Odeeffannoo Yeroo Gannaa

Fayyaa Gaarii Qabaachuuf Hawaasa Baqataatiif kan Qophaahe

Yeroo gannaa kana of qopheessi, karoorsadhu, of tiksi.

Waqtiin gannaa kuni qabbana, lashee, COVID-19fi dhukkuboota biroos fida. Kanaaf qophii qabaachuun kee ufiikee, maatii fi hawaasakee ittistuuf tooftaa gaariidha

Qophaayi:

Talaalliib lashee (flu) fi COVID-19fudhachun of qopheessi-kana gochuun yeroo lasheen fi COVID-19 qabamtu qaamnikee akka caalaatti dandamatuuf qarqaara.

Talaallii fudhachuu

Lashee (Flu)

Namni kamiyyuu umriiisaa ji'a jaha fi isaa oli tahe dhukkubbiin akka itti hincimneef talaallii lashee kan wagga waggaan kennamu fudhachuu qaba. Keessattuu namoonni dhibeenyeroo dheeraaf saaxilaman talaallii lashee kana fudhachuun baay'ee barbaachisadha. Namoonni dhibee kananaaf saaxilaman talaallii kana tola argachuun ni malu.

Namoonni dhibee kanaaf saaxilaman kna akka ijoollee umrii ji'a jaha hanga waggaa shanii, ummata Abboorijjinaalii fi Torres Islanderii, dubartii ulfaa, namoota umrii isaanii 65 fi isaa olii fi namoota miidhama fayyaa adda addaa qaban ni ilaallata

COVID-19

Namni kamiyyuu kan umriin isaa waggaa 18'f isaa olii tahee fi talaallii ergii fudhatee ji'a jaha ture yookiin COVID-19'n qabamee yoo ture, talaallii dabalataa (Booster shoot) kan bara 2023 tola argachuuf ulaagaa ni guuta. Talaalliin dabalataa(booster shot) kuni keessattuu namoota umrii isaanii wagga 65 ol tahan fi namoota dhibee gara garaaf saaxilaman fudhachuun hedduu deeggarama.

Namoonni kamiyyuu kana dura talaallii COVID-19 hin fudhatin kan umrii isaanii waggaa shanii fi isaa oli tahaniif talaalli jalqabaa fudhachuu akka qaban ni gorfamu, akkasumas   talaalli dabalataa (booster shot) fudhachuuf namoonni umriin isaanii eeyyamu hundi akka fudhatan baay'ee deeggarama.

Talaalli lasheeti fi COVID-19 beellama tokko irratti fudhachuu ni dandeessa. Talaallii Covid fi lashee kun dooktarakee, faarmaasilee (mana dawaa) fi buufata fayyaa naannoo keetiitti argachuu dandeessaa.

Websaayita kana fayyadamuun beellama qabachuu ni dandeessaonline (taaraintarneetii) irrattiqabsiifadhu

Winter wellness

Tasmanian Government

kafaltii meeqa akka sibaasisuu baruuf doktora keetitti (GP), dhaabbata tajaajila fayyaa yookiin faarmaasii dubbisi.

Karoora (plan)

Namoonni gariin yeroo COVID-19 yoookin lasheen qabaman carraan dhukkubbiin hamaa irragahuu hir'isuuf qoricha vireesii ittisu (anti-viral) fudhachuu qaban. Sababa COVID-19 yookiin lasheetiif dhukkubbii hamaaf yoo saaxilamtee, otoo hinqabamin duratti karoora wal'aansaa keetii doktora kee yookin dhaabbilee fayyaa dubbisi.

Namoonni yeroo dheeraaf dhukkuboota gara garaan dhukkubsatan fi namoonni umuriin isaanii 70 ol ta'an dhibee kanaaf ni saaxilamu.

Karoorri kuni yoo sidhukkube akkamitti akka qoratamtu (tested) fi yoo dhukkubni siirratti argame akkamitti qoricha viresii ittisu (antiviral) akka argattu ibsa.

Battaluma mallattoon dhukkubichaa muldhachuu eegalutti qoricha viresii ittisu fudhachuu qabda.

Mallattoolee qorraa yookiin qofaan qabamuu muldhisan kamiyyuu yoo ofirratti argite, doktora kee dubbisi yookinqoratami (tested). Namoonni dhibee kanaaf saaxilaman qorannoo PCR fudhachuu qaban. Qorannoo PCR yookiin RAT godhamutti yoo dhukkuba qabaattee qoricha viresii ittisu COVID-19 argachuu dandeetta.

