

COVID-19 ለተገኘበት ምርመራ ማካሄድና እቤት ሆኖ ለCOVID-19 ደህንነት ስለመቆጣጠር



በፈጣን አንቲጀም ምርመራ/RAT ቫይረሱ ከተገኘብዎት ማድረግ ያለብዎት:

1. በምርመራ ቫይረሱ እንዳለብዎ በ [Service NSW website](#) (አገልግሎት NSW ድረገጽ) ማስመዘገብ ስለዚህ ስለሚኖርብዎ COVID-19 ችግር መሰረት ባደረገ ጠቃሚ ከሆነ ጤና ጥበቃ ድጋፍና ምክር አቅራቢ ጋር ያገናኝዎታል። እርስዎ ወይም በቤተሰብዎ ውስጥ የሆነ ሰው በአንላይን መመዘገብ ካልቻለ፤ እባክዎ ለአገልግሎት NSW በስልክ 13 77 88 ይደውሉ።

በ PCR ወይም በፈጣን አንቲጀን ምርመራ ቫይረሱ ከተገኘብዎ ማድረግ ያለብዎት:

1. ወዲያውኑ ለ7 ቀናት ከሌሎች ሰዎች እራስን አገልጦ መቆየት። ከ7 ቀናት በኋላ የጉሮሮ ህመም፣ በአፍንጫ ፈሳሽ፣ መሳል ወይም የትንፋሽ እጥረት ካለብዎት፤ እባክዎን ያለዎት የበሽታ ምልክቶች እስኪጠፋ ድረስ ለ24 ሰዓታት ከሌሎች ሰዎች እራስን አገልጦ መቆየት።
2. በምርመራ ውጤት አወንታዊ የCOVID-19 ቫይረስ እንዳለብዎት አብሮ ለሚኖሩ ሰዎች መንገርና በተቻለ መጠን ከእነሱ ተገልጦ ለመቆየት መሞከር ነው። በእርስዎ ቤተሰብ ያሉት ሰዎች ለNSW [Health Household and Close Contact Guidelines](#) (NSW Health ለቤተሰብና በቅርብ ግንኙነት ላደረገ ያለን መመሪያ) በምርመራ ውጤት ቫይረሱ ከተገኘብዎት ጀምሮ ቢያንስ ለ7 ቀናት መከተል አለባቸው።
3. የእርስዎ በሽታ ምልክቶች ከመጀመራቸው 2 ቀናት በፊት ወይም ምርመራ አድርገው ቫይረሱ ከተገኘብዎት (ቀድሞ ለመጣው) 2 ቀናት በፊት ስለ COVID-19 በቫይረስ መያዝዎ ከእርስዎ ጋር ጊዜ ላሳለፉት ሰዎች መናገር። በዚህ የሚካተት በእርስዎ ማህበራዊ ግንኙነት፣ በሥራ ቦታዎች እና/ወይም ትምህርት ቤቶች ይሆናል።
4. ያለዎትን በሽታ ምልክቶች መቆጣጠር። የሚያሳስብዎት ከሆነ ለአጠቃላይ ሀኪም/GP መደወል፤ ለNSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line በስልክ 1800 960 933 ወይም ለ National Coronavirus Helpline በስልክ 1800 020 080 አድርጎ መደወል። የበሽታ ምልክቱ እየተባባሰ ከመጣ ወዲያውኑ በሶስት ዜሮ (000) አድርጎ መደወል።

አንዴት የእኔን COVID-19 መቆጣጠር እንደሚቻል?

When you register your positive rapid antigen test በፈጣን አንቲጀን ምርመራ (RAT) ውጤት የእርስዎ ቫይረስ እንዳለ በአንላይን ወይም በስልክ ላይ ከመዘገብ ታዲያ እርስዎ [higher risk of severe illness](#) (በከባድ ህመም ከፍተኛ ችግር ላይ) ስለመሆንዎ ለማጣራት እኛን ሊረዳ ለሚችል ጥያቄዎች እንዲመልሱ ይጠየቃሉ። በPCR ምርመራ ውጤት አወንታዊ ቫይረስ ካለብዎት በSMS ተደርጎ ተመሳሳይ ጥያቄዎች ይላክልዎታል። እባክዎ ለእነዚህ ጥያቄዎች በተቻለ ፍጥነት ምላሽ ይሰጡ።

እንዲሁም ስለ ከሰው ተገልጦ መቆየት እና በቤት ውስጥ እንዴት ህመሙን መከታተል እንዳለብዎት ምክር ይላክልዎታል። እርስዎ በ [higher risk of severe illness](#) ችግር ላይ ከሆኑ የNSW Health ተጨማሪ አንዳንድ ጥያቄዎችን ይጠይቅዎታል። ይህም እርስዎ ለጂረ-ቫይረስ ወይም ሌላ በቅድሚያ የሚሰጥ COVID-19 ህክምና ለማግኘት ስለሚፈቀድልዎት ለማጣራት ነው። በከባድ ህመም ችግር ላይ ላሉ ሰዎች የጸረ-ቫይረስ ህክምና በማቅረብ በአሁን ጊዜ በአገር አቀፍ የገንዘብ እርዳታ በጋራ ጤና ጥበቃ አቅራቢ የ NSW Health ከHealthdirect ጋር ሆኖ እየሰራ ነው። በከባድ ችግር ላይ ከሆኑ ስለ ጸረ-ቫይረስ ከአጠቃላይ ሀኪም/GP ጋር ስለመነጋገር በSMS መልእክት ከHealthdirect ያገኛሉ። በከባድ ችግር ላይ ስለመሆንዎ ካሰቡ (ከዚህ በታች ያለን ማየት) ምንም እንኳን በSMS መልእክት ባያገኙም ወዲያውኑ ለአጠቃላይ ሀኪም/GP ማነጋገር ነው።

