



# ተመርምርው የኮሮናቫይርስ (ኮቪድ-19) ከተገኘብዎ ምን ማድረግ ይገባዎታል

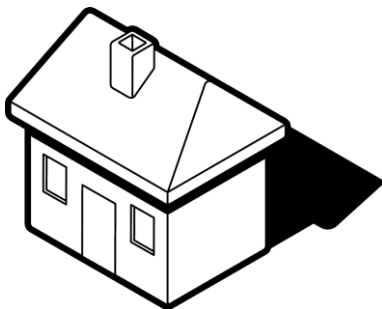
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Amharic

## ተመርምርው የኮሮናቫይርስ (ኮቪድ-19) ከተገኘብዎ

የጤናና ሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ ከሌሎች ሰዎች ጋር መቀላቀል ይቻላል ብሎ እስከሚነግርዎ ድርስ የግዴታ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች ማግለል አለብዎ። ህጉ እንደ ሚያስገድደው ይህንን መመሪያ መከተል በጣም አስፈላጊ ነው።

ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ ወደ ኮሮናቫይርስ የስልክ መረጃመስመር **1800 675 398** ላይ ይደውሉ (ይህ መስመር በቀን ለ24 ሰአታት፣ በሳምንት ቀናት በሳምንት ክፍት ነው)።

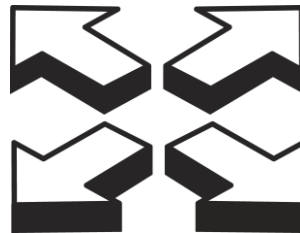
ወደ ኮሮናቫይርስ የስልክ መረጃ መስመሩ ከደውሉ በኋላ አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ ዜሮን (0) ይምርጡ (ይጫኑ)። ወደ ሌላ ቦታ ሲደውሉ አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ ወደ TIS National በስልክ ቁጥር **131 450** መጀመሪያ ይደውሉ።



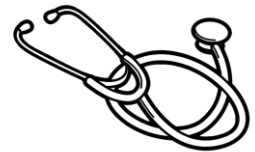
እቤትዎ ይቀመጡ



እጅዎን ይታጠቡ እንዲሁም ሲያሰሉ እና ሲያስነጥሱ አፍ እና አፍንጫዎን ይሸፍኑ



ከቤተሰብዎ ወይንም ከጓደኞችዎ እራስዎን ያግልሉ



የህክምና እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ ወደ ሐኪምዎ ወይንም ወደ መርጃ መስመሩ ይደውሉ

### ለምንድን ነው እራሴን ከሌሎች ማግለል ያለብኝ?

ተመርምርው የኮሮናቫይርስ ከተገኘብዎ በኋላ እራስዎን የግድ ማግለል ያለብዎ በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች የመተላለፍ ከፍተኛ እድል ስላለው ነው። ቤተሰብዎን እና ማህበርሰቡን ከበሽታው ለመጠበቅ ማድረግ ያለብዎ ዋናው ነገር እቤትዎ መቀመጥ እና ከሌሎች ሰዎች መገለል ነው (አካላዊ እርቀትዎን ጠብቀው)። ከሌሎች ሰዎች መገለል/መነጠል አስጨናቂ ሊሆን ይችላል ነገር ግን የኮሮናቫይርስን ስርጭት ለመግታት ይረዳል።

እራስዎን ማግለል ማለት የህክምና እርዳታ ለማግኘት ወይንም ከአደጋ ጊዜ ውጭ በማንኛውም ምክንያት ከቤትዎ ወይንም ከመጠለያ ቦታዎ በፍጹም መውጣት አይችሉም ማለት ነው። 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።

እርስዎ የሚያውቁዎቸው ሌሎች ሰዎች የበሽታው ምልክት ከታየባቸው የግዴታ ተመርምርው እቤታቸው መቀመጥ አለባቸው።

### 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 የጤናና ሰብአዊ አገልግሎት ዲፓርትመንት ላሉበት ሁኔታ የሚሰማዎ እራስዎን አግለለው የሚያቆዩበት ቦታ ላይ እንዲቆዩ ሊቀናጅልዎት ይችላል።

