።
- የቆሽሽ ነገሮችን ሲነኩ ካለዎት ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግል የእጅ ጓንት ያድርጉ እንዲሁም እጅዎትን ይታጠቡ።
- የተጠቀሙባቸውን ነገሮችን ለምሳሌ ጓንቶችን እና የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛዎችን ውስጣቸው ወጥቶ የሚጣል ማጠራቀሚያ ባለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉዎቸው።
- እቤትዎ ወይም በመጠለያ ቦታዎ ሌሎች ሰዎች በፍጹም እንዲጎበኙዎት
- የራስዎ ቤት ወይም አፓርትመንት ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ ወደ ጓሮዎ ወይም ወደ በርንዳዎ (ባልኮኒዎ) መውጣት ይችላሉ። እራስዎን አግልለው ያሉበት ቦታ ውስጥ ሲንቀሳቀሱ ሐኪሞች የሚያደርጉትን የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል የግድ ማድረግ አለብዎ።

እራሳቸውን ለይተው እንዲያቆዩ ያልተነገራቸው ጓደኞችዎን ወይም ቤተሰቦችዎን ምግብ ወይም የሚያስፈልጉዎትን ነገሮች እንዲያመጡልዎት መጠየቅ ይችላሉ።

እራስዎን ለይተው እንዲያቆዩ በሚገባዎት ወቅት ላይ ከቤትዎ ከወጡ እስከ \$4,957 ዶላር የሚደርስ ቅጣት ሊጣልብዎ ይችላል። እቤትዎ ይቀመጡ እንዲሁም እራስዎን ይጠብቁ።

## ያለብዎትን የበሽታ ምልክቶች መከታተል

ራስዎን ባገለለበት ወቅት የሚከትሉት የኮሮናቫይርስ ምልክቶችን ይከታተሉ።

- ትኩሳት (fever)
- የኑሮሮ ቁስለት (sore throat)
- የማሽተት ወይም የመቅመስ ስሜትን ማጣት።
- ብርድ ብርድ ማለት ወይም ማላብ
- የትንፋሽ ማጠር
- ማሳል
- የንፍጥ መዝርብርብ

ከላይ ከተዘርዘሩት የኮሮናቫይርስ በሽታ ምልክቶች አንዱን ካሳዩ የግዴታ መመርመር አለብዎ ከዚያም ወዲያውኑ ወደ ቤትዎ መመለስ ይመለሱ።

## የቅርብ ንክኪ ካለኝ መመርመር አለብኝ ወይ?

የኮሮናቫይርስ በሽታ ምልክት ካለብዎ ምክር መጠየቅ እና መመርመር አለብዎ።

ወደ ሐኪምዎ ይደውሉ ወይም ወደ ኮሮናቫይርስ መረጃ መስመር በስልክ ቁጥር ላይ **1800 675 398** ይደውሉ (24 ሰዓታት 7 ቀናት በሳምንት)።

ጤናማ ከሆኑ እና ምንም አይነት የበሽታው ምልክት ከሌለብዎ ከተገለሉ ወደ 11ኛው ቀን አካባቢ እንዲመርመሩ ይጠየቃሉ።

ለምርመራ ከቤትዎ ሲወጡ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ማድረግ አለብዎ። የህዝብ መጓጓዣ፣ ታክሲን እና የጋራ መጠቀሚያ አገልግሎት ስጭዎችን (እንደ ኡብር የመሳሰሉትን) እንዳይጠቀሙ። ከተመርመሩ በኋላ የትም የትም ሳይሄዱ ወዲያውኑ በቀጥታ እራስዎን ወደ ሚያገሉበት ቦታ የግድ መሄድ አለብዎ።

ለሁሉም ሰው የኮሮናቫይረስ ምርመራ በነጻ ነው። ይህም ሜዲኬር የሌላቸውን ሰዎች ለምሳሌ ያክል ለጉብኝት የመጡ የሌላ ሐገር ሰዎችን፣ ለስራ የመጡ የውጭ ሐገር ሰዎችን እና ጥገኝነት ጠያቂዎችን (አሳይለም ሲከርስ) ያጠቃልላል።

### ለምን ያህል ጊዜ ነው እራሴን ማግለል ያለብኝ?

የጤናና ሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ ለምን ያህል ጊዜ እራስዎን ማግለል እንዳለብዎ ይነግሩዎታል። የበሽታው ምልክት ካልታየብዎት እና/ወይንም ተመርምርው በሽታው ካልተገኘብዎ እራስዎን ማግለል ያለብዎ ብዙ ጊዜ ለ14 ቀናት ነው።

