



መምርሒ ካብ ማሕበራዊ ርክባት ምርሓቅ

እዚ ሓበሬታ ወረቆት ምስ መምርሒ ካብ መፅንፊ/መዕረፊ ቦታ ምፅናሕ ካብ ሕብረተሰብ ዝእከበሉም ቦታታትን ብሓደ ክንጥቀመሎም ዘለና እንትኾን ካብዚ ሊንክ www.health.gov.au/covid19-resources ከዓ ይርከቡ።

ካብ ማሕበረሰብ ምግላል እንታይ ማለት እዩ ንምንታይ ኽ ይጠቅም?

ካብ ማሕበረሰብ ምግላል ሕመም ክመሓለፈሎም ዝኸእሉም ኩሎም መንገዲታት ምቁራፅ ወይ ምቕናስ ማለት እዩ። እዚ ማለት ኣባኻን ኣብ ካልኦትን ሰባት ዘሎ ርክብ ምቕናስ ማለት እዩ።

ማሕበራዊ ምግላል/ምርሓቅ ኣድላዩ ዝኾነሉ መሰረታዊ ምክንያት ኮቪድ-19 በዘም ዝስዕቡ መንገዲታት ስለዝመሓለፉ እዩ።

- ብቲ ሕመም ምስ ዝተጠቐመ ሰብ ቀጥታዊ ዝኾነ ርክብ ምህላው ወይ እቲ ሕመም ምልክታት ቅድሚ ምርኣዩ ካብ 24 ሰዓታት ውሽጢ ምንኽኻእ።
- ብቲ ሕመም ከምዝተጠቐመ ዝተረጋገፀ ሰዓልን ምህንጻዕን ምስ ዘለዎ ሰብ ርክብ ምህላው
- እቲ ሕመም ከምዘለዎ ዝተረጋገፀ ሰብ፣ ኣቕሑታት ወይ ናውቲታት(ንኣብነት ማዕፆ በረ፣ወንብራት) ብምህንጻዕ ወይ ብምስዓል ዝተነኻኻኡ ወይ ዝተበከሉ ብምንኻእ ኣፍንጫ ወይ ኣፍ ምሓዝ።

ኣብ መንጎ ዝሓመመ ኣካል ኣብኡም ዝለዓለ ርክቆት ማለት ዝነኣሰ ናይ ምምሕልላፍ ዕድል ይህሉ ማለት እዩ።

እንታይ ክገብር ይግባእ?

ሕመም እንተ ተሰሚዕዎም ምስ ሰባት ዘለዎም ርክብ የቋርፁ-እዚይ ክገብርዎ ዘለዎም መሰረታዊ ጉዳይ እዩ።

- ብተወሳኺ ልምዲ ኣተሓላልዎ ጥዕነኡምን ኣብ እዋን ምህንጻዕን ምስዓል ጥንቃቄ ክገብሩ ይግባእ።
- ቅድሚን ድሕረን ምግብ ምብላዎም ከምእውን ሽንቲ ቤት ምስተጠቐሙ ኢዶም ብማይን ሳሙናን ይተሓፀቡ።
- እንትስዕሉ/እንትሃንጥሱ ብጨርቂ ይሸፈኑ፣ ሰፍት ከምእውን ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ፈሰስቲ ይጠቐሙ።
- ሕመም እንተተሰሚዕዎም ምስ ሰባት ንኸክእ የቋርፁ (ካብ ሰባት 1.5 ሜትር ይርሓቑ)

ብተወሳኺ እውን ብዙሓት ካብ ማሕበረሰብ ዝርከቡሉን ዝተሓተ ወፃኢ ዘለዎም ኣተሓላልዎ ጥዕና ክጥቀሙ ይኸእሉ እዮም።

ኣብ ላዕሊ ዝተገለፀ ቀለልቲ ንጥፈታት ብምጥቃም ንባዕሎም ንካልኦትን ካብ ሕመም ይከላኸሉ። ኣብ ማሕበረሰብ ዝተሓተ መጠን ምስፍሕፍሕ ንኺህሉ ዝሕግዝ እንትኾን ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታትና ኣብ ገዛና፣ ኣብ ስራሕ ቦታ፣ ቤት ትምህርቲ ኣብ ህዝባዊ ቦታታትን ከዓ ክንጥቀመሎም ይግባእ።

