X'Għandek tagħmel jekk kont f'kuntatt mill-qrib ma' xi ħadd bil-coronavirus(COVID-19)

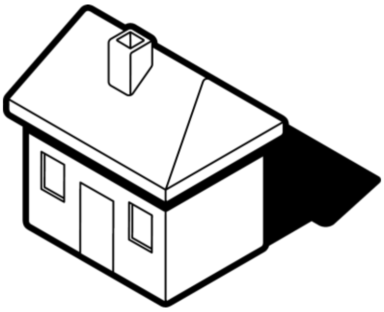
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Maltese

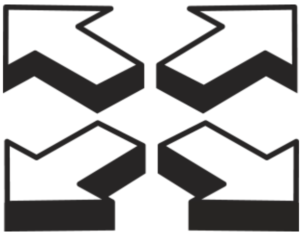
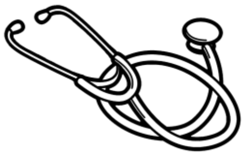
Int kellek kuntatt mill-qrib ma' xi ħadd bil-coronavirus (COVID-19)

Int trid tpoġġi lilek innifsek fi kwarantina f'darek jew f'akkomodazzjoni oħra għal 14-il ġurnata wara li kellek l-aħħar kuntatt ma' din il-persuna.

Jekk jogħġbok aqra dan bir-reqqa. Għal aktar tagħrif, ikkuntattja lil-linja telefonika speċjali fuq **1800 675 398** (24 siegħa,7 ijiem kull ġimgħa).

Jekk iċċempel lil-linja telefonika speċjali tal-coronavirus, int tista' taqbad ma' interpretu billi tagħżel l-għażla żero (0). Għal kull telefonata oħra, jekk għandek bżonn interpretu, l-ewwel ċempel TIS National fuq **131 450**.



Oqgħod id-dar

Aħsel idejk u għatti s-sogħla u l-għatis

Iżola ruħek mill-familja u mill-ħbieb tiegħek

Jekk għandek bżonn għajnuna medika, ċempel lit-tabib jew lil-linja speċjali

Min hu kuntatt mill-qrib?

Jekk kellek kuntatt wiċċ imb wiċċ għal aktar minn 15-il minuta jew qattajt iktar minn sagħtejn fi spazju magħluq ma' xi ħadd li ġie ttestjat pożittiv għall-coronavirus meta kienu infettivi, inti qiegħed f'kuntatt mill-qrib.

Kuntatt mill-qrib jista' jseħħ b'ħafna modi, bħal ngħixu fl-istess dar jew naħdmu fl-istess post tax-xogħol. Id-Dipartiment tas-Saħħa u s-Servizzi Umani (DHHS) se jgħid lil xi ħadd jekk huma kuntatt mill-qrib.

Għala għandi nkun fi kwarantina?

Il-kwarantina tfisser li ma tistax tħalli d-dar jew l-akkomodazzjoni tiegħek għal kwalunkwe raġuni, ħlief għall-kura medika jew f'emerġenza. Kulmin hu kuntatt mill-qrib irid ikun fil-kwarantina peress li hemm ċans għoli li l-coronavirus jinfirex ma' nies oħra. L-aħjar mod biex tipproteġi l-familja u l-komunità tiegħek huwa li tibqa' d-dar u 'l bogħod minn nies oħra (distanzjar fiżiku).

VICTORIA State Government
Health and Human Services

Ma tistax tħalli d-dar tiegħek biex teżerċita. Tista' tkun immultat sa $4,957 jekk titlaq mid-dar waqt li tkun mitlub tkun fi kwarantina. Oqgħod id-dar u żommu ruħek sikur.

Fejn għandi noqgħod fi kwarantina?

Int trid minnufih tmur f'post fejn ser toqgħod fi kwarantina, mingħajr ma tieqaf imkien. Dan normalment ikun ġewwa darek, imma jekk ma tistax tagħmel hekk f'darek allura nistgħu insibulek akkomodazzjoni.

Lil min irrid ngħid?

Wara li ġejt mgħarraf li int kuntatt mill-qrib, int trid tinforma lil min iħaddmek. Int għandek tgħid lill-persuni li tgħix magħhom li int kuntatt mill-qrib.

Kif inżomm ruħi sigur?

M'għandekx tħalli d-dar jew l-akkomodazzjoni tiegħek, ħlief biex tikseb għajnuna medika jew f'emerġenza.

• Oqgħod 'l bogħod minn persuni oħra billi toqgħod f'kamra separata.

• Aħsel idejk regolarment u għatti s-sogħla u l-għatis tiegħek.