እድሜዎ ከ60 ዓመት በታች ከሆነ ያለዎትን COVID-19 ክትባት መውሰድ ወቅታዊ በማድረግ በማይደን ማንኛውም በሽታ አለመሰቃየትና ባለማርገዝ በቤት ውስጥ ሆኖ የእርስዎን ደህንነት መጠበቅ ይችላሉ። COVID-19 ቫይረስ ያለባቸው አብዛኞች ሰዎች መካከለኛ ህመም እንደሚኖርባቸው እና በተላኩ ከጥቂት ቀናት በኋላ ሲድኑ፤ በአንዳንድ ሰዎች ላይ ደግሞ ምንም ዓይነት የበሽታ ምልክት አይታይም። በሚታመሙበት በማንኛውም ጊዜ ለእንክብካቤ ወይም ለምክር የNSW Health ይደርስልዎታል። አብዛኛው የበሽታ ምልክቶችን መቆጣጠር የሚቻለው፡

- በአልጋ ላይ እረፍት
- ህመምንና ትኩሳትን ለማጥፋት በተደጋጋሚ ፓራሰታሞል/paracetamol እና ኢቡፕሮፊን/ibuprofen በመውሰድ
- ለጉሮሮ ህመም በጉሮሮ የሚመጠጥ መድሃኒት
- በተደጋጋሚ ውሃ በመጠጣት ድርቀትን ማስወገድ ነው።

ቀደም ሲል በመደባዊ ለታዘዘ ማንኛውም መድሃኒቶች በቀጣይነት መውሰድ ነው። በአሁን ጊዜ የታዘዘልዎትን መድሃኒት ወይም ህክምና በቀጣይነት ስለመውሰድ እርግጠኛ ካልሆኑ፤ ወይም ስለ ጤንነትዎ የሚያሳስብ የሆነ ጉዳይ ካለዎት ለህኪምዎ ደውሎ ማነጋገር።

በከፍተኛ ከባድ ህመም ችግር ውስጥ ያለው ማን ነው?

አንዳንድ ሰዎች በከፍተኛ ከባድ ህመም ችግር ላይ የሆኑት (በጣም ሊታመሙ እንደሚችሉ እና የሆስፒታል እንክብካቤ ሊያስፈልጋቸው የሚችል) በዚህ የሚካተት:

- እድሜያቸው 60 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች
- እርጉዝ ሴቶች ([What if I am pregnant and have COVID-19?](#) (እርጉዝ ከሆንኩና ከ COVID-19 ካለብኝ ምን ይደረጋል?) የሚለውን ማየት)
- አቦርጂናል፤ ቶረስ ስትራት አይላንደር እና ፓስፊክ አይላንደር ሰዎች (እድሜው ከ35 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ)
- ጤናማ ያልሆነ ውፍረት፤ ስኳር በሽታ፤ ከባድ የልብ ተለዋዋጭ በሽታ፤ የማይድን የሳንባ በሽታ (ቢያንስ ለ12 ወራት ሆስፒታል ጉብቶ መታከም ለሚያስፈልገው ከባድ አስምን ያካተተ)፤ ከባድ የማይድን የጉብት ወይም ኩላሊት በሽታ፤ ነቀርሳ ወይም ከባድ የበሽታ መቋቋም ሀይሉ ለተዳከመ
- አካል ጉዳተኛ ለሆኑ አንዳንድ ሰዎች፤ ይህም የሳንባዎች፤ ልብ ወይም የበሽታ መቋቋም አሰራር ጉዳት ላለባቸው አካል ጉዳተኛ የሆኑትን ያካተተ
- በእድሜ አንጋፋ እንክብካቤ መስጫ እና በአካል ጉዳተኛ እንክብካቤ መስጫ መገልገያዎች ነዋሪዎች
- እድሜያቸው 18 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ ያልተከተቡ ሰዎች

በእድሜ ትልቅ የሆኑ ሰዎች ለከባድ ህመም ችግር ይጋለጣሉ፤ በተለይ ደግሞ ከሌላ ጤና ችግሮች ጋር በሚደራረብበት ጊዜ ነው።

በከፍተኛ ከባድ ህመም ችግር ላይ ከሆኑ ለአጠቃላይ ህኪም/GP ማነጋገር እና የCOVID-19 ቫይረስ እንዳለብዎት መንገር።

በከፍተኛ ከባድ ህመም ችግር ላይ ከሆኑ ለጸረ-ቫይረስ ወይም ሌላ የቅድሚያ COVID-19 ህክምና ሊፈቀድልዎ ይችል ይሆናል። ለጸረ-ቫይረስ መወሰድ ያለበት ህመምዎ ሲጀምር በአምስት ቀናት ውስጥ ሲሆን ስለዚህ በምርመራ ውጤት አወንታዊ COVID-19 ቫይረስ ከተገኘ በኋላ ወዲያውኑ ለአጠቃላይ ህኪም/GP ማነጋገሩ ጠቃሚ ነው።

ለጸረ-ቫይረስ ማን እንደሚፈቀድለት:

- እድሜው 70 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ እያንዳንዱ ሰው
- እድሜያቸው 50 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ እና ለከባድ በሽታ ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ምልክቶች ላለባቸው ሰዎች
- አቦርጂናል ወይም ቶረስ ስትራት አይላንደር እድሜያቸው 30 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑ ሰዎች እና ለከባድ ህመም ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ምልክቶች ላለባቸው ሰዎች

እድሜያቸው ከ18 ዓመት በላይ ለሆኑ እና የበሽታ መቋቋም ሀይላቸው ለተዳከመ ሰዎች ሊፈቀድላቸው ይችል ይሆናል።

ጸረ-ቫይረስን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል:

