ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ምስ ዘለዎ ሰብ ብቐረባ እተራኸብካ ሰብ እንተ ኼንካ እንታይ ክትገብር ኣሎካ፧

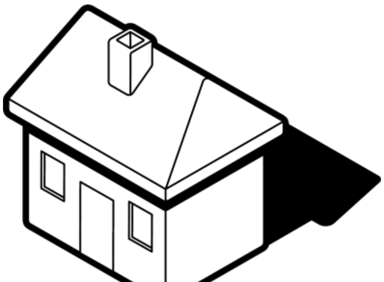
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Tigrinya

ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ምስ ዘለዎ ሰብ ብቐረባ እተራኸብካ ሰብ እንተ ኼንካ

ካብቲ ምስቲ ሰብ እቲ ንመወዳእታ ግዜ እተራኸብካሉ ግዜ ንደሓር ኣብ ዘሎ ግዜ ን14 መዓልታት ኣብ ቤትካ ወይ ካልእ መንበሪኻ ኼንካ ርእስኻ ኽተግልል ኣሎካ።

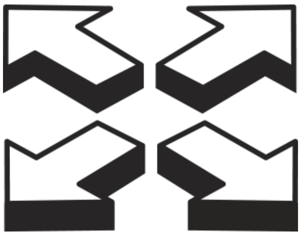
በጃኻ ነዚ ተጠንቀቕካ ኣንብቦ። ንዝያዳ ሓበሬታ ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ ኣብ **1800 675 398** ደውል (24 ሰዓታት፡ 7 መዓልቲ ኣብ ሰሙን)።

ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ እንተ ደዊልካ፡ ዜሮ (0) ብምጥዋቕ ኣስተርጓሚ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ። ናብ ካልእ ቍጽሪ ኽትድውል ከለኻ ኣስተርጓሚ እንተ ደሊኻ፡ ፈለማ ናብ TIS National ኣብ 131 450 ደውል።

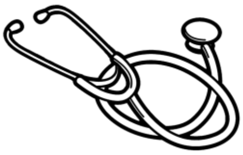


ካብ ቤትካ ኣይትውጻእ

ኣእዳውካ ተሓጸብ፣ ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ድማ ኣፍካ ሽፍን



ካብ ስድራ ቤትካን ፈተውትኻን ርእስኻ ኣግልል



ሕክምናዊ ሓገዝ እንተ ኣድልዩካ፡ ናብ ሓኪምካ ወይ ናብ መስመር ሕክምና ደውል

ብቐረባ ዝረኸብካዮ ሰብ ክብሃል ከሎ ንመን እዩ ዘመልክት፧

ኮሮናቫይረስ ምስ ዘለዎ እሞ ኣብቲ ኽመሓላለፈሉ ዝኽእል ደረጃ ምስ ዝበጽሐ ሰብ ገጽ ንገጽ ተራኺብካ ምስኡ ልዕሊ 15 ደቒቕ እንተ ኣሕሊፍካ፡ ወይ ኣብ ዕጹው ገዛ ልዕሊ ክልተ ሰዓት ምስኡ እንተ ኣሕሊፍካ፡ ንሕሙም ብቐረባ ዝረኸብካዮ ሰብ ኢኻ።

ብቐረባ ምርኻብ ብእተፈላለየ መገዲ ኺጋጥም ይኽእል እዩ፣ ንኣብነት፡ ኣብ ሓደ ቤት ብሓንሳእ ምንባር ወይ ኣብ ሓደ ቦታ ስራሕ ብሓባር ምስራሕ። ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን (DHHS) ምስ ሕሙም ብቐረባ እተራኸበ ሰብ እንተ ኼንካ ይነግሩኻ እዮም።