• Ilbes maskra kirurġika meta tkun fl-istess kamra bħal nies oħra u żomm 1.5 metri 'l bogħod.

• Uża kamra tal-banju separata, jekk possibbli.

• Evita li taqsam ma' persuni oħra oġġetti tad-dar (inklużi platti, tazzi u pożati).

• Naddaf uċuħ tal-affarijiet tad-dar (uċuħ tal-imwejjed, bibien, tastieri, viti u pumi) u aħsel il-ħwejjeġ ta' spiss.

• Jekk għandek, ilbes ingwanti li jintremew waqt li tmiss oġġetti maħmuġin u dejjem aħsel idejk.

• Armi oġġetti kkontaminati bħal ingwanti u maskri ġo landa tal-iskart miksija.

• Ara li ma jiġi ħadd iżurek ġewwa d-dar jew fl-akkomodazzjoni tiegħek.

• Jekk tgħix f'dar privata jew f'appartament tista' tmur fil-ġnien tiegħek jew fil-gallarija tiegħek. Għandek tilbes maskra kirurġika meta tkun qed tmur minn post għall-ieħor fl-akkomodazzjoni tiegħek.

Staqsi lil ħbieb jew familja, li m'għandhomx bżonn il-kwarantina, biex iġibulek ikel jew ħtiġijiet oħra.

Tista' tkun immultat sa $4,957 jekk titlaq mid-dar waqt li tkun meħtieġ toqgħod fi kwarantina. Ibqa' d-dar u żomm ruħek sikur.

Issorvelja s-sintomi tiegħek

Meta tkun fi kwarantina, int għandek toqgħod attent għas-sintomi tal-coronavirus:

- deni
- bard jew għaraq
- sogħla
- uġigħ fil-griżmejn
- qtugħ ta' nifs
- imnieħer iqattar
- telf ta' sens ta' riħa jew togħma

Jekk għandek xi wieħed minn dawn is-sintomi tal-coronavirus għandek tara li tkun ittestjat u mbagħad mur lura d-dar minnufih.

Hemm għalfejn inkun ittestjat meta jien kuntatt mil-qrib?

Jekk għandek xi sintomi tal-coronavirus, int għandek tikseb parir u tkun ittestjat.

Ċempel lit-tabib jew ikkuntattja lil-linja speċjali tal-coronavirus fuq **1800 675 398** (24 siegħa, 7 ijiem fil-ġimgħa).

Jekk tħossok tajjeb u m'għandek l-ebda sintomi, int ser tiġi mitlub tkun ittestjat madwar il-11-il ġurnata tal-kwarantina tiegħek.

Int trid tgħatti wiċċek jekk toħroġ minn darek biex tkun ittestjat. Evita l-użu tat-trasport pubbliku, taxi, jew servizzi meta taqsam l-użu tal-karozza ma' ħaddieħor (rideshare services). Wara li tkun ittestjat, int trid tmur lura minnufih fil-post fejn tinsab fi kwarantina.

It-test tal-coronavirus hu bla ħlas għal kulħadd. Dan jgħodd ukoll għal persuna mingħajr il-kard tal-Medicare, bħal viżitaturi minn barra, ħaddiema mmigranti u dawk li qed ifittxu ażil.

Għal kemm żmien irrid noqgħod fi kwarantina?

Id-Dipartiment tas-Saħħa u tas-Servizzi Umani ser javżak għal kemm għandek bżonn toqgħod fi kwarantina. Is-soltu l-kwarantina tkun għal 14-il ġurnata, għajr meta tibda tiżviluppa sintomi u/jew tittestja pożittiv għall-coronavirus.

Jekk tkun għadek tħossok ma tiflaħx u m'għandek l-ebda sintomi, int ser tiġi mitlub tiġi ttestjat f'madwar il-11-il gurnata tal-kwararantina. Anki jekk tħossok tajjeb, waqt li tkun qed tistenna r-riżultat tat-test tiegħek **ma tistax ittemm il-kwarantina tiegħek għajr meta tkun infurmat li mhemmx periklu li tagħmel dan.**

Tieħu ħsieb il-benesseri tiegħek

Li tkun fi kwarantina jista' jkun diffiċli, partikolarment għat-tfal.

• Tkellem ma' membri oħra tad-dar. Jekk tifhem l-informazzjoni dwar il-coronavirus, dan ser inaqqas l-ansjetà.

• Ara tistax tiftiehem ma' min iħaddmek biex taħdem mid-dar, jekk dan hu possibbli.

• Issapportja lit-tifel/tifla tiegħek waqt li jkunu qed jitgħallmu mid-dar. Aċċessja r-riżorsi onlajn li huma disponibbli.