1. በምርመራ ውጤት አወንታዊ COVID-19 ካለብዎት ወይም በፈጣን አንቲጀን ምርመራ አወንታዊ ካስመዘገቡ በ SMS መልእክት ከ NSW Health የጥናት መርብብ እና አንዳንድ ጥያቄዎች ያገኛሉ።
2. ጥናቱ ከተጠናቀቀ በኋላ እርስዎ በከፍተኛ ችግር ላይ መሆንዎ ከታወቀ በ SMS ተደርጎ ከ NSW Health አውስትራሊያ ስለ ጸረ-ቫይረስ ከአጠቃላይ ሀኪም/GP ጋር ስለመነጋገር መልእክት ያገኛሉ።
3. በምርመራ አወንታዊ የ COVID-19 ቫይረስ ሲገኝብዎት፤ እባክዎ ስለ ጸረ-ቫይረስ ወይም ሌላ የቅድሚያ ህክምናዎች ለመነጋገር ወዲያውኑ ለአጠቃላይ ሀኪም/GP ስልክ መደወል። ጸረ-ቫይረስ በጣም ጥሩ የሚሰራው የበሽታ ምልክት ሲጀምር ቀድሞ እና በ5 ቀናት ውስጥ ከተወሰደ ነው።
4. አጠቃላይ ሀኪም/GP በአፍ ለሚወሰድ ጸረ-ቫይረስ መውሰድ ይፈቀድልዎታል ካለ፤ የማዘገፍ ወረቀት (በአንላይን ወይም ቅጂ ወረቀት) ይልካሉ ስለዚህ ከፋርማሲ መድሃኒቱን ማግኘት ይችላሉ። ፋርማሲው የእርስዎን መድሃኒት ወደ ቤትዎ ለማድረስ ወይም እርስዎን ወክሎ መውሰድና እቤት የሚያደርስ ለሆነ ሰው ቅንጅት እንዲያደር ለፋርማሲ ማነጋገሩ ይመረጣል።

ለአጠቃላይ ሀኪም/GP ማነጋገር ካልቻሉ ለNational Coronavirus Helpline በስልክ 1800 020 080 ወይም ለNSW Health's Flu and COVID-19 Care at Home Support Line በስልክ 1800 960 933 ማነጋገር ይችላሉ።

ያለዎትን በሽታ ምልክቶች መቆጣጠር

በየቀኑ እነዚህን ጥያቄዎች ሶስት ጊዜ (ጥዋት፣ ከሰዓት በኋላና ማታ) እራስዎን መጠየቅ:

ጥያቄ	መልስ የለም	መልስ አዎ
የመብላትና መጠጣት ችግር አለብኝን?	ለመደበኛ አመጋገም መጠጥ ቀጥሏል	ተሎ ተሎ ውሃ፤ Hydralyte ወይም Gastrolyte ሆድ እቃ ማለስለሻን መጠጣት. መሻሻልን ካላሳዩ በስልክ 1800 960 933 ወይም ለአጠቃላይ ሀኪም/GP መደወል።
መደበኛ ያልሆነ ተሎ ተሎ በብዛት እሸናለሁን?	በፈሳሽ እጥረት መቆየት ቀጥሏል	ብዙ ውሃ፤ Hydralyte ወይም Gastrolyte መጠጣት። መሻሻልን ካላሳዩ በስልክ 1800 960 933 ወይም ለአጠቃላይ ሀኪም/GP መደወል
እክፍል ውስጥ በምራመድበት ጊዜ በመጠኑ የመደንዘዝ ወይም ብኝቱ የማለት ስሜት አለብኝን?	እቤት ሆኖ COVID-19 ለመቆጣጠር በ NSW Health የቀረበን ምክር መከተል ቀጥሏል	ብዙ ውሃ፤ Hydralyte ወይም Gastrolyte መጠጣት። መሻሻልን ካላሳዩ በስልክ 1800 960 933 ወይም ለአጠቃላይ ሀኪም/GP መደወል
ከባድ የመደንዘዝ፣ እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት ወይም የመደናገር ስሜት አለብኝን?	እቤት ሆኖ COVID-19 ለመቆጣጠር በ NSW Health የቀረበን ምክር መከተል ቀጥሏል	በሶስት (000) ወዲያውኑ መደወል እና COVID-19 እንዳለብዎ ለአምቡላንስ ሰራተኛ መናገር
ከ10 ደቂቃዎች በላይ የሚቆይ የመተንፈስ ችግር ወይም በደረት መጨናነቅ ስሜት ወይም ህመም አለብኝን ?	እቤት ሆኖ COVID-19 ለመቆጣጠር በ NSW Health የቀረበን ምክር መከተል ቀጥሏል	በሶስት (000) ወዲያውኑ መደወል እና COVID-19 እንዳለብዎ ለአምቡላንስ ሰራተኛ መናገር
በምቆምበት ጊዜ እራስን የመሳት የመሰለ ይሰማኛልን?	እቤት ሆኖ COVID-19 ለመቆጣጠር በ NSW Health የቀረበን ምክር መከተል ቀጥሏል	በሶስት (000) ወዲያውኑ መደወል እና COVID-19 እንዳለብዎ ለአምቡላንስ ሰራተኛ መናገር

ከሌላ ሰው ተገልጦ በሚቆዩበት ጊዜ ሌላ ክለኒካል ድጋፍ ከፈለጉ ወይም ከጤና ጋር በተዛመደ አስቸኳይ ያልሆነ ጥያቄዎች ካለዎት ለ NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line በስልክ 1800 960 933 ማነጋገር ይችላሉ።

ምን ማድረግ ይኖርብኛል?