ጤናማ ከሆኑ እና ምንም አይነት የበሽታው ምልክት ከሌላብዎ ከተገለሉ ወደ 11ኛው ቀን አካባቢ እንዲመርመሩ ይጠየቃሉ። ምንም እንኳን ጤናማ ቢሆኑም ተመርምርው ውጤቱ እስከሚመጣ ድረስ እየጠበቁ እያለ መገለጥ አያስፈልግዎትም ተብሎ እስከሚነገርዎ ድረስ ከራስ ገልጦ ማቆያው መውጣት አይችሉም።

### የራስዎን ደህንነት ይጠብቁ

ከሌሎች ሰዎች መገለል/መገጠል ከባድ ሊሆን ይችላል በተለይም ለህጻናት።

- ከሌሎች የቤተሰብ አባላት (ከቤቱ ነዋሪዎች) ጋር ይጨዋውቱ። ስለ ኮቪድ-19 ተገቢውን መረጃ ማግኘት እና መርዳት ሀሳብ እና ጭንቀትን ይቀንሳል።
- የሚቻል ከሆነ እቤትዎ ሆነው እንዲሰሩ ከቀጣሪዎችዎ (ከስራ ቦታ) ጋር ይነጋገሩ።
- ልጆችዎ እቤት ሆነው ሲማሩ አስፈላጊውን ድጋፍ ያድርጉላቸው። ማግኘት የሚችሉዎቸውን መስመር ላይ (አንላይን) ያሉትን ለትምህርት የሚያስፈልጉ ነገሮችን ለልጆች ያቅርቡላቸው።
- ከቤተሰብ እና ጓደኛ ጋር ያለዎትን ግንኙነት በስልክ፣ በኢሜይል ወይንም በማህበራዊ ሚዲያ ይቀጥሉበት።
- ከሌሎች ሰዎች ተለይተው የሚቆዩት ለረጅም ጊዜ እንዳልሆነ ያስታውሱ።

መስመር ላይ ያሉትን መረጃዎች ይጠቀሙ ለምሳሌ ያክል ስለ እንቅልፍ ምክር፣ ቤት ውስጥ የራስዎን ደህንነት መጠበቅ እና የአካል እንቅስቃሴ። ቪዲዮዎችን ለማየት የሚከተለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

ነገሮች ሁሉ ካለቅምዎ በላይ ሆነው መቆይዎ ካታተም ሀኪምዎን ያነጋግሩ ወይንም ከሚከተሉት ድርጅቶች ጋር ግንኙነት ይፍጠሩ።

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, ስልክ: **13 11 14**  
በኪሳራ ችግር የድጋፍ አገልግሎት በማንኛውም ጊዜ የሚቀርብ
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, ስልክ: **1300 22 4636**  
በአሁኑ ጊዜ ተገልለው ለሚገኙ ሰዎች የሚሆን ልዩ ድጋፍ ያቀርባሉ።
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, ስልክ: **1800 551800**  
ጎጂ እና ሚስጥራዊ የሆነ የምክር አገልግሎት ለታዳጊዎች ይቀርባል።

### የድጋፍ/እርዳታ አቅርቦት

መመዘኛውን ለሚያሟሉ የኮሮናቫይረስ የተገኘባቸው ወይንም በሽታው ከተገኘባት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ላላቸው የቪክቶሪያ ነዋሪ ለሆኑ ሰራተኞች አንድ ጊዜ ብቻ \$1,500 ዶላር ይከፈላቸዋል። ለተጨማሪ መረጃ [የወረርሽኝ አደጋ ጊዜ እረፍት ክፋይ](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) ድረ ገጽን ይጎብኙ <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

በእድሜ፣ አካል ጉዳት ወይንም ስር በሰደደ በሽታ ምክንያት ተጨማሪ ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ አገልግሎት ሰጭዎች፣ ተንከባካቢዎች፣ ቤተሰብ ወይንም ጓደኛ ሊረዱዎት ይችላሉ። ሊረዱዎት ለሚመጡት ሰዎች ከመምጣታቸው በፊት ተገልለው እንደ ተቀመጡ መንገር አለብዎ።

ከጓደኞችዎ ወይንም ከቤተሰብዎ እርዳታ ማግኘት ካልቻሉ በአስቸኳይ የችግር ማቃለያ አገልግሎት በኩል የምግብ እና የግል ንጽህና መጠበቂያ ቁሳቁሶችን እናቀርብልዎታለን።