ወዲያውኑ በቀጥታ እራስዎን ወደሚያገሉበት ቦታ የግድ መሄድ አለብዎ።

## ለማን ነው መንገር ያለብኝ?

በምርመራው መሰርት በሽታው እንዳለብዎ ከተነገርዎት በኋላ ለቀጣሪዎ (ለስራ ቦታ) የግዴታ ማሳወቅ አለብዎ እንዲሁም ከእርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ላላቸው ሰዎች ስለሁኔታው መንገር ይችላሉ። ከርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ያላቸው ሰዎች የሚባሉት ምናልባት እርስዎ ቫይረሱን ያስተላለፉባቸው ሰዎች ናቸው። እነዚህም ከርስዎ ጋር አብርው የሚኖሩ፣ በቅርብ ከርስዎ ጋር የሚሰሩ ወይም ከርስዎ ጋር ማህበራዊ ግንኙነት የነበራቸው ሰዎችን ነው።

ከርስዎ ጋር አብርው የሚኖሩ ሁሉም ሰዎች በኮሮናቫይረስ የመያዝ ከፍተኛ እድል ስላላቸው እራሳቸውን ከሌሎች ሰዎች ማግለል አለባቸው። ይህም ህጻናት እና ልጆችን ያጠቃልላል።

## በሽታው ከተገኘብኝ በኋላ ምን ይፈጠራል?

የማህበረሰብ ጤና ቡድን ከርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ስላላቸው ሰዎች ያነጋግሩዎታል። ከዚያም በኋላ የማህበረሰብ ጤና ቡድኑ ከርስዎ ጋር የቅርብ ንክኪ ያላቸውን ሰዎች ያነጋግሩዎታል። በተጨማሪም እራስዎን አግልለው የተቀመጡበትን ቦታ እና ከርስዎ ጋር አብርው የሚኖሩትን ሰዎች ዝርዝር መዝገብ ይይዛሉ።

የማህበረሰብ ጤና ጥበቃ ቡድኑ ከርስዎ ጋር መደበኛ የሆነ ግንኙነት ይፈጥራል። ተጨማሪ እርዳታ/ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ ወይም የራስዎን ደህንነት እንዴት አድርገው እንደሚጠብቁ ጥያቄ ካለዎት የማህበረሰብ ጤና ጥበቃ ቡድኑን ማነጋገር ይችላሉ። የማህበረሰብ ጤና ጥበቃ ቡድኑ መውጣት ይችላሉ ብሎ እስከሚነግረዎ ድርስ የግዴታ እራስዎን ከሌሎች ሰዎች አግልለው ማቆየት 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 እርቀት ይጠብቁ።
- ከተቻለ ለብቻዎ አንድ መጻዳጃ ክፍል ብቻ ይጠቀሙ።
- የቤት ውስጥ መገልገያ ቁሳቁሶችን (ሳህን፣ ኩባያ እና ሹካ/ማንኪያ/ቢላዋን ያጠቃልላል) ከሌሎች ሰዎች ጋር አይጋሩ።
- ቤት ውስጥ ሰው ሊነካቸው የሚችሉባቸውን ቦታዎችን ያጽዱ (ጠርጴዛ፣ በሮችን፣ የኮምፒዩተር ቁልፎችን፣ ቧንቧዎችን እና ማንኛውንም እጃታ)።
- የቆሽሹ ነገሮችን ሲነኩ ሐኪሞች የሚያደርጉትን የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል እንዲሁም ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግል የእጅ ጓንት ያድርጉ።
- የተጠቀሙባቸውን ነገሮችን ለምሳሌ ያክል ጓንቶችን እና የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛዎችን ውስጣቸው ወጥቶ የሚጣል ማጠራቀሚያ ባለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉባቸው።
- እቤትዎ ወይም ከመጠለያ ቦታዎ ላይ ሌሎች ሰዎች በፍጹም እንዲጎበኙዎት አይፈቀዱ።
- 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 ማድርግ 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/የበሽታው ምልክቶች እየባሉ ከሄዱ ነገር ግን በጣም የከፋ ካልሆነ ወደ ሐኪምዎ ይደውሉ። ምልክቶቹ በጣም ከባድ ከሆኑ (ለምሳሌ ያክል መተንፈስ ካስቸገርዎ) ወደ 000 ደውለው አምቡላንስ እንዲመጣልዎ መጠየቅ ይችላሉ። እርስዎን ለመርዳት ለመጣ የአምቡላንስ ጤና መኮንንኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) እንዳለብዎ መናገር።

