ንማሕበረሰብ ስደተኛታትን/ መጻእተኛታትን ዝኸውን ንክረምታዊ ጥዕና ዝምልከት ጽሑፍ

ነዚ ቑራሪ ወርሓት እዚ ተዳሎ፤ መደብ ግበር: ከምኡ ውን ተኸላኸል።

እቲ ቆራሪ ኣዋርሕ ጒንፋዕ፤ ኢንፍሉወንዛ፤ ኮቪድ-19 ከምኡ' ውን ካልእ ሕማማት የምጽእ ኢዩ። ስለዚ ኸኣ ኢዩ ምድላው: ንገዛእ ርእስኻ: ንስድራቤትካ ከምኡ'ውን ንማሕበረሰብካ እትከላኸለሉ ዝበለጸ መንገዲ ዝኸውን ::

ምድላው:

ናይ ኢንፍሉወንዛን ናይ ኮቪድ-19ን ክታበት ብእዋኑ ብምውሳድ ተዳሎ - ኢንፍሉወንዛ ወይ ኮቪድ-19 እንተ ሓሚምካ : ነቲ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕምኻ የጥንክሮ/ የደልድሎ።

ክታበት ምውሳድ

ኢንፍሉወንዛ/ Flu

ደቂ ሽዱሽተ ወርሕን ካብኡ ንላዕልን ዝኾኑ ኩሎም ሰባት ብኸቢድ ናይ ምሕማም ዕድሎም ንምውሓድ : ዓመታዊ ናይ ኢንፍሉወንዛ ክታበት ክወስዱ ኣሎዎም። ብፍላይ ከቢድ ምልክታት ሕማም ኢንፍሉወንዛ ከጋጥሞም ዝኽእል እንተ ኾይኑ: ክኸተቡ ኣገዳሲ እዩ። እቶም ኣብ ሓደጋ ዘለዉ ሰባት *ብዘይ ክፍሊት ብናጻ ናይ ኢንፍሉወንዛ ክታበት ንምውሳድ ብቑዓት ክኾኑ ይኽእሉ ኢዮም።

ኣብ ሓደጋ ዘሎዉ ዝብሃሉ ሰባት : ካብ ሽዱሽተ ወርሒ ክሳብ ሓሙሽተ ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ፤ ኣቦርጅናልን ቶረስ ስትሬት ኣይላንደር ሰባትን ፤ ጥኑሳት ኣንስትን፤ ዕድሚኦም 65 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን ዝኾኑን: ከምኡ' ውን ዝኾነ ናይ ጥዕና ጸገም ዘሎዎምን ኢዮም።

ኮቪድ-19

ነፍስወከፍ: 18 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን ዝዕድሚኦም ሰባት : ካብ'ታ ናይ መወዳእታ ዝተኸትቡላ ዕለት: ወይ ኻዓ/ከኣ ኮቪድ-19 ዝሐመሙሉ ግዜ እንተወሓደ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ሓሊፉ እንተኾይኑ: ናይ 2023 ኮቪድ-19 ሓጋዚ/ መደልደሊ ክታበት ብነጻ / ብዘይክፍሊት ክረኽቡ ብቑዓት እዮም። ነቶም 65 ዓመትን ካብኡ ንላዕልን ዝዕድሚኦም ሰባትን: ዕድሚኦም ልዕሊ 18 ዓመት ኮይኑ: ብኸቢድ ናይ ምሕማም ተኽእሎ እንተሃሌዩዎምን: ናይ 2023 ናይ ኮቪድ-19 ሓጋዚ/መደልደሊ ክታበት ክወስዱ ብጽኑዕ ይምከር ።

ቅድሚ ሕጂ ናይ ኮቪድ-19 ክታበት ዘይወሰዱ ሰባት ድማ: ነፍስወከፍ ሓሙሽተ ዓመትን ካብኡ ንላዕልን ዝዕድሚኦም ሰባት: ቀዳማይ ክታበት ክወስዱን፥ ዕድሚኦም ብቑዕ እንተኾይኑ ድማ ናይ ኮቪድ-19 ሓጋዚ/መደልደሊ ክታበት ክወስዱን ይምከር ::

ናይ ኢንፍሉወንዛን : ናይ ኮቪድ-19ን ክታበት ኣብ ሓደ ቑጸራ ክትወስድ ትኽእል ኢኻ። ናይ ኢንፍሉወንዛን: ናይ ኮቪድ/COVID-19ን ክታበት ኣብ ናይ ስድራ ሓኪምን (ጂፒ): ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ኣብያተ-መድሃኒትን : ኣብ ክሊኒካት (ሕክምናታት) ቤት ምኽርን ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ብኦንላይን ቆጸራ ሓዝ።

Winter wellness

Tasmanian Government

* ብዛዕባ ካብ ጂባኻ ዝኸፈልካዮ ወይ ድማ ዝኾነ ብግሊ ዝተገብረ ክፍሊት ብዝምልከት ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ/ (ጂፒ)፣ ወሃቢ ኣገልግሎት ጥዕና ወይ ድማ ምስ ቤት መድሃኒት ተዘራረብ።