1. ለ7ቀናት እራስን አግልሎ መቆየት

ምንም እንኳን ለ COVID-19 ከትባት መውሰድ ወቅታዊ ቢሆኑም ምርመራ ከተደረገበት ቀን ጀምሮ ለ7 ቀናት እቤትዎ ከሰው ተገልለው መቆየት አለብዎት። እራስን ማግለል ማለት በቤትዎ ውስጥ ወይም ከሌሎች ጋር በማያገናኝ መጠለያ ቦታ ከሌሎች ተገልሎ መቆየት ነው። እባክዎ እንዴት እራስን አግልሎ መቆየት እና ካስፈለገዎ ምን ዓይነት ድጋፍ እንደሚቀርብ በበለጠ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የNSW Health COVID-19 [Self-Isolation Guideline](#) (በራስ ተገልሎ መቆየት መምሪያን) የሚለውን ማየት ነው።

በራስዎ ተገልሎ መቆየት ጊዜ እርዳታ ከፈለጉ ለ NSW Health Isolation Support Line በስልክ 1800 943 553 ይደውሉ።

2. በምርመራ ውጤት አወንታዊ ቫይረስ እንዳለብዎት አብሮ ለሚኖሩ ሰዎች መንገር

በእርስዎ ቤት ያሉት ሰዎች ግንኙነት ለማድረግ በNSW Health Household and Close Contact Guidelines (NSW Health በቤተሰብ ነዋሪና የቅርብ ግንኙነት መመሪያዎች) ውስጥ ያለን ምክር መከተል አለባቸው።

ከቤተሰብዎ አባል አንዱ በማንኛውም ጊዜ በምርመራ ውጤት አወንታዊ ቫይረስ ሲገኝበት፤ አሁን ችግሮች ይጀምራሉ። በምርመራ ውጤት አወንታዊ ቫይረስ ከተገኘባቸው ጊዜ ጀምሮ ቢያንስ ለ 7 ቀናት ከሰው ተገልሎ መቆየት እንዳለባቸው እና በዚህ እውነታዎ ጽሁፍ ወረቀት የቀረበን መረጃ መከተል ነው።

3. በምርመራ ቫይረሱ እንዳለብዎት በማሕበራዊ ግንኙነት ሲያደርጉ መናገር

የበሽታ ምልክቶች ከመፈጠራቸው ከሁለት ቀናት በፊት ወይም በምርመራ ውጤት ቫይረሱ እንዳለብዎት ከመታወቁ ሁለት ቀናት በፊት በበሽታ ተበክለው ሊሆኑ እንደሚችሉ ነው።

በበሽታ ተበክለው እያለ ባደረጉት የምርመራ አወንታዊ ውጤት ከሆነ በማንኛውም ማሕበራዊ ግንኙነት አብሮ ላጠፉት ጊዜ መናገር አለብዎት። በዚህ የሚካተት ጓደኞችና በማሕበራዊ ስብስብ ላገኙት ሌሎች ሰዎች እንደ አብሮ እራት ከበላ ጓደኛ፣ በመጠጥ ቤት፣ ክለብ ወይም በማሕበራዊ ድርጊት፣ ወይም በቤትዎ መጥተው ለጎበኙ ጓደኞችና ቤተሰብ ይያካተተ ይሆናል።

ላላቸው ችግር ዳሰሳ እንዲያደርጉ ያለዎትን ግንኙነት መንገር እና ቀጣዩ እርምጃዎች ደግሞ በ [Information for people exposed to COVID-19 fact sheet](#) (በ COVID-19 ቫይረስ ለተጋለጡ ሰዎች መረጃ እውነታዎ ጽሁፍ ወረቀት) ያለውን መጠቀም ይሆናል።

4. በምርመራ ቫይረስ እንደተገኘ ለእርስዎ ሥራ ቦታ ወይም ትምህርት መገልገያ መናገር

እንዲሁም ብክለቱ እያለብዎት በቦታው ላይ ከተገኙ ለእርስዎ ሥራ አስኪያጅ ወይም ለትምህርት መገልገያ ዋና/ጠቃሚ የሆነ ሰራተኛ አባል ለ COVID-19 ምርመራ አድርገው ቫይረሱ እንደተገኘብዎት መናገር አለብዎት።

ምርመራ ያደረጉበትን ቀን፣ የታመሙበትን ቀን (የበሽታ ምልክቶች ካሉብዎት) እና እርስዎ ታመሙ እያለ በሥራ/ትምህርት ቤት የነበሩበትን ቀናት ይንገሯቸው። አብሮ ለሚሰሩ ወይም አብሮ ላሉት ተማሪዎች ችግሩን ለመዳሰስ ይህንን መረጃ መጠቀም አለባቸው። በCOVID-19 እንደተያዙና ምን ዓይነት እርምጃ መውሰድ እንዳለባቸው በእርስዎ ሥራ ቦታ ወይም ትምህርት ቤት በኩል ይህን መንገር ይችላሉ ይሆናል።

ለእርስዎ ሀላፊ በስልክ ወይም ተክስት መልእክት አድርጎ መናገር ይችላሉ ወይም የሥራ ባልደረባ እንዲነግሩልዎ መጠየቅ ይችላሉ። በትምህርት መገልገያ ላይ ከተገኙ እርስዎ ለሚሄዱበት ካምፓስ በዋናው ስልክ ቁጥር መደወል ይችላሉ።

እርጉዝ ከሆንኩ እና COVID-19 ካለብኝ ምን ይደረጋል?