ክውሸብ ዘድልየኒ ንምንታይ እዩ፧

ምውሻብ ክብሃል ከሎ፡ ሕክምናዊ ክንክን ንምርካብ ወይ ኣብ ህጹጽ ኩነታት እንተ ዘይኰይኑ፡ ካብ ቤትካ ወይ መንበሪኻ ዘይምውጻእ ማለት እዩ። ምስ ሕሙም ብቐረባ እተራኸበ ሰብ ክውሸብ ኣለዎ፣ ምኽንያቱ ኮሮናቫይረስ ናብ ካልኦት ክመሓላለፍ ዘለዎ ተኽእሎ ዓብዪ ስለ ዝኾነ። ንስድራ ቤትካን ንማሕበረሰብካን ከተዕቍበሉ እትኽእል ዝበለጸ መገዲ፡ ካብ ቤትካ ዘይምውጻእን ካብ ካልኦት ምርሓቕን (ብኣካላዊ መዳይ ርሕቀትካ ምሕላው) እዩ።
ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንምግባር ኢልካ ካብ ቤትካ ክትወጽእ ኣይትኽእል ኢኻ። ክትውሸብ ዝግብኣካ ክነሱ ካብ ቤትካ እንተ ወጺእካ፡ ክሳዕ $4,957 ክትቕጻዕ ትኽእል ኢኻ። ካብ ቤትካ ብዘይምውጻእ ድሕንነትካ ሓሉ።

ኣበይ ኰይነ እየ ኽውሸብ ዝኽእል፧

ኣብ ዝኾነ ቦታ ከየላገስካ፡ ትኽ ኢልካ ናብቲ እትውሸበሉ ቦታ ኽትከይድ ኣሎካ። መብዛሕትኡ ግዜ እዚ ቦታ እዚ ቤትካ እዩ፣ ይኹን እምበር፡ ነዚ ኣብ ቤትካ ኽትገብሮ ዘይትኽእል እንተ ኼንካ፡ ካልእ ቦታ ኽዳለወልካ እዩ።

VICTORIA State Government | Health and Human Services

ንመን እየ ኽነግር ዘሎኒ፧

ምስ ሕሙም ብቐረባ እተራኸብካ ኽም ዝኾንካ ምስ ተሓበርካ፡ ንኣስራሒኻ ክትሕብሮ ኣለካ። ነቶም ምሳኻ ዝነብሩ እውን ምስ ሕሙም ብቐረባ እተራኸበ ሰብ ከም ዝኾንካ ክትነግሮም ኣለካ።

ከመይ ገይረ ድሕንነተይ ክሕሉ እኽእል፧

ሕክምናዊ ክንክን ንምርካብ ወይ ኣብ ህጹጽ ኩነታት እንተ ዘይኰይኑ፡ ካብ ቤትካ ወይ መንበሪኻ ኽትወጽእ የብልካን።

- ኣብ ናይ በይንኻ ኽፍሊ ብምጒን፡ ኣብ ቤትካ ኻብ ዘለዉ ኻልኦት ሰባት ርእስኻ ፍለ።
- ኣእዳውካ ብቐጻሊ ተሓጸብ፣ ክትስዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ድማ ኣፍካ ሸፍን።
- ካልኦት ሰባት ኣብ ዘለዉዎ ኽፍሊ ኽትከውን ከለኻ ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ ግበርን ካብ ካልኦት 1.5 ሜተር ርሓቕን።
- እንተ ተኻኢሉ፡ ናይ በይንኻ ሽቓቕ ተጠቐም።
- ኣቓሑ ገዛ (እንተላይ፡ ብያትታት፡ ኩባያታት፡ መመታተሪ) ምስ ካልኦት ተኻፊልካ ኻብ ምጥቃም ተቈጠብ።
- ዝባን ንብረታት ቤት (ዝባን ሰደቓ፡ ማዕጾ፡ ኪቦርድ፡ ቡንባታት፡ መትሓዚታት) ኣጽሪ፣ ክዳውንትኻ ድማ ቀቐልጢፍካ ሕጸብ።
- እንተ ኣልዩካ፡ ኣቕሑ ኽትሕዝ ከለኻ ተጠቐምካ ዝድርበ ጓንቲ ግበር፣ ኣእዳውካ ድማ ብቐጻሊ ሕጸብ።
- ከም ጓንቲ ወይ መሸፈኒ ገጽ ዝኣመሰለ እተበከለ ነገራት፡ ምልክት ኣብ እተገብረሉ መጕሓፊ ጕሓፎ።
- ሰባት ናብ ውሽጢ ቤትካ ወይ መንበሪኻ ኽበጽሑ ኢሎም ከመጹ ኣይትፍቀድ።
- ኣብ ናይ ብሕትኻ ገዛ ወይ ኣፓርታማ ትነብር እንተ ዄንካ፡ ናብ ስፍራ ኣታኽልትኻ ወይ ናብ ባልኮኒኻ ኽትከይድ ትኽእል ኢኻ። ኣብ መንበሪኻ ኽትንቀሳቐስ ከለኻ ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ ክትገብር ኣሎካ።