አብ ገዛና ንገብሮ ካብ ማሕብረሰብ ምርሓቕ

መንበሪ ገዛታት

ምስፍሕፋሕ ጀርሚታት ንምቕናስ¹:

- አብ ላዕሊ ከምዝተገለፀ ፅቡቕ ልምዲ ኣተሓሕዝን ኣብ እዋን ምስዓልን ምህንጣስ የዘውትሩ
- ብኢድ ዝግበሩ ሰላምታን ምስዓልን የቋረፁ
- ብበዝሒ ንሕዝም ቦታታት ንኣብነት ወንበራት፣ምግቢ መስርሒ ኣቋሑታት፣ኤሲን ካልኦትን ብተደጋጋሚ ምሓዝ ንቆጠብ።
- ኤሲ ብምስትኽኻልን መስኮት ብምኽፋትን ኣብ ገዛ ሸንቲሌሽን ምኽፋት።
- ሹቋት ውሑዳት ከይንካ ምኽድ ወይ ከዓ ኣብ መስመር (ኦንላይን) ምግዛእ
- ብውልቀ ወይ ብቤተሰብ ብምኽን ካብ ገዛ ምውፃእ ወይ ምጓዓዝ ዘለዎ ኣድላይነት ኣብ ግምት ምእታው።

ሕሙማን ዝርከቡሉም ገዛታት (ኣብ ላዕሊ ንዝተገለፁ ስጉምቲታት ተወሳኺ)

- እንተተኸኢሉ ንዝሓመመ ሰብ ኣብ ሓይ ክፍሊ ንበይኑ ይንከባኸቡ።
- ብቲ ሕማም ዝተጠቐሙ ሰባት ብዝተኸኸለ መንገዲ ንቕንስ።
- ዝሓመመ ሰብ ዝርከቡሉ ጋዝ ዕፁው ይኹን እንተተኸኢሉ መስኮት ይከፈት።
- ዝሓመመ ሰብ ከምእውን ዝንከባኸቦ ሰብ ኣብ ሓይ ክፍሊ ኣብ ዝኸንሉ እዋን ክልቲኦም ኣፍ/ኣፍንጫ ወይ ገፅ መሸፈኒ (ማስክ) ይጠቐሙ።
- በዚ ሕማም ብቐሊሉ ክጥቅሙ ዝኸኸሉ ሰባት ንኣብነት ሕማም ልቢ ዘለዎም ወይ ልዕሊ 65 ዓመት ዝገበሩ ሸማግላታት ይከባኸቡ/ይሓልዉ እዚ ከዓ ኣማራጺ መንገዲታት ዝሓውስ ይኸውን።

አብ ስራሕ ቦታ ካብ ማሕበረሰብ ምርሓቕ

አብ ናይ ስራሕ ቦታ ምስፍሕፋሕ ጀርሚታት ንምቕናስ¹:

- ሕማም እንተተሰማዕዎም ኣብ ገዛ ይኹኑ
- ኣብ እዋን ሰላምታ ብኢድ ሰላም ምባል የቋረፁ
- ኣኼባታት ብቪድዮ ወይ ብስልኪ የካይዱ
- ዓበይቲ ኣኼባታት ንካሊእ ግዜ የናውሑ
- እንተተኸኢሉ ዓበይቲ ኣኼባታት ኣብ ደገ ኣየር ኣብ ዘለዎም ቦታታት የካይዱ
- ኣብ እዋን እንስዕላሉን እንሀንጥሳሉን ግዜ እኹል ጥንቃቄ ንግበር ከምእውን ሰራሕተኛታት ሳንቲሳይዘር ኣልኮላት ንጠቐም
- ምሳሌም ኣብ ናይ ምሳሕ ክፍሊ ዘይኮነስ ኣብ ዝለውዎ ወንበር ወይ ቦታ ኹይኖም ይውሰዱ
- ብዝለዓለ በዝሒ ክነኸኡም ንኸኸል ኣቋሑታት ነፅርዮም
- ንዝበለፀ ሸንቲሌሽን መስኮት ምኽፋት ኤሲ ምስትኽኻልን ኣይንረስዕ
- ብኢድና እንገብሮም ምንኸኸእን ምግቢ ምክፋል ንገድብ
- ኣደልዮቲ ዘይኮኑ ንቢዝነስ ስራሕ እንኸይም ጉዕዞታት ክንሓስበሎም ይግባእ