ብዙዎች ኮቪድ/COVID-19 ያለባቸው እርጉዝ ሴቶች ደህንነታቸውን ጠብቀው እቤት መቆየት ይችላሉ። በዚህን ጊዜ ጠቃሚ የሚሆነው፡

- እንደ መደበኛ ጉንፋን ወይም ፍሉ/ብህ የሚያደርጉት ብዙ ፈሳሽ መውሰድ ነው።
- እንዲሁም ደህና አለመሆን ስሜት ካለዎት እንዲረዳ ፓራሰታሞል/paracetamol መውሰድ ሲችሉ፤ ነገር ግን እርጉዝ ከሆኑ ኢቡፕሮፊን/ibuprofen እንዲወስዱ አይመከርም
- በተደጋጋሚ ፈሳሽ በመውሰድ እና መንቀሳቀሱ ለደም መርጋት መፈጠር ችግር ይቀንሳል። የደም መርጋት ወይም ጤናማ ያልሆነ ውፍረት ታሪክ ካለብዎት፤ እባክዎ ስላለዎት መቆጣጠሪያ ምርጫ ለመወያየት የእርስዎን አጠቃላይ ሀኪም/GP ወይም ለወላድ እናት እንክብካቤ አቅራቢን ማነጋገር ነው።
- እንዲሁም የልጅዎን እንቅስቃሴ በቅርበት መከታተል አስፈላጊ ነው። **የልጅዎ እንቅስቃሴ ከተቀየረ** ወይም ለሚከተሉት ካጋጠብዎ ወዲያውኑ ለወላድ እናት እንክብካቤ አቅራቢዎ መደወል፡
 - በእምስ/ብልት መድማት
 - የሆድ እቃ ህመም
 - በእምስ ቀጣይ የሆነ ውሃ የመሰለ መውጣት
 - ከ37 ሳምንታት በፊት በማንኛውም ጊዜ ምጥ መምጣት
 - ቀጣይ ትኩሳት
 - እራስ ምታት
 - የእርስዎ ፊትና እጆች በድንገት ማበጥ
 - ምጥ ላይ በመሆንም
 - ስለ እርግዝናዎ ስለሚኖር ማንኛውም ከባድ አሳሳቢነት ይሆናል።
- የመተንፈስ ችግር፤ የደረት ግፊት መጫጫን ወይም ህመም፤ ከባድ የራስ ምታት ወይም የመደንዘዝ ችግር ካለ ወዲያውኑ በስልክ 000 መደወል አለብዎት። COVID-19 እንዳለብዎትና እርጉዝ ስለመሆንዎ ለእነሱ መንገርዎን ማረጋገጥ።
- ከCOVID-19 ካገገሙ በኋላ በቀጣይነት ከወሊድ በኋላ እንክብካቤን መከታተል አስፈላጊ ነው። ከሰው በራስዎ ተገልለው በሚቆዩበት ጊዜ ከወሊድ በኋላ እንክብካቤ ቀጠሮን ካመለጥዎ በተቻለ ተላላ ብሎ እንደገና ቀጠሮ ማቀናጀት።

COVID-19 ላለበት ህጻን እንዴት መቆጣጠር እችላለሁ?

በምርመራ ውጤታዎን ተቀብሎ COVID-19 ያለባቸው አብዛኞች ህጻናት ምንም እንኳን ክትባትን ባይወስዱም በመደበኛ ቤተሰብ ተንከባካቢዎች ደህንነቱ በተጠበቀ እቤት ሆኖ እንክብካቤ ይደረግላቸዋል። COVID-19 ቫይረስ ያለባቸው ሰዎች በተቻለ መጠን ከሌሎች ቤተሰብ መነጠል እንዳለባቸው። COVID-19 ቫይረስ ላለበት ልጅዎ እቤት ሆነው ሲንከባከቡ፡

- ትክክለኛ በሆነ ልብስ ልጅዎን ማልበስ ታዲያ ይመቻቸዋል – ይህም አያልብም ወይም አያጨናንቅም።
- ለልጅዎ ብዙ ፈሳሾች እንዲጠጣ መስጠት። ብዙ ውሃ ለመጠጣት ላይሰማቸው ይችላል ይሆናል ታዲያ የእርስዎ እርዳታና ማበረታታት ያስፈልጋል።
- ልጅዎን በእናት ጡት የሚያጠቡ ወይም በዱቄት ፎርሙላ ወተት የሚመግቡ ከሆነ በበለጠ በተደጋጋሚ መመገብ ሊያስፈልጋቸው ይችላል ይሆናል። እርስዎ እና/ወይም ልጅዎ COVID-19 ካለበት የእናት ጡት ማጥባቱን መቀጠል ድህንነቱ የተጠበቀ ነው።
- እረፍት እንዲያደርጉ እና እንዳይጨናንቁ ማበረታታት
- ልጅዎ ህመም አለበት ብለው ካሰቡ ወይም ከትኩሳት ጋር ምቹ አለመሆን ከታየበት ብቻ ለፓራቸታሞል/paracetamol ወይም ኢቡፕሮፊን/ibuprofen መጠቀም። በተለጠፈው ምልክት ላይ ያለን መመሪያዎች መከተል እና በ24-ሰዓት ውስጥ ከታዘዘው በላይ ለህጻናት እነዚህን መድሃኒቶች መስጠት አደገኛ ሊሆን ስለሚችል ከመጠን በላይ አለመስጠት ነው።
- ልጅዎ ያለበት ህመም እየተባባሰ ስለመምጣቱ ለሚያሳዩ ምልክቶች መከታተል።

የልጅዎን ሁኔታ መቆጣጠር እና ስለሚከተሉት ካወቁ ለአጠቃላይ ሀኪም/ጊ.ፓ. ወይም ለ NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line ብስልክ 1800 960 933 መደወል ወይም ለ National Coronavirus Helpline ብስልክ 1800 020 080 አድርጎ መደወል፡

