# X’Għandek tagħmel jekk ġejt ittestjat pożittiv għal coronavirus (COVID-19)

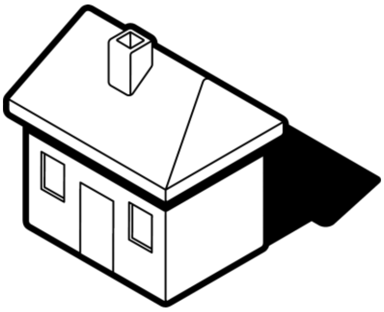
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Maltese

## Jekk ġejt ittestjat pożittiv għall-coronavirus (COVID-19)

**Int trid tiżola lilek innifsek sakemm id-Dipartiment tas-Saħħa u s-Servizzi Umani jgħidlek li hu sigur. Hu importanti li timxi ma’ din il-gwida – hekk kif hi mitlub mil-liġi.**

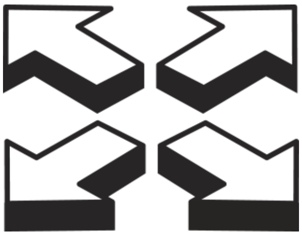
Għal aktar tagħrif, ikkuntattja lil-linja speċjali tal-coronavirus **1800 675 398** (24 siegħa , 7 ijiem fil-ġimgħa).

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**.

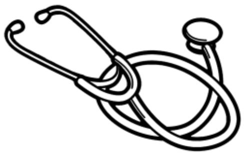


**Oqgħod id-dar**

**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**

## Għalfejn għandi bżonn niżola ruħi?

Int ġejt ittestjat pożittiv għall-coronavirus u trid tiżola ruħek għax hemm ċans kbir li jinfirex għall-persuni oħra. L-aħjar mod biex tipproteġi l-familja u l-komunità tiegħek huwa li tibqa' d-dar u 'l bogħod minn nies oħra (distanza fiżika). L-iżolazzjoni tista’ tkun stressanti imma tista’ tgħin fit-twaqqif tal-firxa tal-coronavirus.

L-iżolazzjoni tfisser li m’għandekx tħalli darek jew l-akkomdazzjoni tiegħek, għajr biex tingħata kura medika jew f’każ ta’ emerġenza. Ma tistax tħalli d-dar tiegħek biex teżerċita. Tista' tkun immultat sa $4,957 jekk titlaq mid-dar waqt li tkun mitlub li tiżola ruħek. Oqgħod id-dar u żommu ruħek sikur.

Jekk hemm xi ħaddieħor li taf u għandu s-sintomi huma għandhom immorru għat-test u jibqgħu d-dar.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

## Fejn għandi niżola ruħi?

Int trid minnufih tmur f'post fejn ser tiżola ruħek, mingħajr ma tieqaf imkien. Dan normalment ikun ġewwa darek, imma id-Dipartiment tas-Saħħa u tas-Servizzi Umani jista' jħallik tiżola ruħek f'post ieħor adatt.

Int trid tmur minnufih fil-post fejn ser tiżola ruħek.

## Lil min irrid ngħid?

Wara li tkun infurmat dwar ir-riżultat pożittiv tat-test tiegħek, int trid tinforma lil min iħaddmek u tista' tinforma wkoll lill-kuntatti tiegħek mill-qrib. 'Kuntatt mill-qrib' hu xi ħadd li int stajt għaddejtlu l-virus, dawn jistgħu jkunu l-persuni li tgħix magħhom, li taħdem magħhom mill-qrib, jew li kienu miegħek f'laqgħa soċjali.

Il-persuni li tgħix magħhom ser ikollhom bżonn jiżolaw ruħhom ukoll, għax hemm ċans kbir li ser jittieħdu mill-coronavirus. Dan jinkludi t-tfal.

## X'jiġri wara t-test pożittiv?

It-tim tas-saħħa pubblika ser ikellmuk dwar il-persuni li kellek kuntatt magħhom. It-tim tas-saħħa pubblika ser jikkuntattjaw persuni li huma meqjusa kuntatti mill-qrib. Huma ser jinnotaw fejn qed tiżola ruħek u min qed jgħix miegħek.

It-tim tas-saħħa pubblika ser jibqgħu f'kuntatt miegħek regolarment. Int dejjem tista' tikkuntattjahom jekk għandek bżonn għajnuna ekstra jew għandek xi mistoqsijiet oħra dwar kif iżżomm ruħek sigur u b'saħħtek. Int trid toqgħod f'iżolazzjoni sakemm it-tim jagħtik permess.

## Kif iżżomm sigur?

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

- Oqgħod 'l bogħod minn persuni oħra f'darek 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).
- Ilbes maskra kirurġika u ngwanti li jintremew waqt li tmiss oġġetti maħmuġin.
- 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 jiżolaw ruħhom, biex iġibulek ikel jew ħtiġijiet oħra.

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

## Issorvelja s-sintomi tiegħek

Jekk is-sintomi tiegħek immorru għall-agħar imma mhumiex serji, ċempel lit-tabib tiegħek. Jekk hi emerġenza medika (pereżempju, qed issibha bi tqila tieħu n-nifs) ċempel 000 u staqsi għall-ambulanza. Għid lill-uffiċjali tal-ambulanza li għandek il-coronavirus (COVID-19).

## Tieħu ħsieb il-benesseri tiegħek

Li tkun f'iżolazzjoni jista' jkun diffiċli, partikolarment għat-tfal.

• Tkellem ma' membri oħra tad-dar. Jekk tifhem l-informazzjoni dwar COVID-19, 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-iżolazzjoni 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 is-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 ikkonfirmat. Ara l-Pagament tal-Lif tad-Diżastru Pandemiku <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>.

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 marid tal-familja, hemm xi affarijiet importanti li għandek tagħmel biex iżżomm lil kulħadd f'darek sigur:

- Ara li l-persuna marida 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.
- Żomm l-oġġetti taċ-ċaqquf (platti, kikkri) u r-riċipjenti tal-persuna marida separati minn dawk tal-bqija tad-dar.
- Jekk għandek waħda, ilbes maskra kirurġika (maskra li tgħatti l-wiċċ li tintuża darba biss) meta tkun fil-kamra tal-persuna marida. Jekk m'għandekx maskra kirurġika, minflok uża xi ħaġa li biha tgħatti wiċċek, bħal xalpa jew bandana.

- Naddaf u ddiżinfetta regolarment l-uċuħ li jintmessu ħafna drabi (uċuh tal-imwejjed, bibien, tastieri, viti u pumi).
- Armi l-imkatar tal-karti (tissues) u maskri f'borża ssiġillata tal-plastik.
- Ilbes maskra jew ingwanti meta tkun qed tkun qed tmiss il-ħwejjeġ għall-ħasil u aħsel fl-ogħla temperatura tas-sħana.
- Ara li ma taċċettax viżitaturi.

Jekk il-persuna tibda tħossha agħar, 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.

Kun ittestjat jekk għandek wieħed minn dawn is-sintomi, deni, kesħa jew għaraq, sogħla jew uġigħ fil-griżmejn, qtugħ ta' nifs, imnieħer iqattar jew telf tas-sens tat-riħa jew tat-togħma.

## 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>