



# ተመርጫርካ ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከም ዘለካ እንተ ተሓቢርካ እንታይ ክትገብር ኣሎካ።

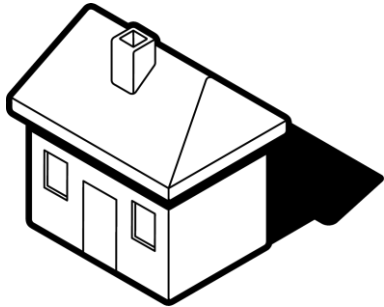
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Tigrinya

## ተመርጫርካ ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከም ዘለካ እንተ ተሓቢርካ

ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን (Department of Health and Human Services) ክትወጽእ ደሓን ምዃኑ ክሳብ ዝሕብረካ፡ ርእሰኻ ክትግልል ኣሎካ። ነዚ መምርሒ እዚ ክትሰዕቦ ኣገዳሲ እዩ። ምክንያቱ ክምሉኡ ንክትገብር ብሕጊ ትሕተት ኢኻ።

ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ ኣብ **1800 675 398** ደውል (24 ሰዓታት፡ 7 መዓልቲ ኣብ ሰሙን)

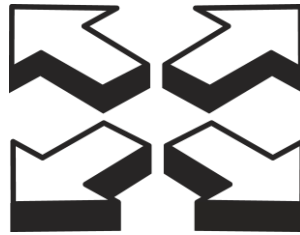
ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ እንተ ደዊልካ፡ ዜሮ (0) ብምጥቐቕ ኣስተርጓሚ ክትረክብ ትክእል ኢኻ። ናብ ካልእ ቍጽሪ ክትድውል ከለኻ ኣስተርጓሚ እንተ ደሊኻ፡ ፈለግ ናብ TIS National ኣብ **131 450** ደውል።



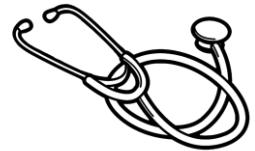
ካብ ቤትካ ኣይትውጸእ



ኣእዳውካ ተሓጽብ፣ ክትሰዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ድማ ኣፍካ ሸፍን



ካብ ሰድራ ቤትካን ፈተውትኻን ርእሰኻ ኣግልል



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

### ርእሰይ ክግልል ዘድልዩኒ ንምንታይ እዩ።

ተመርጫርካ ኮሮናቫይረስ ከም ዘለካ እንተ ተሓቢርካ፡ ርእሰኻ ክትግልል ኣለካ። ምክንያቱ ናብ ካልኣት ሰባት ክመሓላለፍ ዘለዎ ተክእሎ ልዑል እዩ። ንሰድራ ቤትካን ንምሕበረሰብካን ከተዕቀብሉ እትክእል ዝበለጸ መገዲ፡ ካብ ቤትካ ዘይምውጻእን ካብ ካልኣት ምርሓቕን (ብኣካላዊ መዳይ ርሕቀትካ ምሕላው) እዩ። ርእሰኻ ምግላል ኣጨናቕ ክኸውን ይክእል እዩ። ይኹን እምበር ኮሮናቫይረስ ንክይላባዕ ይሕግዝ እዩ።

ርእሰኻ ምግላል ክብሃል ከሎ፡ ሕክምናዊ ክንክን ንምርካብ ወይ ኣብ ህጹጽ ኩነታት እንተ ዘይኮይኑ፡ ካብ ቤትካ ወይ መንበሪኻ ዘይምውጻእ ማለት እዩ። ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንምግባር ኢልካ ካብ ቤትካ ክትወጽእ ኣይትክእል ኢኻ። ርእሰኻ ክትግልል ዝግብኣካ ክነሱ ካብ ቤትካ እንተ ወጺእካ፡ ክሳብ \$4,957 ክትቀጻዕ ትክእል ኢኻ። ካብ ቤትካ ብዘይምውጻእ ድሕንነትካ ሓሎ።

ዝኹን ንስኻ እትፈልጦ ሰብ ምልክታት እዚ ሕግም እዚ እንተ ኣልዎ፡ ክምርመር ኣለዎ። ካብ ቤቱ እውን ክወጽእ የብሉን።

### ኣባይ ኮይን እየ ርእሰይ ክግልል ዝክእል።

ኣብ ዝኹን ቦታ ከየላገስካ፡ ትክክ ኢልካ ናብቲ ርእሰኻ እተግልለሉ ቦታ ክትከይድ ኣሎካ። መብዛሕትኡ ግዜ እዚ ቦታ እዚ ቤትካ እዩ። ይኹን እምበር፡ ክፍሊ ጥዕናን ሰብኣዊ ኣገልግሎትን ኣብ ካልእ ዝጥዕመካ ቦታ ርእሰኻ ክትግልል ክፈቕድልካ ይክእል እዩ።