- ቀጣይ ለሆነ ትኩሳት (>39°C) ይህም ለህክምና ምላሽ የማይሰጥ
- ተመጣጣኝ የትንፋሽ እጥረት
- በመደበኛ ይጠጡት ከነበረ ከግማሽ መጠን በታች መጠጣት
- ከመደበኛ የሚወጣው ሽንት መጠን ከግማሽ በታች መሆንና ሽንት ወደ ጥቁር ቀልም መቀየር
- መሃከለኛ ማስታወክ ወይም ተቅማጥ
- መቆም ወይም መራመድ አለመቻል ይሆናል።

ልጅዎ በከባድ ደህና አለመሆን ካሳሰብዎት፤ ይህም የመተንፈስ ችግር፤ ከባድ የሰውነት ድርቀት ወይም እራስን መሳት ችግር ካለበት፤ እባክዎ ወዲያውኑ በሶስት ዜሮ (000) ይደውሉና ልጅዎ COVID-19 እንዳለበት ለአስተናጋጁ ማሳወቅ።

በራሴ ተገልሎ መቆያ በምሆንበት ጊዜ ምን ዓይነት ድጋፍ ይቀርባል?

Pandemic Leave Disaster Payment (ለወረርሽኝ ችግር ማሳለፊያ ክፍያ)

- የ Pandemic Leave Disaster Payment ገንዘባዊ እርዳታ ሲሆን ይህም በ COVID-19 ምክንያት ከሰው ተገልሎ መቆየት ካለበዎት ወይም COVID-19 ላለበት የሆነ ሰው እንክብካቤ አቅራቢ ከሆኑ እና የገቢ ምንጭ ማግኘት ካልቻሉ ነው።
- ለክፍያ ማግኘት የሚፈቀድልዎት ከሆነ ለማጣራት በድረገጽ [Pandemic Leave Disaster Payment](#) (ለወረርሽኝ ችግር ማሳለፊያ ክፍያ) ላይ ገብቶ ማየት።

ለCOVID-19 እርዳታ

- የበሽታ ምልክቶች እየተባባሰ ሲመጣ ወዲያውኑ በሶስት ዜሮ (000) አድርጎ መደወል።
- በራስዎ ተገልሎ መቆያ ጊዜ አስቸኳይ ያልሆነ ስለ ጤና ጥያቄዎች ካለዎት ለNSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line ብስልክ 1800 960 933 አድርጎ መደወል ነው። እንዲሁም የNational Coronavirus Helpline በሳምንት 7 ቀናት በቀን 24 ሰዓት 24/7 ብስልክ 1800 020 080 ይቀርባል።
- በራስዎ ተገልሎ መቆያ ጊዜ ተግባራዊ እርዳታ ከፈለጉ ለ NSW Health Isolation Support Line ብስልክ 1800 943 553 መደወል

ለአእምሮ ጤና እርዳታ

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (ለአእምሮ ደህንነት መገልገያዎች)
- ለእርስዎ ድጋፍ የሚቀርብ የNSW Health ከሶንደር/[Sonder](#) ጋር በመሆን በነጻ ግላዊ የሆነ ደህንነት አገልግሎቶችን ያቀርባል። ሚስጢራዊ በሆነ መልኩ በቀን 24 ሰዓታት በሳምንት 7 ቀናት 24/7 በመድብለ ቋንቋ ንግግር ለተለያዩ አእምሮ ጤና ጥበቃና ለደህንነት ድጋፍ አገልግሎቶች ለመጠቀም በapp እና በስልክ እንደሚቀርብ ነው። ለapp በድረገጽ <https://be.sonder.io/wellbeing-nsw-health> ላይ ተጭኖ መክፈት እና ለመለያ ምልክት ኮድ HERE2HELP ማስገባት።

ለቤተሰብ ሁከት ፈጠራ ድጋፍ

- ለአገር አቀፍ ጾታዊ ጥቃትና ለቤተሰብ ሁከት ፈጠራ እርዳታ መስመር በስልክ 1800 RESPECT (1800 737 732) መደወል።

በራስዎ ቋንቋ እርዳታ

- አስተርጓሚ ከፈለጉ፤ እባክዎ ለትርጉምና አስተርጓሚ አገልግሎት (TIS) አገር አቀፍ በስልክ 131 450 ይደውሉ። ይህ አገልግሎት ሚስጢራዊና ያለክፍያ በነጻ ነው።

ከራስ ተገልጦ መቆያ መቻ ነወ መውጣት የምችለው?

በ7ኛው ቀን የበሽታ ምልክት ከሌለብዎት

ምርመራ ካደረጉበት ቀን ጀምሮ ለ7 ቀናት በራስዎ ተገልጦ መቆያ መሆን አለብዎት። ከራስ ተገልጦ መቆያ ቦታ መውጣት የሚችሉት ከ7 ቀናት በኋላ ምንም የጉሮሮ ህመም፤ በአፍንጫ ፈሳሽ፤ መሳል፤ ወይም የትንፋሽ እጥረት ከሌብዎት ብቻ ነው። በ NSW ውስጥ ከራስ ተገልጦ መቆያ ቦታ ከመውጣትዎ በፊት ምርመራ ለማድረግ አያስፈልግዎትም።

ለእርስዎ ህክምና ነጻ መሆን ማሳሰቢያ መርበብ ከNSW Health በSMS መልእክት ይላካል። ይህን የSMS መልእክት አለመሰረዝ ነው። መርበቡን በSMS ላይ መጫንና ለእርስዎ ህክምና ነጻ መሆን ማሳሰቢያ መክፈት። ከራስ ተገልጦ መቆያ ቦታ ለመውጣት ማስረጃ እንዲያቀርቡ ቀጣሪዎ፤ ትምህርት መገልገያ ወይም በዓለም አቀፍ ጉዞ ከሆነ ሊጠይቅ ይችል ይሆናል።