• Żomm kuntatt mal-familja u ħbieb permezz tat-telefown, tal-email jew tal-midja soċjali.

• Ftakar li l-kwarantina ma ddumx għal żmien twil.

Aċċessja r-riżorsi onlajn – inkluż parir dwar l-irqad, benesseri u l-eżerċizzju fid-dar. Hemm ukoll vidjos f' Wellbeing Victoria <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>.

Jekk mintix qed tkampa, kellem lit-tabib tiegħek jew ikkuntattja:

- **Lifeline Australia** <https://www.lifeline.org.au/>, ċempel: **13 11 14**
  Servizz ta' sapport fi kriżi li jipprovdi sapport f'kwalunkwe ħin.
- **Beyond Blue** <https://www.beyondblue.org.au/>, ċempel: **1300 22 4636**
  Qed jipprovdu għajnuna speċjalizzata għall-persuni iżolati.
- **Kids Helpline** <https://www.kidshelpline.com.au/>, ċempel: **1800 551800**
  Servizz bla ħlas u kunfidenzjali tal-pariri għaż-żgħażagħ.

Hemm pakketti ta' sapport

Hemm pagament ta' darba biss ta' $1,500 biex jissapportja ħaddiema eliġibbli ta' Victoria li kellhom dijanjosi tal-coronavirus jew li huma kuntatt mill-qrib ta' każ ikkonfermat. Ara l- Pagament tal-Lif tad-Diżastru Pandemiku <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>.

Jekk għandek bżonn l-għajnuna minħabba l-età, id-diżabilità jew il-kundizzjoni kronika tas-saħħa tiegħek f'dak il-każ provveditur tas-servizz, kerer, membru tal-familja jew ħabib ikun jista' jgħin. Int għandek tgħidilhom li tinsab fi kwarantina qabel ma jżuruk.

Hemm pakketti tal-għajnuna tal-emerġenza tal-ikel u affarijiet personali jekk ma tistax tikseb għajnuna mingħand ħbieb jew familja.

Għal tagħrif dwar sapport u pakkett ta' għajnuna tal-emerġenza jew għajnuna biex tikseb prodotti tad-dar (groceries), żur DHHS.vic. – Kwarantina u iżolazzjoni <https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> jew ċempel lil-linja speċjali tal-Coronavirus fuq **1800 675 398**.

Tagħrif għal dawk li jagħtu kura u membri oħra tad-dar

Jekk qed tieħu ħsieb xi membru tal-familja, hemm xi affarijiet importanti li għandek tagħmel biex iżżomm lil kulħadd f'darek sigur:

- Ara li l-persuna fil-kwarantina toqgħod f'kamra waħda, 'il bogħod minn persuni oħra.
- Żomm il-bieb magħluq u t-twieqi miftuħa, fejn tista'.
- In-numru tal-kerers għandu jkun mill-anqas.
- Dejjem aħsel idejk bis-sapun u bl-ilma jew uża sanitiżer tal-idejn qabel u wara li tidħol fil-kamra.
- Zomm l-oġġetti taċ-ċaqquf (platti, kikkri) u r-riċipjenti għall-użu tad-dar tal-persuna fi kwarantina separati minn dawk tal-bqija tad-dar.
- Jekk għandek waħda, ilbes maskra kirurġika meta tkun fil-kamra tal-persuna fi kwarantina. Jekk m'għandekx maskra kirurġika, minflok uża xi ħaġa li biha tgħatti wiċċek, bħal xalpa jew bandana.
- Ilbes maskra jew ingwanti meta tkun qed tmiss il-ħwejjeġ għall-ħasil u aħsel fl-ogħla temperatura tas-sħana.
- Naddaf l-uċuħ tal-affarijiet fid-dar (uċuħ tal-imwejjed, bibien, tastieri, viti u pumi) ħafna drabi.
- Armi l-imkatar tal-karti (tissues) u maskri f'borża ssiġillata tal-plastik.
- Ara li ma taċċettax viżitaturi.

Jekk il-persuna tibda tħossha ma tiflaħx, ċempel lil-linja speċjali tal-coronavirus fuq **1800 675 398** għal parir. Jekk għandek bżonn tara lit-tabib tiegħek, ċempel minn qabel biex ikunu ppreparati.

Immonitorja s-sintomi

Jekk il-persuna li qed tieħu ħsiebha tiżviluppa sintomi serji, bħal issibha bi tqila biex tieħu n-nifs, ċempel żero tripliku (000) u itlobhom jibagħtu ambulanza.

Jekk xi ħaddieħor għandu kwalunkwe sintomi, huma għandhom jiġu ttestjati u jmorru lura d-dar minnufih.

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>