ትክክ ኢልካ ናብቲ ርእሰኻ እተግልለሉ ቦታ ክትከይድ ኣሎካ።

## ንመን እየ ኸነግር ዘሎኒ፤

ኮሮናቫይረስ ከም ዘለካ ምስ ተሓበርካ፡ ንኣስራሒኻን ነቶም ብቐረባ ምሳኻ እተራኸቡ ሰባትን ክትሕብርም ኣለካ። ‘ብቐረባ ምሳኻ እተራኸቡ ሰባት ክብሃል ከሎ ነቲ እቲ ቫይረስ ኣሕሊፍካሉ ክትከውን እትኸእል ሰብ የመልከት፤ እዚ ኸኣ ነቶም ምሳኻ ዝነበሩ፡ ምሳኻ ብቐረባ ዝሰርሑ፡ ወይ ኣብ ማሕበራዊ ምትእኽኻባት ምሳኻ ዝነበሩ ሰባት ክጠቓልል ይኸእል።

እቶም ምሳኻ ዝነበሩ እውን ኩሎም ርእሶም ከግልሉ ኣለዎም፤ ምኽንያቱ ብኮሮናቫይረስ ተጠቒዖም ክኹኑ ዘለዎም ተኸእሎ ልዑል ሰለ ዝኹኑ። እዚ ንቐልዑ እውን ዘጠቓልል እዩ።

## ኮሮናቫይረስ ከም ዘለካ ድሕሪ ምሕባርካ እንታይ እዩ ዘጋጥም፤

ጉጅለ ህዝባዊ ጥዕና ብዛዕባ እቶም ብቐረባ ዝረኸብኩዎም ሰባት ክሓትቱኻ እዩም። እቶም ጉጅለ ህዝባዊ ጥዕና ነቶም ብቐረባ ኸም ዝረኸብኩዎም ዝሕሰቡ ሰባት ክድውሉሎም እዮም። ኣባይ ኳንካ ርእሰኻ ኸም እትግልልን መን ምሳኻ ኸም ዝነበርን ከምዝግቡ እዮም።

ጉጅለ ህዝባዊ ጥዕና ምሳኻ ብቐጻሊ ክራኸቡ እዮም። ተወሳኺ ሓገዝ እንተ ኣድልዩካ ወይ ብዛዕባ ድሕንነትን ጥዕናን ዝምልከት ካልእ ሕቶታት እንተ ኣልዩካ፡ ደዊልካ ኸትረኽቦም ትኸእል ኢኻ። ክትወጽእ ከም እትኸእል ከሳዕ ዝሕብሩኻ ርእሰኻ ኣግሊልካ ኸትጸንሕ ኣሎካ።