ከሌሎች ሰዎች ጋር ሲቀርቡ ወይም ሲነጋገሩ አፍ መሸፈኛ ጭንምብልን ማጥለቅ እና ከባድ ችግር ባለበት ቦታ (ጤና ጥበቃ፤ በእድሜ እንክብካቤ መስጫ፤ በአካል ጉዳተኛ እንክብካቤ ወይም ጸባይ ማረሚያ መገልገያዎች) ላይ ተጨማሪ ለ3 ቀናት የሚሆን ጉብኝትን ማስወገድ። በነዚህ ቅንጅት ቦታዎች በአንደኛው ላይ የሚሰሩ ከሆነ ከመመለስዎ በፊት ለቀጣሪዎ መናገር። ከባድ የበሽታ መቆያ አሰራር ድክመት ካለብዎት (እንደ የሌላ ሰው አካል የገባልዎት ወይም የከሞትራፒ/chemotherapy ህክምና የሚያገኙ) ለተጨማሪ 4 ቀናት (ከተገልጦ መቆያ መውጣት አስከትሎ በጠቅላላ ለ7 ቀናት) እነዚህን ተጨማሪ ጥንቃቄዎች መውሰድ አለብዎት።

በ 7ኛው ቀን የበሽታ ምልክቶች ካለብዎት

ከራስ ተገልጦ መቆያ ከወጡ በኋላ ላለፉት 24 ሰዓት ውስጥ የጉሮሮ ህመም፤ በአፍንጫ ፈሳሽ፤ መሳል፤ ወይም የትንፋሽ እጥረት ካለብዎት፤ እባክዎ ያለዎት የበሽታ ምልክቶች እስኪጠፉ ድረስ ለ24 ሰዓታት በተገልጦ መቆያ ቦታ መቆየት ነው። ካልተሻለዎ ወይም ካሳሰብዎት ለአጠቃላይ ህኪም/ GP መደወል ነው። በራስ ተገልጦ መቆያ ቦታ ላይ መቆየቱና ለአጠቃላይ ህኪም/ GP መደወል አስፈላጊ እንደሆነ ምክንያቱም በሽታው አሁንም ሊኖርብዎት ስለሚችል ነው። ባለዎች ግላዊ ሁኔታዎች፤ ያለዎትን የበሽታ ምልክቶች ለመቆጣጠር እንዲችሉ እና በበለጠ ከሊኒካል እንክብካቤ ካስፈለግዎት በመገምገም ከዚህ ጋር በተያያዘ የበለጠ እርዳታ የአጠቃላይ ህኪም/ GP ሊያቀርብልዎት ይችላል።

ከሰው ተገልጦ መቆያ ከወጡ በኋላ ለ3 ተጨማሪ ቀናት ከሌላ ሰዎች ጋር ሲቀርቡ ወይም ሲነጋገሩ የአፍና አፍንጫ መሸፈኛ ጭንምብልን ማጥለቅ እና ከፍተኛ ችግር በሚያመጣ ቦታ (በጤና እንክብካቤ መስጫ፤ በእድሜ እንክብካቤ መስጫ፤ በአካል ጉዳተኛ እንክብካቤ መስጫ ወትም በጠባይ ማረሚያ መገልገያዎች) ላይ ጉብኝትን ማስወገድ። በነዚህ ቦታዎች በአንዱ ላይ የሚሰሩ ከሆነ ከመመለስዎ በፊት ለቀጣሪዎ ማነጋገር ነው። ከባድ የበሽታ መከላከያ ህይወ አቅም አሰራር ድክመት ካለብዎት (እንደ የሌላ ሰው አካል የገባለት ወይም ከሞትራፒ ይከፈልጋል ህክምና ለሚወስድ) እነዚህን ተጨማሪ ጥንቃቄዎች ለተጨማሪ 4 ቀናት (ከተገልጦ መቆያ መውጣትን ተከትሎ በጠቅላላ 7 ቀናት) መውሰድ አለብዎት።

ከሰው ተገልጦ መቆያ በሚቆዩበት ጊዜ ባለፉት 24 ሰዓት ውስጥ የጉሮሮ ህመም፤ በአፍንጫ ፈሳሽ፤ የማሳል ወይም የትንፋሽ እጥረት ካለብዎት፤ እባክዎ ያለዎት የበሽታ ምልክት እስኪጠፉ ድረስ ተጨማሪ 24 ሰዓታት በተገልጦ መቆያ ቦታ ላይ መቆየት። አሳሳቢ ጉዳይ ካለዎት ለአጠቃላይ ህኪም/ GP መደወል።

በከሊኒካል ቡድን በኩል እንክብካቤ የሚደረግልዎ ከሆነ፤ ከተገልጦ መቆያ መቻ መውጣት እንዳለብዎ የእርስዎ ቡድን ይነግርዎታል።

ከራስ ተገልጦ መቆያ ከወጣሁ በኋላ ምን ይደረጋል?