¹ ከ Dalton et al ተወሲዱ ብፕሪኢምፕቲቭ ንእኸተይ ወጪ ካብ ማህበረሰብ ምርሓቕ ቅድሚ ሕጂ ዝተተግበረ ዝተመሓየሸ ናይ ጥእና ምሕላው ከቪድ-19 ናይ ምስፍሕፋሕ ኬዛትን ቁፅርን ዘምፀኡ ሓይጋ ሳእቤን ክንኪ ይኸኸል።

* “III” ወልቀ ሰብ ማለት ናይ ኣተንፋፈሊኡ ሕማም ወይ ከዓረስኒ ዘለዎ ሕክምና ዘይረበኸ ሰብ ማለት እዩ ወይ ናይ ከቪድ-19 ምርመራ ዘይገበረ ወይ ድማ ዘይተፈልጠ ጉዳይ ማለት እዩ።**ከቪድ-19 ብምግላል እንዳተጠንቀቐናን በግቡእ ኣብ ጥቕሚ እንተይዘይኣውዒልናዮ ናብ ዝለዓለ ወፃኢ እና ኣብ ኣካባቢና ንክስፋህፋህ ምግባር እዩ።***ዝተገብሩ ናይ ኣየር ሙቕት ወይ ድማ ራህሲ ዘለዎም ኣካባቢታት ከምኒ ሳርስ ዝኾኑ ናይ ከቪድ-19 ዝዓነዳም ብሂወት ንክፀንሑ የኸኸል እዩ። ****ናይ ሲዲሲ ጉዕዞ ሓይጋታት ግምገማ ከዓ ክረድ ይኸኸል። <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- ኣብ እዋን ምድላው ምግብ ብዘሰበ ኣተሓሕዞ ምግብን ሰራሕተኛታት ከምእውን ምስኡ ብቀረባ ምንኽኽእ ዘለዎም ሰባት ዝለዓል ጥንቃቄ ምግባር
- ዝለዓለ በዝሒ ዝለዎም ኣኼባታት እንትህልዉ ምግዳፍ ወይ ምስራዝ

ኣብ ቤት ትምህርቲ ካብ ማሕበርሰብ ምርሓቅ

ኣብ ቤት ትምህርቲ ምስፍሕፍሕ ጀርሚታት ንምቕናስ፡

- ወይም ሕማም እንተተሰሚዕዎ ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ ህፃናት መንከባኸቢ ቦታ ዘይምልኣኽ
- ኩሉ ግዜ ናብ ክፍሊ እንትንኣቱ ኢድና ምፅራይ/ምሕፃብ
- ክፍሊታት ዝተሓወስሉ ስራሕቲታት ምንዋሕ
- ሰልፊ ምቁራፅን ናይ ቤት ትምህርቲ ኣኼባታት ምስራዝን
- ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታትና ኢድ ምሕፃብ ምዝውታር
- ብዝለዓለ በዝሒ ክነኽኣም ንኽእል ኣቁሑታት ነፅርዮም
- እንተተኸኢሉ ትምህርቲ ካብ ክፍሊ ወፃኢ ንመሃር
- ንዝበለፀ ሸንቲሌሽን መስኮት ምኽፋት ኤሲ ምስትኽኻልን ኣይንረስዕ
- ኣብ እዋን ምድላው ምግብ ብዘሰበ ኣተሓሕዞ ምግብን ሰራሕተኛታት ከምእውን ምስኡ ብቀረባ ምንኽኽእ ዘለዎም ሰባት ዝለዓል ጥንቃቄ ምግባር

ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ካብ ማሕበርሰብ ምርሓቅ

ኣብ ህዝባዊ ቦታታት ምስፍሕፍሕ ጀርሚታት ንምቕናስ፡

- እንተተኸኢሉ ኩሉ ግዜ ኣብ ዕለታዊ ንጥፈታቶም ኢድም ምሕፃብ ኣይረስዑ
- በዓድ ቅርሺ ካብ ምትግዝ ተጻኢም የኸፈሉ
- ሰብ ኣብ ዘይብሉ እዋን ይጓዓዙ ከምእውን ቡዙሕ ሰብ ብዝእከበሎም ቦታታት ምኽድ ዩቋርፀ
- ብዝተኸኸለ መጠን ናይ ህዝቢ መጓዓዝይ ከምእውን ታክሲ ዝዝውሩ ሹፊራት ኩሉ ግዜ መስኮት ክፍቲ ክገብሩ ኣለዎም።ከምእውን ኩሉ ግዜ ዝንክኡ ኣቁሑታት በቢ ዕለት የፅርዩ።

ህዝባዊ ኣኼባታት እንትነካይድ ኣብ ግምት ክነእትዎም ዘለና ነጥቢታት

ቡዙሓት ሰባት ዝእከብሉም ኣኼባታት ሻይረስ ናይ ምምሕልላፍ ዝለዓለ ዕድላ ኣለዎም።ስለዚ ቡዙሕ ሰብ ዝእከበሉ ኣኼባ ንምክያድ ይሓስቡ እንተሃልዮም ናይ ኣኼባ ግዜ ንምንዋሕ፡በዝሒ ሰብ ንምቕናስ ወይ ኣኼባ ንምስራዝ ይወስኑ። ኣኼባ ንምኽያድ ግድን እንተኸይኑ ግን ከስዕቦ ዝኽእል ሓይጋን ምምሕልላፍ ከቀላጥፉሉ ዝኽእሉ መንግዲታት ክርዳእ ክንኽእል ኣለና።

ካብ 07 መጋቢት ጀሚሩ መንግስቲ ኣወስትራልያ ዝለዓለ ወሳንነት ዘይብሎም ኣኼባታት ትሕቲ 500 ሰባት ንኽኸውን ከምእውን ዝለዓለ ኣድላይነት ዘይብሎም ናይ ስራሕ ወሰንቲ ኣኼባታት ንኣብነት ናይ ጥዕና ሰራሕተኛታትን ህፁፅ ሓገዝ ግልጋሎት ሰራሕተኛታትን ውሱን ክኸውን ከምዘለዎ ደንጊጉ ኣሎ።

ብዘሰበ ህዝባዊ ኣኼባታ ንዝበለፀ ሓበሬታ ኣብዚ ሊንክ www.health.gov.au/covid19-resources ብምጥቀቕ ይመልከቱ።

ተወሰኽቲ ሓበሬታታት

ኮቪድ-19 ኣተሓሳሳቢ ዋላ እኳ እንተኾነ ክንዝክሮም ዝግቡኡና ነጥቢታት <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> ይመልከቱ።

ንዝበለፀን ወቕታዊ ሓበሬታ ኣብዚ ሊንክ www.health.gov.au ይፀፃኑ።

ናብ መስመር ጥዕና ሃገራዊ ሓበሬታ ኮሮና ቫይረስ ንምድዋል 1800 020 080 ይጠቀሙ።ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት ኣብ ሰሙን ሸውዓተ መዓልቲታት-24/7 ኣብ ግልጋሎት ይርከቡ።

ግልጋሎት ትርጉም ወይ አስተርጓም እንተደልዩም ናብ 131 450 ይደውሉ።

ቁፅረ ስልኪ ናይ ዝነብሩሉ ሃገር ወይ ግዛዳት ጥዕና ማእኸል ኣብዚ ዝስዕብ ሊንክ www.health.gov.au/state-territory-contacts ይርከብ።

ብዛዕባ ኹነታት ጥዕናኡም ሕቶ እንተሃልይዎም በዓልሞያ ሕክምና/ዶክተር ይዘርቡ።