

በእናንተ ወይም በሌሎች ላይ ለሚፈጠር የ COVID-19 ችግርን ለመቀነስ የሚወሰድ ቀላል እርምጃዎች



the power of humanity



ብዙጊዜ እጅዎን መታጠብ፤ ቢያንስ ለ20 ሰከንዲ የሚሆን በሰሙና እና በውሃ አድርጎ መታጠብ ወይም አልኮሆል ያለበት የእጅ መጥረጊያ መጠቀም።



ለቤተሰብዎ እቅድ ማውጣት ምናልባት ለ2 ሳምንታት የሚሆን ከሰው ተገልጦ ጌት ውስጥ መቆየት ያስፈልግዎት ይሆናል። በድረገጽ፡ [redcross.org.au/prepare](https://www.redcross.org.au/prepare) ካለው የእኛ ቀላል መጠቀሚያ መሳሪያዎች ውስጥ በአንደኛው ላይ እቅድ ማዘጋጀት



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



ርጋ ብሎ መቆየት። የኮቪድ/ COVID 19 ቫይረስ ያለባቸው ሰዎች ብዙዎቹ መካከለኛ የሆነ ህመም ብቻ ይኖራቸዋል።



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



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



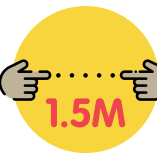
ህመም ከተሰማዎት በተቻለ ጌት ውስጥ መቆየት። ትኩሳት፤ ሳል፤ የጉሮሮ ህመም ወይም የመተንፈስ እጥረት ካለብዎት ምክር ለማግኘት ወደ ከባቢዎ ሀኪም መሄድ ወይም በስልክ 1800 020 080 አድርጎ መደወል። በደህንነት መጥፎ ስሜት ወይም የመተንፈስ ችግር ሲኖርብዎት በስልክ 000 መደወል።



ተገልጦ ብቻዎን እንዲቆዩ ከተነገርዎት፤ ለህክምና እንክብካቤ ካላስፈለግዎ በስተቀር ይህን ማድረግ አለብዎት።



በሚኖሩበት መንግሥት ተነግሮ ከሆነ ጭምብል ማጥለቅ



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

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