## የራስዎን ደህንነት ይጠብቁ

ከሌሎች ሰዎች መገለል/መነጠል 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 ወይም 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 ካቅምዎ በላይ ሆነው መቋቋም ካቃተዎ ደክተዎን ያነጋግሩ ወይም የሚከተሉትን 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**  
ነጻ እና ሚስጥራዊ የሆነ የምክር አገልግሎት ለታዳጊዎች ይቀርባል።

**የድጋፍ/እርዳታ አቅርቦት**

መመዘኛውን ለሚያሟሉ የኮሮናቫይርስ የተገኘባቸው ወይም በሽታው ከተገኘበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ላላቸው የቪክቶሪያ ነዋሪ ለሆኑ ሰራተኞች አንድ ጊዜ ብቻ \$1,500 ዶላር ይከፈላቸዋል። ለተጨማሪ መረጃ [የወረርሽኝ አደጋ ጊዜ አረፍት 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>>.

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

እንዴት አድርገው ድጋፍ እና አስቸኳይ የችግር ማቃለያ አገልግሎቱን ወይም ሽቀጣ ሽቀጦችን ለማግኘት መረጃ ከፈለጉ የሚከተለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ [DHHS.vic –አራስን ማግለል](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ወይም ወደ ኮሮናቫይርስ መረጃ መስመር ላይ ይደውሉ **1800 675 398**።

**እንክብካቤ ለሚያቀርቡ ሰዎች እና ቤት ውስጥ አብርው ለሚኖሩ ሰዎች መርጃ**

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

- የታመመው ሰው ከሁሉም ሰዎች እርቆ ለብቻው አንድ ክፍል ውስጥ እንዲቀመጥ ያድርጉ።
- የሚቻል ከሆነ በሽተኛው ሰው ያለበት ክፍል በሩ ተዘግቶ መስኮቱ ይከፈት።
- ለበሽተኛው ሰው እንክብካቤ የሚሰጡትን ሰዎች ቁጥር ትንሽ ያድርጉ።
- በሽተኛው ወዳለበት ክፍል ከመግባትዎ በፊት እና ከገቡ በኋላ ሁልጊዜ እጅዎን በሳሙናና በውሃ ይታጠቡ ወይም የእጅ ማጽጃ (ሳኒታይዘር) ይጠቀሙ።
- በሽተኛው የሚጠቀምበትን መመገቢያ እና የማብሰያቁሳቁሶችን ከሌሎች የቤተሰብ አባላት ለይተው ያስቀምጡ።
- በሽተኛው 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 ያንገትሻሽ (ስካርፍ) ወይም የፊት መሸፈኛ (ባንዳና) ያድርጉ።
- ቤት ውስጥ ሰው አብዝቶ ሊነካቸው የሚችሉዎቸውን ቦታዎችን ለምሳሌ ያክል ጠርጴዛ፣ በሮችን፣ የኮምፒዩተር ቁልፎችን፣ ቧንቧዎችን እና ማንኛውንም እጅታ ቶሎ ቶሎ ያጽዱ እና ጸር ተህዋሲያን ይጠቀሙ።
- ጥቅም ላይ የዋሉትን የጽህፈት መጠበቂያ ወርቀቶችን (ቲሹ) እና የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብሎችን በታሽጎ የላስቲክ ከረጢት (ባግ) ውስጥ አድርገው ያስወግዱት።
- ልብስ ሲያጥቡ የፊት እና አፍንጫ መሸፈኛ ጭምብል እና ጓንት ያድርጉ። ልብሶችን ሲያጥቡ ከፍተኛ የሆነውን የማጠቢያ ሙቀት ይምርጡ።
- ወደ ቤትዎ ጎብኝዎችን/ጠያቂዎችን አያስገቡ።

በሽተኛው እየባሰበት ከሄደ ምክር ለማግኘት ወደ ኮሮናቫይርስ መረጃ መስመር ላይ **1800 675 398** ይደውሉ። ደክተርዎን መጎብኘት ካለብዎ ከመሄድዎ በፊት ለመዘጋጀት ይረዳቸው ዘንድ ቀድመው ይደውሉላቸው።

## የበሽታውን ምልክቶች መከታተል

እየተንከባከቡት ያለው በሽተኛ 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።

ከሚከተሉት የበሽታው ምልክቶች አንዱ ካሉብዎ ይመርመሩ ከፍተኛ ሙቀት/ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት ወይንም ማላብ፣ ሳል ወይንም የጉርሮ ቁስለት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ የንፍጥ መዝርብርብ፣ የማሽተት ወይንም የመቅመስ ስሜትን ማጣት።

**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>>**