## ከመይ ጌርካ ድሕንነትካ ኸም እትሕሉ

ሕክምናዊ ክንክን ንምርካብ ወይ ኣብ ህጹጽ ኩነታት እንተ ዘይኮይኑ፡ ካብ ቤትካ ወይ መንበሪኻ ኸትወጽእ የብልካን።

- ኣብ ናይ ባይንኻ ኸፍሊ ብምዃን፡ ኣብ ቤትካ ኻብ ዘለዉ ኻልኣት ሰባት ርእሰኻ ፍለ።
- ኣእዳውካ ብቐጻሊ ተሓጸብ፤ ክትሰዕል ወይ ክትህንጥስ ከለኻ ድማ ኣፍካ ሸፍን።
- ካልኣት ሰባት ኣብ ዘለዉዎ ኸፍሊ ኸትከውን ከለኻ ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ ግበርን ካብ ካልኣት 1.5 ሜተር ርሓቕን።
- እንተ ተኻኢሉ፡ ናይ ባይንኻ ሸቓቕ ተጠቐም።
- ኣቓሑ ዝዛ (እንተላይ፡ ብያተታት፡ ኩባያታት፡ መመታተሪ) ምስ ካልኣት ተኸፊልካ ኻብ ምጥቃም ተቐጠብ።
- ዝባን ንብረታት ቤት (ዝባን ሰደቓ፡ ማዕጸ፡ ኪቦርድ፡ ቡንባታት፡ መትሓዚታት) ኣጽሪ።
- ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ ግበር፤ ኣቐሑ ኸትሕዝ ከለኻ ድማ ተጠቒምካ ዝድርብ ዓንቲ ግበር።
- ከም ዓንቲ ወይ መሸፈኒ ገጽ ዝኣመሰሰ እተበከለ ነገራት፡ ምልክት ኣብ እተገብረሉ መጥሓፊ ጥሓፎ።
- ሰባት ናብ ውሽጢ ቤትካ ወይ መንበሪኻ ኸበጽሑ ኢሎም ከመጹ ኣይትፍቀድ።
- ኣብ ናይ ብሕትኻ ዝዛ ወይ ኣፓርታማ ትነብር እንተ ኹንካ፡ ናብ ስፍራ ኣታኸልትኻ ወይ ናብ ባልኮኒኻ ኸትከይድ ትኸእል ኢኻ። ኣብ መንበሪኻ ኸትንቀሳቐስ ከለኻ ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ ክትገብር ኣሎካ።

ርእሶም ከግልሉ ንዘየድልዩም ፈተውትኻ ወይ ስድራ ቤትካ፡ ምግብን ካልእ ዘድልዩካ ነገራትን ከምጽኡልካ ሕተቶም።

ርእሰኻ ኸትግልል ዝግብኣካ ክነሱ ካብ ቤትካ እንተ ወጺኣካ፡ ከሳዕ \$4,957 ክትቅጻዕ ትኸእል ኢኻ። ካብ ቤትካ ብዘይምውጻእ ድሕንነትካ ሓሉ።

## ንምልክታት ሕማምካ ተኸታተሉ

እቲ ምልክታት ሕማምካ እንተ ገዲዱ፡ ግናኸ ኣዝዩ ከቢድ እንተ ዘይኮይኑ፡ ናብ ሓኪምካ ደውል። ሕክምናዊ ህጹጽ ኩነታት እንተ ኸይኑ፡ (ንኣብነት፡ ምስትንፋስ እንተ ተሸጊርካ) ናብ 000 ደዊልካ ኣምቡላንስ ክትልኣኸልካ ሕተት። ነቲ ብዓል መዚ ኣምቡላንስ ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ከም ዘለካ ንገር።

## ጥዕናኻ ተኸኖኸን

ርእሰኻ ምግላል፡ ብፍላይ ንቐልዑ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ።

- ምስ ካልኣት ኣባላት ቤትካ ተዘራረብ። ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ ምፍላጥ ንጭንቀት ይንክዮ እዩ።
- ዝከእል እንተ ኹይኑ፡ ካብ ቤትካ ኹንካ ኸትሰርሕ ምስ ኣስራሒኻ ተዘራረብ።
- ውሉድካ ኣብ ቤት ኮይኑ ኸምሃር ከሎ ደግፎ። ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ መምሃሪ ናውቲ ርኽብ።
- ምስ ስድራ ቤትካን ፈተውትኻን ብተለፎን፡ ብኢመይል፡ ወይ ብማሕበራዊ መራኸቢ ኣዕልል።
- ርእሰኻ ኣግሊልካ ምጽናሕ ንሓዋሩ ዝቐጽል ከም ዘይኮነ ኣይትረስዕ።
- ኣብ ኢንተርነት ዝርከብ ሓበሬታ ርኽብ – እዚ ብዛዕባ ድቃስ፡ ጥዕና፡ ኣብ ቤት ዝግበር ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዝውሃብ ምኽሪ የጠቓልል። ቪድዮታት ኣብ [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) ይርከብ እዩ <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

ንኹነታትካ ኸትዋጽኣሉ እንተ ዘይከእልካ፡ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ ወይ ነዚ ዝሰዕብ ተጠቐም፡-

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

**ሓገዝ ተዳልዩ ኣሎ**

ኮሮናቫይረስ (COVID-19) ንዘለዎም ወይ ድማ ምስ ሓይ ዘለዎ ሰብ ብቐረባ ንእተራኸቡ ተቐማጦ ቪክቶርያ ዝኸውኑ ብቐጻት ዘማልኡ ሰራሕተኛታት ንምድጋፍ፡ ንሓይ እዋን ዝውሃብ ናይ \$1,500 ሓገዝ ተዳልዩ ኣሎ። ንዝያዳ ሓበሬታ ናብዚ እቶ፡- [ብሰንኪ ለባዳ ካብ ሰራሕ ጠጠው ንዘበሉ ዝኸውን ክፍሊት እዋን ሓይጋ](#)

