

Amharic

# በእናንተ ወይም በሌሎች ላይ ለሚፈጠር የ

# COVID-19

## ችግርን ለመቀነስ የሚወሰድ ቀላል እርምጃ



the power of humanity



### ብዙጊዜ እጅዎን መታጠብ፤

ቢያንስ ለ20 ሰከንዲ የሚሆን በአሙና እና በውሃ አድርጎ መታጠብ ወይም አልኮሆል ያለበት የእጅ መጥረጊያ መጠቀም።



### ሲያስልዎት ወይም ሲያስነትስዎ በእጆቻችን

ጫፍ ወይም በቲሹ ወረቀት ውስጥ ማድረግ። ታዲያ የተጠቀሙበትን ቲሹ ወረቀት ወደ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ በርሚል ውስጥ ማስገባት እና ወዲያውኑ እጅዎን መታጠብ።



### ግንኙነት አለመኖር፤ ትኩሳት ወይም ሳል ካለበት ከሆነ ሰው ጋር ግንኙነት አለመኖር።

ግንኙነት አለመኖር፤ ትኩሳት ወይም ሳል ካለበት ከሆነ ሰው ጋር ግንኙነት አለመኖር።



### በተቻለ መጠን ቤት ውስጥ መቆየት።

ትኩሳት፣ ሳል፣ የጉሮሮ ህመም ወይም የመተንፈስ እጥረት ካለብዎት ምክር ለማግኘት ወደ ከባቢዎ ህኪም መሄድ ወይም በስልክ 1800 020 080 አድርጎ መደወል። በደህንነት መጥፎ ስሜት ወይም የመተንፈስ ችግር ሲኖርብዎት በስልክ 000 መደወል።



ጤንነትዎ ድህና ከሆነ፤ የፊት መከላከያ ሽፋን ማጥለቅ አያስፈልግዎትም።



### ለቤተሰብዎ እቅድ ማውጣት ምናልባት ለ2 ሳምንታት የሚሆን ከሰው ተገልጦ ቤት ውስጥ መቆየት ያስፈልግዎት ይሆናል።

ቢድረገጽ: [redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare) ካለው የእኛ ቀላል መጠቀሚያ መሳሪያዎች ውስጥ በአንደኛው ላይ እቅድ ምዘጋጀት ይሆናል።

ቢድረገጽ: [redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare) ካለው የእኛ ቀላል መጠቀሚያ መሳሪያዎች ውስጥ በአንደኛው ላይ እቅድ ምዘጋጀት ይሆናል።



### ርጋ ብሎ መቆየት።

የኮሮና ቫይረስ ያለባቸው ሰዎች ብዙዎቹ መካከለኛ የሆነ ህመም ብቻ ይኖራቸዋል።



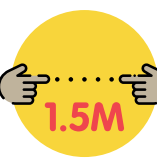
### በእድሜ አንጋፋ ለሆኑ ሰዎች እንዲሁም ህመም ያለባቸው ሰዎች ከባድ ችግር ያጋጥማቸዋል።

በእድሜ አንጋፋ ለሆኑ ሰዎች እንዲሁም ህመም ያለባቸው ሰዎች ከባድ ችግር ያጋጥማቸዋል።



### ተገልጦ ብቻዎን እንዲቆዩ ከተነገርዎት፤ ለህክምና እንክብካቤ ካላስፈለህዎ በስተቀር ይህም ማድረግ አለብዎት።

ተገልጦ ብቻዎን እንዲቆዩ ከተነገርዎት፤ ለህክምና እንክብካቤ ካላስፈለህዎ በስተቀር ይህም ማድረግ አለብዎት።



### ከቅርብ ቤተሰብዎት ባሻገር በሌሎች ሰዎች እና በርስዎ መካከል ያለን የአካል እርቀት መጠበቅ።

ከቅርብ ቤተሰብዎት ባሻገር በሌሎች ሰዎች እና በርስዎ መካከል ያለን የአካል እርቀት መጠበቅ።

**ጥያቄዎች?** ወደ ኮሮና ቫይረስ ጤና መረጃ ማቅረቢያ መስመር በስልክ 1800 020 080 መደወል። በርስዎ ቋንቋ አስተርጓሚ እንድናቀናጅ መጠየቅ ይችላሉ።