Firiin qorannoo RAT dhukkuba qabaatuu kee yoomul'ise interneetii irratti galmeessuun ykn Sarara saffisa Fayyaa Hawaasaa 1800 671 738 irratti bilbiluu hin dagatinaa.

Yoo qorannoo RAT kee poosatiivii yoo ta'e doktora kee yookiin buufata fayyaa hatattamaan beeksisi. Doktora (GP) yoo hinqabaanne yookiin argachuu hindandeenye garee COVID@homeplus lakkoofsa bilbilaa **1800 973 363** irratti bilbiluun filannoo kee mari'achuu ni dandeessa. Yeroo gareeCOVID@homeplus jedhu bilbiltu afaan filannoo keetiitiin nama afaan siif hiiku argachuu dandeetta.

Lakkoofsa Qarqaarsa Covid Biyyoolessaa (National Coronavirus Helpline) **1800 020 080** yoo bilbilte ittis viresarratti gorsa waliigala ittisa siif kennu. Yookiin doktoroota tajaajila sa'atii idileen alatti kennanis dubbisuu dandeetta

Of-ittisuu:

Carraan dhukkubni maatii keetii fi waheeloota keettitti dabruu xiqqeessuuf:

- Yeroo sidhukkube mana turi
- Yeroo qufaatuu fi haxxiffattu hagooggadhu fi hark akee bishaanii fi saamunaan dhiqachuun fi qulqulleessituu harkaa (hand sanitizer) keessaa qabutti fiyyadamuun qulqulina harka kee eegi.

Winter wellness

Tasmanian Government

Erga mallattoon kee muldhate booda namni kamiyyuu yoo xiqqaate guyyaa torbaaf mallattoo qorraa yookiin qufaa yoomuldhise dirqamatti:

- Iddoolee carraan balaan dhukkubaa guddaan uumamuu qaban kanakka hospitaalaa, mana sooramtootaa (aged care), bakka jireenya qaamaan miidhamtootaa fi firaa fi waahillan carraa dhibeen itti haammatu qaban bira deemuu hinqabdu
- Iddollee namonni itti walgahan fi geejjiba ummataa irratti maaskii afaaniifi funyaanitti haguuggachuu qabda.
- Bakka namni baay'een itti walgahuu fi mana namni baay'ee itti walgahu deemuu dhiisuu

COVID-19fi dhukkuba hargansuun walqabatu kan biraatiif pozitiivii taatee yoo argamte, carraa walitti dabarsuu ittisuuf namoota walittidhihaattan (close contacts) beeksisi. Namoota walitti dhihaattan (close contact) jechuun namoota wajjiin jiraattan yookiin iddoo cufaakeessatti yeroo dheeraa waliin dabarsitudha. Isaan kuni COVID-19sirraa fuudhanii gara nama biraatti dabarsuu carraa guddaa qabu.

Qarqaarsa sirrii tahe argadhu. Mallattoolee sirratti yookiin ijoollee keetirratti muldhatu yoosiyaachise:

- doktorakee /buufatafayyaa dubbisi
- HealthDirect 1800 022 222 bilbiluun Narsiitti (Nurse) yeroo kamiyyuu dubbisuu dandeessa. Waangodhuu qabdu yoo hinbeekne gorsa siif kennu akkasumas doktorri akka siibilbilus simijeessu.
- Filannoolee fayyaa kan halkanii, dhuma torbee (weekend) fi guyyaa ayyaanaa, sa'atii idileetiin alattis dabalatee doktoroota (GP|), kilinikoota beellama hinbarbaachisne (walk-in) fi mana qorichaa kannaannoo keetitti argamu Marsaa intarneetiiwww.tasafterhours.com irrailaali.
- Garee COVID@homeplus lakkoofsa 1800 973 363 irratti bilbiliifi. Gareen kuni dhimmoota asiigadii kanneeniif siqarqaaruu dandahu:
    - Akka itti qoratamtu
    - Qoricha viresii ittisu argachuuf ulaagaa yoo guuttee fi
    - Namoota COVID-19, lashee fi dhukkuboota hargansuu walqabatu qaban kan dhibee gara garaaf saaxilaman kunuunsa ni godhu.
- Dhukkubbii fi dhibee salphaata'eef gorsa argachuuf faarmaasii naannookee jiru dubbisi.

Winter wellness

Tasmanian Government