<<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>

ካብ ፈተውትኻ ወይ ስድራ ቤትኻ ሓገዝ ክትረከብ እንተ ዘይክኢልኻ፡ 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 – ውሽጥን ርእሶ ግለላን](#) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ወይ ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ ኣብ **1800 675 398** ደውል።

**ንኣለይቲ ሕሙምን ካልኣት ኣባላት ቤትን ዝኸውን ሓበሬታ**

ንዝሓመመ ኣባል ስድራ ቤትኻ ትኣሊ ዘለኻ እንተ ኼንካ፡ ድሕንነት ኹሎም ኣብ ቤትኻ ዘለዉ ንምሕላው ክትገብሮም ዘሎኻ ኣገደስቲ ነገራት ኣለዉ፡-

- እቲ ዝሓመመ ሰብ ካብ ካልኣት ሰባት ርሒቐ፡ ኣብ ሓንቲ ኸፍሊ ኸም ዝኸውን ኣረጋግጽ።
- እንተ ተኸኢሉ፡ ማዕጸኦም ዕጽ፡ መስኮት ድማ ክፈት።
- ቍጽጋ እቶም ኣለይቲ ዝወሓደ ግበሮ።
- ናብቲ ኸፍሊ ቐድሚ ምእታውካን ድሕሪ ምውጻእካን ኣእዳውካ ቀጻሊ ብማይን ብሳሙናን ሕጽብ፡ ወይ ኣልኮል ዘለዎ መንጽሂ ኢድ ተጠቐም።
- እቲ ሕሙም ንዝጥቀሙሉ ኣቕሑ ካብ ካልኣት ኣባላት ኣታ ቤት ኣርሕቆ።
- እንተ ተረኺቡ፡ ኣብ ክፍሊ እቲ ሕሙም ኣብ እትኸውነሉ እዋን ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ (ሓንሳእ ተጠቐምካ ዝድርበ መሸፈኒ ገጽ) ግበር። ናይ መጥባሕቲ መሸፈኒ ገጽ እንተ ዘይብልኻ፡ ከም ቫርባ ዝኣመሰለ ንገጽኻ ኸሸፍን ዝኸእል ነገራት ተጠቐም።
- ከም ዝባን ሰደቓ፡ ማዕጽ፡ ኪቦርድ፡ ቡንባታት፡ መትሓዚታት ንዝኣመሰለ ብዙሕ ግዜ ዝትንከፍ ነገራት ብቐጻሊ ኣጽርዮን ኣንጽሃዮን።
- ንሶፍቲ ወይ ንመሸፈኒ ገጽ፡ ኣብ እተገሰገ ፕላስቲክ ጌርካ ጉሓፎ።
- ክዳውንቲ ኸትሓጽብ ከለኻ፡ መሸፈኒ ገጽን ጻንትን ግበር፡ ብዝለዓለ መቐት ጌርካ ድማ ሕጸቡ።
- ኣጋይሽ ኣይትቀበል።

እቲ ሰብ እናገደዶ እንተ ኸይዱ፡ ምኽሪ ንምርካብ ናብ መስመር ኮሮናቫይረስ ኣብ **1800 675 398** ደውል። ናብ ሓኪምካ ኸትከይድ እንተ ኣድልዩኻ፡ ተዳልዮም ምእንቲ ኸጸንሑ ኣቐዲምካ ደውል።

**ምልክታት ሕማም ተኸታተል**

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

ካልእ ሰብ እውን ምልክታት ሕማም እንተ ኣማዕቢሉ፡ ክምርመር ኣለዎ፡ ካብ ቤቱ እውን ክወጽእ የብሉን።

ገለ ኻብዚ ምልክታት እንተ ኣልዩኻ፡ ተመርመር፡- ረስኒ፡ ገብገብታ ወይ ረሃጽ፡ ሰዓል ወይ ቃንዝ ጎረሮ፡ ሕጽረት ትንፋስ፡ ጸረርታ ኣፍንጫ፡ ናይ ምሽታትን ምስትምቓርን ክእለት ምጥፋእ።

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](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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>>