ክውሽቡ ንዘየድልዮም ፈተውትኻ ወይ ስድራ ቤትካ፡ ምግብን ካልእ ዘድልየካ ነገራትን ከምጽኡልካ ሕተቶም።

ክትውሽብ ዝግብኣካ ክነሱ ካብ ቤትካ እንተ ወጺእካ፡ ክሳዕ $4,957 ክትቕጻዕ ትኽእል ኢኻ። ካብ ቤትካ ብዘይምውጻእ ድሕንነትካ ሓሉ።

ንምልክታት ሕማምካ ተኸታተሎ

ተወሺብካ ከለኻ፡ ምልክታት ኮሮናቫይረስ እንተ ኣልይካ ተኸታተል፦

- ረስኒ
- ገብገብታ ወይ ረሃጽ
- ሰዓል
- ቃንዛ ጐረሮ
- ሕጽረት ትንፋስ
- ጸረርታ ኣፍንጫ
- ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ክእለት ምጥፋእ።

ዝኾነ ኻብዚ ምልክታት ኮሮናቫይረስ እንተ ኣልይካ፡ ተመርመር፡ ትኽ ኢልካ ድማ ናብ ቤትካ ተመለስ።

ብቐረባ እተራኸበ ሰብ ኰይነ ኸለኹ ክምርመር የድልየኒ ድዩ፧

ዝኾነ ምልክታት ኮሮናቫይረስ እንተ ኣልይካ፡ ምኽሪ ኽትሓትትን ክትምርመርን ኣለካ።

ናብ ሓኪምካ ደውል፡ ወይ ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ ኣብ **1800 675 398** ደውል (24 ሰዓታት፡ 7 መዓልቲ ኣብ ሰሙን)።

ጽቡቕ ይስምዓካ እንተ ኣልዩን ዝኾነ ምልክት ዘይብልካ እንተ ዄንካን፡ ኣብ መበል 11 መዓልቲ ውሸባኻ ንኽትምርመር ክትሕተት ኢኻ።

ንኽትምርመር ካብ ቤትካ ኽትወጽእ ከለኻ መሸፈኒ ገጽ ክትገብር ኣሎካ። ህዝባዊ መጐዓዝ፡ ታክሲ፡ ምስ ካልእ ሰብ ሓቢርካ እትጐዓዘሉ ዓይነት ኣገልግሎት ካብ ምጥቃም ተቘጠብ። ምስ ተመርመርካ፡ ትኽ ኢልካ ድማ ናብታ እትውሸበላ ዘለኻ ቦታ ተመለስ።

መርመራ ኮሮናቫይረስ ንኹሉ ሰብ ብናጻ እዩ ዝውሃብ። እዚ ኸኣ ነቶም መዲኬር ካርድ ዘይብሎም፡ ከም ካብ ወጻኢ ኸበጽሑ ዝመጹ፡ ሰራሕተኛታት ዝኾኑ ስደተኛታት፡ ሓተትቲ ዕቑባ የጠቓልል።

ንኽንደይ ግዜ እየ ኽውሽብ ዘሎኒ፧

ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን (DHHS) ንኽንደይ ግዜ ኽትውሽብ ከም ዘሎካ ኽነግረካ እዩ። ምልክታት እንተ ዘየማዕቢልካ፡ ወይ ተመርሚርካ ኮሮናቫይረስ ዘለካ ኸይኑ እንተ ዘይጸኒሑ፡ ውሸባ መብዛሕትኡ ግዜ ን14 መዓልታት እዩ ዝጸንሕ።