ከራስ ተገልጦ መቆያ ከወጡ በኋላ ለ4 ሳምንታት መደበኛ የሆነ COVID-19 ምርመራ ማድረግ (እንደ በሥራ ቦታ እና በትምህርት ቤት ማጣሪያ ምርመራ) ለማድረግ አይመከርም።

በአጠቃላይ COVID-19 ከነበረብዎትና ባለፉት 4 ሳምንታት ከራስ ተገልጦ መቆያ የወጡ ከሆነ እንደገና በበሽታ መበከል ችግር ዝቅተኛ ስለሆነ ምርመራ ማድረግ ወይም በራስ ተገልጦ መቆየት አያስፈልግዎትም።

በራስ ተገልጦ መቆያ ከወጡ ጊዜ ጀምሮ ላለፉት 4 ሳምንታት የሆነ አዲስ [symptoms](#) ካሉብዎት እስኪጠፋ ድረስ እቤትዎ መቆየት አለብዎት። እርስዎ በ [higher risk of severe illness](#) (ከፍተኛ ከባድ ህመም ችግር) ከሆኑ እና በዚህ ላለፉት 4 ሳምንታት ጊዜ ውስጥ የበሽታ ምልክቶች ካሉብዎት የ COVID-19 ምርመራ ማድረግ አለብዎት፤ ነገር ግን መጀመሪያ ለሀኪምዎ ማነጋገር፤ ይህም ለሌላ የትንፋሽ ቫይረሶች እንደ ኢንፍሎዌንሻ የመሰለ ተጨማሪ ምርመራ እንዲያደርጉ ሊመክር ስለሚችል ነው። እርስዎ በ [higher risk of severe illness](#) ችግር ላይ ካልሆኑ ነገር ግን በዚህን ጊዜ አዲስ የበሽታ ምልክቶች ካሉዎት ግላዊ ሁኔታዎች ጋር በተዛመደ ያለዎትን ብሽታ ምልክቶች ለመቆጣጠር እንዲረዳዎና ተጨማሪ ምርመራ ወይም ከሊኒካል እንክብካቤ ስለማስፈለጉ ዳሰሳ በማድረግ እርዳታ ማቅረብ ስለሚችል ለአጠቃላይ ሀኪም/ GP ማነጋገር አለብዎት።

COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር እንደገና ከተጋለጥኩስ ምን ይደረጋል?

ከ COVID-19 በሽታ ያገገሙና ከወጡ 4 ሳምንታት በኋላ ብዙዎቹ ሰዎች እንደገና የመታመም ችግር ያነሰና ይህም ለህመም የመከላከያ ሀይል አሰራር (በሽታን የመዋጋት አቅም) ስለሚያዳብሩ ነው።

ከተገልጦ መቆያ ከወጡ በኋላ በዚህ ከ4 ሳምንታት ውስጥ COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ግንኙነት ካደረጉ በአጠቃላይ በራስ ተገልጦ መቆየት ወይም ምርመራ ማድረግ አያስፈልግዎትም። ከተገልጦ መቆያ ከወጡ ከ4 ሳምንታት በላይ ከሆነ እና COVID-19 ካለበት የሆነ ሰው ጋር ግንኙነት ካደረጉ በ [Information for people exposed to COVID-19](#) (በ COVID-19 ለተጋለጡ ሰዎች መረጃ) እና [Get tested for COVID-19](#) (ለ COVID-19) ምርመራ ማድረግ እውነታዊ ጽሁፍ ወረቀት ላይ የቀረበን ምክር መከተል ያስፈልግዎታል።

በምን ያህል ጊዜ ተሎ ክትባቱን ማግኘት አለብኝ?

ለማበረታቻ ክትባት መውሰድ የሚፈቀድልዎት ከሆነ የእርስዎ COVID-19 በሽታ ብክለት ከጠፋ በኋላ ክትባትን ለማግኘት 3 ወራት እንዲጠብቁ ይመከራል። ከ3 ወራት በኋላ መከላከያ ሀይል ሲጠናከር በተቻለ ፍጥነት ክትባትዎን መውሰድ ነው። እድሜው 16 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆነ እያንዳንዱ ሰው ለማበረታቻ የ COVID-19 ክትባት እንዲወስድ በጥብቅ ይመከራል።

እድሜያቸው 30 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑት ሰዎች የሁለተኛ ማበረታቻ መጠን/dose (ለክረምት ማበረታቻ) የ COVID-19 ክትባትን ለመውሰድ ይፈቀዳቸዋል። እድሜያቸው 50 ዓመትና ከዚያ በላይ ለሆኑት ሰዎች ከከባድ ህመም ለመከላከል የሁለተኛ ማበረታቻ መጠን/dose ክትባትን እንዲወስዱ ይመከራል። እርስዎ [eligible for a second booster dose](#) (ለሁለተኛ ማበረታቻ መጠን የሚፈቀድልዎ) ከሆነ ያለዎት COVID-19 በሽታ ብክለት ከጠፋ በኋላ ክትባትን ለመውሰድ 3 ወራት መጠበቅ አለብዎት። ለበለጠ መረጃ በ [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (COVID-19 ክትባቶች: በተደጋጋሚ ለሚጠየቁ ጥያቄዎች) የሚለውን ማየት እና ለ [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (NSW Health Booster ክትባት መውሰድ: በተደጋጋሚ ለሚጠየቁ ጥያቄዎች) የሚለውን ማየት

ከክትባት መውሰድ ለጊዜያዊ ነጻ መሆን ተግባራዊ የሚሆን ለእርስዎ ህክምና ማጣሪያ ማሳሰቢያ ከተሰጠበት ቀን ጀምሮ ለሲድስት ሳምንታት ይሆናል። ይህ ነጻ ለመሆን ተግባራዊ የሚሆን በNSW ውስጥ ብቻ ነው። በሌላ ህጋዊ ሂደት ለሥራ፣ ለትምህርት ቤት ወይም ሌላ እንቅስቃሴ ሥራዎች የሚያስፈልግዎ ከሆነ፣ እባክዎ በዚያ አስተዳደር ክልል ወይም ተራቶርይ ውስጥ ያሉትን ተግባራዊ የሆኑ ደንቦችን ያጣሩ።