

Tigrinya

ኣብ እዋን

COVID-19 ቫይረስ

ግዘ ሕጉስ ኾይንኻ ንምጽናሕ
ዚሕግዙ ማላታት



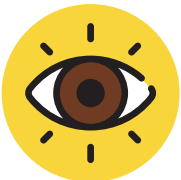
the power of humanity



ኣብ ዝላኸ ውሽጢ ንጭንቀት መንፈስ እንታይ ዓይነት ምልክታት ከምዘለዉ ፈሊኻ ምፍላጥ። እዙይ ኮነታ ክፍጠር እንከሎ ነቲ ጭንቀት ጸገም ንምቅናስ ዝገብሩ ዝርዝር ነገራት ምፍጣር።



ግፍሕ ንዝበለ ምርኢት ንክህልዉ ምፍታን። ሓዲጋ ጸገም ክነብረኻ ከምዝኸእል እሞ ንሕወት ናብራ የፍርሕ እዩ። ኣብዚ እዋን ነዚ ንምቕጻር ብዘኸእሉ ጠመት ክትገብር ይሕግዝ እዩ።



ንሰኻ እሙን ሓበሬታ ናብትረኽበሉ ዜና ምንጫታት ምኻድ። እዋናዊ ሓቕነት ዘለዎ ሓበሬታ ንምርኻብ ቡብመዓልቱ ንዘሎ ሰዓት ግዜ ምቕማጥ።



ኣብ ዕድመ ሕወት ጥዑይ ኾንካ ምጽናሕ። ብግቡእ ምብላዕን ምድቓስ። ቡብመዓልቱ ናይ ኣካል ምንቕስቓስ ምግባርን ቕሩብ ናይ ፀሓይ ብርሃን ምርኻብ።



የቕንደላይ ንምባል ግዜ ምውሳድ። ንነርስታትን ሓኪማት፣ ንናይ ሱፐርማርኬት እዳጋ ሰራሕተኛታት፣ ንመግቢ ዘብጽሑ ጉጅለ ከምኡውን ኣብ መእተዊ ቕድሚት ንዘለዉ ካልኣት ሰባት ምስጋና ይብጸሓዮም።

ንዝበለጸ ሓበሬታ ናይ ኣካል ርሕቕት ኣብትገብረሉ ግዜ ብኸመይ ናይ ኣእምሮ ድሕንነት ክትህልው ከምዘለካ ብዝበለጸ ተግባራዊ ዝኾኑ ምክሪታት ንምርካብ ኣብ ዌብሳይቲ፡ redcross.org.au/covid-19 ኣቲኻ ምርኣይ።