ገና ጽቡቕ ይስምዓካ እንተ ኣልዩን ዝኾነ ምልክት ዘይብልካ እንተ ዄንካን፡ ኣብ መበል 11 መዓልቲ ውሸባኻ ንኽትምርመር ክትሕተት ኢኻ። ዋላ እውን ጽቡቕ ይሰማዕካ፡ ውጽኢት መርመራኻ ትጽበ እንተ ኣሊኻ፡ **ከምኡ ኽትገብር ደሓን ምጒኑ ክሳዕ ዝንገረካ ውሸባኻ ኽትውድእ ኣይትኽእልን ኢኻ።**

ጥዕናኻ ተኸናኸን

ምውሻብ ብፍላይ ንቜልዑ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ።

- ምስ ካልኦት ኣባላት ቤትካ ተዘራረብ። ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ ምፍላጥ ንጭንቀት ይንክዮ እዩ።
- ዝከኣል እንተ ኾይኑ፡ ካብ ቤትካ ኺንካ ኽትሰርሕ ምስ ኣስራሒኻ ተዘራረብ።
- ውሉድካ ኣብ ቤት ኰይኑ ኽምሃር ከሎ ደግፎ። ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ መምሃሪ ናውቲ ርኸብ።
- ምስ ስድራ ቤትካን ፈተውትኻን ብተሌፎን፡ ብኢመይል፡ ወይ ብማሕበራዊ መራኸቢ ኣዕልል።
- ተወሺብካ ምጽናሕ ንሓዋሩ ዝቕጽል ከም ዘይኰነ ኣይትረስዕ።

ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ ሓበሬታ ርኸብ – እዚ ብዛዕባ ድቃስ፡ ጥዕና፡ ኣብ ቤት ዝግበር ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዝውሃብ ምኽሪ የጠቓልል። ቪድዮታት ኣብ Wellbeing Victoria ይርከብ እዩ <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>.

ንኹነታትካ ኽትዋጽኣሉ እንተ ዘይክኢልካ፡ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ ወይ ነዚ ዝስዕብ ተጠቐም፡-

- **Lifeline Australia** <https://www.lifeline.org.au/>, ተሌፎን፡- **13 11 14**
  ኣብ ዝኾነ እዋን ደገፍ ዝርከበሉ ኣብ እዋን ቅልውላው ደገፍ ዝህብ ኣገልግሎት።
- **Beyond Blue** <https://www.beyondblue.org.au/>, ተሌፎን፡- **1300 22 4636**
  ርእሶም ኣግሊሎም ንዘለዉ ሰባት ፍሉይ ሓገዝ ዝህቡ እዮም።
- **Kids Helpline** <https://www.kidshelpline.com.au/>, ተሌፎን፡- **1800 551800**
  ንመንእሰያት ዝኸውን ብዘይ ክፍሊትን ብስቱርን ዝውሃብ ኣገልግሎት ምኽሪ።

ሓገዝ ተዳልዩ ኣሎ

ኮሮናቫይረስ ንዘለዎም ወይ ድማ ምስ ሓደ ዘለዎ ሰብ ብቐረባ ንእተራኸቡ ተቐማጦ ቪክቶርያ ዝኾኑ ብቕዓት ዘማልኡ ሰራሕተኛታት ንምድጋፍ፡ ንሓደ እዋን ዝውሃብ ናይ $1,500 ሓገዝ ተዳልዩ ኣሎ። ንዝያዳ ሓበሬታ ናብዚ እቶ፡- ብሰንኪ ለበዳ ካብ ስራሕ ጠጠው ንዝበሉ ዝኸውን ክፍሊት እዋን ሓደጋ <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>

ብሰንኪ ዕድመኻ፡ ስንክልናኻ፡ ወይ ሕዱር ሕማም ሓገዝ እንተ ኣድልዩካ፡ ወሃብ ኣገልግሎት፡ ኣላዪ ሕሙማት፡ ኣባል ስድራ ቤት፡ ወይ ፈታዊ ክሕግዝ ይኽእል እዩ። ናባኻ ቕድሚ ምምጻኦም ተወሺብካ ኸም ዘለኻ ኽትነግሮም ኣለካ።

