

14 ሴፕቴምበር 2020

ናይ አፍና አፍንጫ መሸፈን ኣብ ኪውስጋንድ

ናይ አፍና አፍንጫ መሸፈን ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ንክይማሃልፍ ይህግዝ። ብፍላይ 1.5 ሜትሮ ካብ ሰባት ክንርህቀሉ ከባቢ እንተሃሊና። ንኣብነት ፣









- ቡዙህ ሰባት ኣብ ዝተኣከብሉ ቦታ
- ቡዙህ ሰባት ዝነብርሉ ገዛ
- ኣብ ባስ ወይም ኣብ ባቡር

ኣብ ኪውስጋንድ ናይ አፍና አፍንጫ መሸፈን ክገብሩ ዝግበኦም፡

- ናብ ሆስፒታል እንተኣትዮም
- ናብ ዝተፈለየ ዓበይቲ ሰባት ዝእቆቡሉ ቦታ እንተኣትዮም
- ንብ ዝተፈለየ ናይ ኣካለ ጉዳኣት ቦታ እንተኣትዮም
- ዶክተርኩም ወ ድማ ነርስኩም እንተተሃረብ
- ኮቪድ-19 ምርመራ ንክትገብሩ እናተጸበኩም እንተኮንኩም

ኩሉ ግዜ እጃዎም ብምህፃብ ክልተ ስጉምቲ ጥንቓቃ ይግበሩ። ምስ ካልኣት ሰባት ንክይምጥሁቃፍ፣ ምስዓም፣ ክምኡ እውን ብኢድ ሰላም ንክይምብሃል ይፅዓሩ።

ማስክ ከመይ ይግበር

<p>1፩</p>  <p>ስቴፕ. ቅድሚ እቲ ማስክ ምትሃዘም እጃዎም ብማይን ብሳምናን ወይ ድማ ብሳታይዘር የፅርይዎ</p>	<p>2፩</p>  <p>ናይቲ ማስክ መፀፊ ናይ ላዕሊ ታህቲን ብምልቃቅ ይበትንዎ</p>	<p>3፩</p>  <p>ስቴፕ. ናይቲ ማስክ ጫፍ ከለር ብዘለዎ ከባቢ ይወጥርዎ እቲ ዝተዓፀፈ ገላዕሊ ክከውን ኣለዎ</p>	<p>4፩</p>  <p>ስቴፕ. እቲ ማስክ ኣብ ልዕሊ ኣፍንጭዎም ኣድምን ብምግባር ኣብ ኣፍንጭዎም እንተ ጫፍ ብኣፍንጭዎም ልክዕ ይለፀፍዎ</p>
<p>5፩</p>  <p>ስቴፕ. መጀመርያ እቲ መእለሪ ኣብ ድህሪ ባእሳም ይእሰርዎ</p>	<p>6፩</p>  <p>ስቴፕ. ኣብ ትህቲ እዝኛም የእትውዎ እቲ መእለሪ ትህቲ እዝኛም ምክኑ የርጋግፀ</p>	<p>7፩</p>  <p>ስቴፕ. እቲ ማስክ ኣሊሮም ምስወድኡ ነዚ ይመስሉ</p>	<p>8፩</p>  <p>ስቴፕ. እቲ ማስክ ኣሊሮም ምስወድኡ ክይትናክፍዎ</p>



1. አእዳዎም ብሳሙናን ብማይን ወ ድማ ብሳህታይዘር ቅድሚ ምትሃዘም የጽርዩ
2. ነቲ ማስክ በቲ መጣዚ ወ ድማ ጫፍ ብምት ሃዝ ናብ እዝኖም የእትውዎ
3. እት ማስክ ሙሉእ ብሙሉእ ንኣፎም ኣፍንጫኦምን ምሽፋኑ የረጋግፁ ። በቲ ማስክን ገፆምን ክፍተት ከምዘየለ የረጋግፁ። ናይ መጥብሃት ማስክ እንተተጠቁሞም ኣብ ጥቃ ኣፍንጫኦም ዘሎ ይፅቀጡ።

ነቲ ማስክ ክገብሩ እንከለው ዓይኖም፣ኣፍንጫኦም ወ ድማ ኣፎም ኣይተናክፉ። ነቲ ማስክ ንተወሰን ግዜ ጥራህ እንተተጠቁሞሙሉ ከምኡ እውን ዘየድሊ እንተኮይኑ ናብ ጉሃፍ ቦታ የእትውዎ። እንተተካኢሉ ኣብ መሸፈኒ ዘለዎ እንዳ ጉሃፍ የእትውዎ። ነቲ ማስክ ምስጋሃፍዎ ወዲያዉኑ ኢዶም ይተሃጸቡ።