እንዴት አድርገው ድጋፍ እና አስቸኳይ የችግር ማቃለያ አገልግሎቱን ወይንም ሸቀጣ ሸቀጦችን ለማግኘት መረጃ ከፈለጉ የሚከተለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ [DHHS.vic -እራስን ማግለል](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ወይንም ወደ ኮሮናቫይረስ መርጃ መስመር ላይ ይደውሉ **1800 675 398**።

# እንክብካቤ ለሚያቀርቡ ሰዎች እና ቤት ውስጥ አብርው ለሚኖሩ ሰዎች መረጃ

በበሽታው የተያዘን የቤተሰብ አባል እየተንከባከቡ ከሆነ ቤት ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ሰዎች ደህንነት ለመጠበቅ ከዚህ ቀጥሎ የተዘርዘሩትን ጠቃሚ ነገሮች ማድረግ ይገባዎታል

- ተገልሎ የተቀመጠው ሰው ከሁሉም ሰዎች እርቆ ለብቻው አንድ ክፍል ውስጥ እንዲቀመጥ ያድርጉ።
- የሚቻል ከሆነ ተገልሎ የተቀመጠው ሰው ያለበት ክፍል በሩ ተዘግቶ መስኮቱ ይክፈት።
- ተገልሎ የተቀመጠው ሰው እንክብካቤ የሚሰጡትን ሰዎች ቁጥር ትንሽ ያድርጉ።
- ተገልሎ የተቀመጠው ሰው ወዳለበት ክፍል ከመግባትም በፊት እና ከገቡ በኋላ ሁልጊዜ እጅዎን በሳሙናና በውሃ ይታጠቡ ወይም የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ይጠቀሙ።
- ተገልሎ የተቀመጠው ሰው የሚጠቀምበትን መመገቢያ እና የማብሰ ቁሳቁሶችን ከሌሎች የቤተሰብ አባላት ለይተው ያስቀምጡ።
- ተገልሎ የተቀመጠው ሰው ክፍል ውስጥ ሲሆኑ ከተቻለ ሐኪሞች የሚያደርጉትን የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል (አንድ ጊዜ ብቻ ጥቅም ላይ የሚውል የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል) ያድርጉ። ሐኪሞች የሚያደርጉትን የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል ከሌለዎት ሌሎች የፊት መሸፈኛ ጭምብሎችን ለምሳሌ ያክል ያንገት ሻሽ (ስካርፍ) ወይም የፊት መሸፈኛ (ባንዳና) ያድርጉ።
- ልብስ ሲያጥቡ የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል እና ጓንት ያድርጉ። ልብሶችን ሲያጥቡ ከፍተኛ የሆነውን የማጠቢያ ሙቀት ይምርጡ።
- ቤት ውስጥ ሰው አብዝቶ ሊነካቸው የሚችሉዎቸውን ቦታዎችን (ለምሳሌ ያክል ጠርጴዛ፣ በሮችን፣ የኮምፒዩተር ቁልፎችን፣ ሷንሷዎችን እና ማንኛውንም እጃታ) ቶሎ ቶሎ ያጽዱ።
- ጥቅም ላይ የዋሉትን የንጽህና መጠበቂያ ወርቀቶችን (ቲሹ) እና የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሎችን በታሽጎ የላስቲክ ከረጢት (ባግ) ውስጥ አድርገው ያስወግዱት።
- ወደ ቤትዎ ጎብኝዎችን/ጠያቂዎችን አያስገቡ።

ተገልሎ የተቀመጠው ሰው እየባሰበት ከሄደ ምክር ለማግኘት ወደ ኮሮናቫይረስ መረጃ መስመር ላይ **1800 675 398** ይደውሉ። ህኪምዎን መጎብኘት ካለብዎ ከመሄድም በፊት ለመዘጋጀት ይረዳቸው ዘንድ ቀድመው ይደውሉላቸው።

## የበሽታውን ምልክቶች መከታተል

እየተንከባከቡት ያለው ሰው የበሽታው ምልክቶች በጣም ከባድ እየሆኑ ከሄዱ ለምሳሌ ያክል ለመተንፈስ መቸገርን ካስተዋሉ ወደ 000 ደውለው አምቡላንስ እንዲመጣልዎ ይጠይቁ።

ማንኛውም ሰው የበሽታው ምልክቶች ካሉበት የግድ መመርመር እንዳለበት እና በቀጥታ ወደ ቤት መሄድ አለባቸው።

**To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit**  
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

**If you need an interpreter, call TIS National on 131 450**

**For information in other languages, scan the QR code or visit**  
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions  
**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**  
Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@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, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>