ካብ ፈተውትኻ ወይ ስድራ ቤትካ ሓገዝ ክትረክብ እንተ ዘይክኢልካ፡ ምግብን ብሕታዊ ነገራትን ዘጠቓልል ህጹጽ ረድኤት ተዳልዩ ኣሎ።

ብዛዕባ ደገፍን ህጹጽ ረድኤትን ወይ ኣስቤዛ ኣብ ምዕዳግ ሓገዝ ብዛዕባ ምርካብ ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ፡ ናብዚ እቶ፡- ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን ቪክቶርያ – ውሸባን ርእሰ ግለላን <https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> ወይ ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ ኣብ **1800 675 398** ደውል።

ንኣለይቲ ሕሙምን ካልኦት ኣባላት ቤትን ዝኸውን ሓበሬታ

ንዝሓመመ ኣባል ስድራ ቤትካ ትኣሊ ዘለኻ እንተ ኺንካ፡ ድሕንነት ኹሎም ኣብ ቤትካ ዘለዉ ንምሕላው ክትገብሮም ዘሎካ ኣገደስቲ ነገራት ኣለዉ፡-
- እቲ ዝሓመመ ሰብ ካብ ካልኦት ሰባት ርሒቑ፡ ኣብ ሓንቲ ኽፍሊ ኸም ዝኸውን ኣረጋግጽ።
- እንተ ተኻኢሉ፡ ማዕጾኦም ዕጹ፡ መስኰት ድማ ክፈት።
- ቍጽሪ እቶም ኣለይቲ ዝወሓደ ግበሮ።
- ናብቲ ኽፍሊ ቕድሚ ምእታውካን ድሕሪ ምውጻእካን ኣእዳውካ ቀጻሊ ብማይን ብሳሙናን ሕጸብ፡ ወይ ኣልኮል ዘለዎ መንጽሂ ኢድ ተጠቐም።
- እቲ ሕሙም ንዝጥቀመሉ ኣቕሑ ካብ ካልኦት ኣባላት እታ ቤት ኣርሕቆ።
- እንተ ተረኺቡ፡ ኣብ ክፍሊ እቲ ተወሺቡ ዘሎ ሰብ ኣብ እትኾነሉ እዋን ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ ግበር። ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ እንተ ዘይብልካ፡ ከም ሻርባ ዝኣመሰለ ንገጽካ ኽሸፍን ዝኽእል ነገራት ተጠቐም።
- ክዳውንቲ ኽትሓጽብ ከለኻ፡ መሸፈኒ ገጽን ጓንትን ግበር፣ ብዝለዓለ ሙቐት ጌርካ ድማ ሕጸቦ።
- ንዝባን ንብረታት ቤት (ዝባን ሰደቓ፡ ማዕጾ፡ ኪቦርድ፡ ቡንባታት፡ መትሓዚታት) ብዙሕ ግዜ ኣጽሪ።
- ንሶፍቲ ወይ ንመሸፈኒ ገጽ፡ ኣብ እተዓሸገ ፕላስቲክ ጌርካ ጕሓፎ።
- ኣጋይሽ ኣይትቀበል።

እቲ ሰብ እናገደዶ እንተ ኸይዱ፡ ምኽሪ ንምርካብ ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ ኣብ **1800 675 398** ደውል። ናብ ሓኪምካ ኽትከይድ እንተ ኣድልዩካ፡ ተዳልዮም ምእንቲ ኽጸንሑ ኣቐዲምካ ደውል።

ምልክታት ሕማም ተኸታተል

እቲ እትኣልዮ ዘለኻ ሰብ ዘለዎ ምልክታት ከቢድ እናኾነ እንተ ኸይዱ፡ (ንኣብነት፡ ምስትንፋስ እንተ ተሸጊሩ) ናብ ሰለስተ ዜሮ (000) ደዊልካ ኣምቡላንስ ክትልኣኸልካ ሕተት።

ካልእ ሰብ እውን ምልክታት ሕማም እንተ ኣማዕቢሉ፡ ክምርመር ኣለዎ፣ ትኽ ኢሉ እውን ናብ ቤቱ ኽምለስ ኣለዎ።

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>**

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>

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>.

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>