ዝምከሩ ፌስክ ማስክታት ወይ ድማ ክልኡት ናይ ገፅ መሸፈኒታት

እቲ ዝበለፀ ናይ ገፅ ማስክ ንሃደ ግዜ ጥራህ እንጥቀሙሉ ንመጥባህቲ እንጥቀሙሉ እዩ። ኣብ ፈርማሲታት ክገዝእዎ ይክእሉ እዮም። ናይ መጥባህቲ ማስክ እንተዘይረኪቦም ናይ ወረቀት ወይ ድማ ናይ ጫርቂ ማስክ ምጥቃም ይክእሉ እዮም። እት ዝበለፀ ናይ ጫርቂ ማስክ ካብ 3ተ ዓይነታት ህንፃፃት ዝተሰርህ እዩ። ናይ ጫርቂ ማስክ እንተዘይረኪቦም በናና ወ ድማ ናይ ፎጣ መጥቃም ይክእሉ እዮም ኣፎምን ኣፍንጫኦምን ክሳብ ዝሸፎን።

ናይ ጫርቂ ማስክ ምስራህ

ናይ ጫርቂ ማስክ ኩሉ ግዚ ድህሪ ምጥቃምና ክንሃፅቦ ይግባእ። ብዝሰባ ናይ ገፅ ማስክ ኣጥቃቅማ ንዝበለፀ [ናይ ኣውስትራሊያ መንግስቲ መርበብ](#) ምጉብናይ ይክእሉ እዮም።

ናይ ገፅ ማስክ ተመሊስና ንምጥቃም ብዛዕባ ምህፃብ ዝተመልከተ

ናይ ጫርቂ ማስክ ኩሉ ግዚ ድህሪ ምጥቃምና ክንሃፅቦ ይግባእ።

ብማሺን ምስ ካልኡት ክዳውንቲ ክህፀቡ ይክእሉ እዮም። ክምኡ እውን ብኢድ ብሳሙናን ክምኡ እውን ዓቀኑ ብዝተመጠነ ሙቀት ማይ ምህፃብ ይካኣል። ብመድረቂ ማሽን ወን ድማ ብፀሃይ ኣብ (መስጥሂ) ምድራቅ ይካኣል።

ዘገልገለ ናይ ገፅ ማስክ ምስ ደርቦይዎ እዶም ብሳሙና ወ ድማ ብሳህታይዘር የፅርይዎ።

ናይ ገፅ ማስክ በቢ ክንደይ ግዜ ይቅየር

ናይ መጥባህቲ ማስክ ተመሊሶም ክጥቀሙሉ ኣይግባእን።

ናይ ጫርቂ ማስክ ምህፃብን ተመሊስካ ምጥቃምን ይካኣል እዩ። ክልተ ናይ ጫርቂ ማስክ እንተሃለዎም ይምከር። እቲ ሃይ ክህፀብ ከሎ እቲ ሃይ ትርፊ ክህልዎም ምእንታ።

ኣብ እዋን መገሻን ካብ ገዝኦም ወፃኢ ክኮኑ ከለውን ሜትሮ ርህቀት ምህላው ከፅግም ይክእል እዩ ስላዚ ናይ ገፅ ማስክ ክገብሩ ይግባእ። ርህቀቶም ሃልዮም ናይ ገፅ ማስክ ንክይገሩ ይክእሉ እዮም። ንኣብነት ናብ ስራህ ክከዱ ከለው ዝተጠቀሙሉ ማስክ ተመሊሶም ክጥቀሙሉ ኣይግባእን።

ናይ መጥባህቲ ማስክ ምስተጠቀሙ ናብ ጋሃፍ መእክቢ ይደርብይዎ ወም ድማ ክሳብ ዝፅብዎ ኣብ ፕላስቲክ ባግ የቀምጥዎ።



ናይ ጨርቂ ማስክ እንከይሃፀበ ምጥቃም ኮቪድ-19 ከመሃልፍ ይክእል እዩ። በብግዚኡ ሃድሽ ወይን ድማ ዝተሃፀበ ናይ ጨርቂ ማስክ ይጠቀሙ። ማስኮም ኣብ ፕላስቲክ ባግ ወይ ድማ ኣብ ወረቀት ባግ የቀምጥዎ።

ዝበለፀ መረዳእታ ይደልዩ ዶ?

ናብ13HEALTH (13 43 25 84) ብምድዋል ተርጋሚ ዘድልዮም እንተኮይኑ ይህተቱ። ኩሉ ኣገልግሎት ነፃ እዩ።

ናይ ስነ ኣእምሮ ናይ ምክሪ ኣገልግሎት ብዝተመልከተ

ብዛእባ ኮቪድ እንተተጨኒቆም ወን ድማ እንተታሃሲብብዎም ናብ 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ምድዋል ይክእሉ እዮም ወይም ድማ Queensland Transcultural Mental Health Centre ((ከብ ሰኒ ክሰብ ፃርቢ, 8.30 am to 4.30 pm) on 1800 188 189 . ተርጋሚ ዘድልዮም እንተኮይኑ ይህተቱ።