መደብ ምግባ

ገለ ኮቪድ-19 ወይ ኢንፍሉወንዛ ዘለዎም ሰባት ከቢድ ሕማም ምእንቲ ከየጋጥሞም ፡ ጸረ ቫይረስ መድሃኒት ክወስዱ ኣለዎም። ብ ኮቪድ-19 ወይ ብ ኢንፍሉወንዛ ብ ኸቢድ ሕማም ክትሓምም ትኽእል እንተ ኼንካ: ቅድሚ ምሕማምካ ናይ ሕክምና መደብ ንምውጻእ ንሓፈሻዊ ሓኪምካ/ ጂፒ ወይ ንኣለይቲ ጥዕናኻ ርኸቦም።

እቶም ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዎም ሰባት: ሕዱር ሕማማት ዘሎዎምን ፡ ዕድሚኦም ልዕሊ 70 ዓመት ዝኾኑን የጠቓልል ።

እዚ መደብ እዚ እንተ ሓሚምካ ብኸመይ ከምትምርመርን ብመርመራ ኣወንታዊ ውጽኢት እንተ ረኺብካ ኸኣ ብኸመይ ጸረ ቫይረስ መድሃኒት ከም እትረክብን ዝገልጽ ክኸውን ኣሎዎ።

ምልክታት ሕማምካ ምስተጀመረ ብዝተኻኣለካ መጠን ቀልጢፍካ ጸረ ቫይረስ መድሃኒት ክትወስድ ኣሎካ።

ከም ጉንፋዕ ወይ ኢንፍሉወንዛ ዝኣመሰለ ምልክታት እንተሃሊዩካ ፡ መርመራ ንምግባር ፡ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም/ጂፒ ተራኸብ። እቶም ከቢድ ሕማም ናይ ምሕማም ተኽእሎ ዘለዎም ሰባት ናይ ፒሲኣር/PCR መርመራ ክግበረሎም ኣለዎ። ንኮቪድ-19 ዝኸውን ጸረ-ቫይረስ መድሃኒት ንምርካብ ኣወንታዊ ዝኾነ ናይ ፒሲኣር/PCR ወይ ራት/RAT መርመራ ውጽኢት ምጥቃም ይከኣል ኢዩ።

ኣወንታዊ ራት/RAT ውጽኢት እንተሃሊዩካ ብኦንላይን ብኢንተርነት ኣቢልካ ወይ ከኣ ብቁ. ተሌፎን **1800 671 738** [ናብ ህዝባዊ ጥዕና ናይ ቀጥታ መስመር]() ደዊልካ ከምእተመዝግብ ኣይትረስዕ።

ብመርመራ ኣወንታዊ ውጽኢት እንተሃሊዩካ ፡ ንሓፈሻዊ ሓኪምካ/ጂፒ ወይ ከኣ ንመዳለዊ/ ኣዳላዊ ሓለዋ ጥዕና ቀልጢፍካ ሓብር። ሓኪም እንተዘይሃሊዩካ ወይ ዘይርከብ እንተኾይኑ ብዛዕባ ዘለካ መማረጺታት ንምምይያጥ ብቁ. ተሌፎን **1800 973 363** [ናብ ጉጅለ ኮቪድ ኣት ሆም ፕላስ (COVID@homeplus)]() ክትድውል ትኽእል ኢኻ ። ናብ ኮቪድ ኣት ሆም ፕላስ (COVID@homeplus) ክትድውል እንከሎኻ ናይ ዝደለኻዮ ቋንቋ ተርጓሚ ወይ ኣስተርጓሚ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ብቁ.ተሌፎን **1800 020 080** [ሃገራዊ ዉዑይ መስመር ኮሮናቫይረስ]() ኣቢልካ ድማ ሓፈሻዊ መምርሒ ጸረ ቫይረስ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፣ ወይ ከኣ ናይ ድሕሪ ናይ ሥራሕ ሰዓታት ሓኪም ግልጋሎት/ ኣገልግሎት ክትረክብ ትኽእል።

ምክልኻል:

ናይቲ ሕማም ናብ ስድራ ቤትካን ፈተውትኻን ናይ ምልባዕ ተኽእሎ በዚ ዝስዕብ ክትንክዮ ትኽእል ኢኻ፦

- ክትሓምም ከለኻ ኣብ ገዛኻ ብምጽናሕ
- ክትስዕልን ክትህንጥስን ከሎኻ ኣፍካ ብምሽፋንን ፡ ኣእዳውካ ብሳሙናን ብማይን ብምሕጻብ ወይ ኻዓ ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዘለዎ ናይ ኢድ መጽረዪ /ሳኒታይዘር ብምጥቃም ብምጽራይ:

ዝኾነ ይኹን ሰብ ከም ጉንፋዕ ወይ ኢንፍሉወንዛ ዝኣመሰለ ምልክታት እንተሃለይዎ ፡ እዚ ምልክታት' ዚ ካብ ዝጅመረሉ ግዜ እንተወሓደ ንሸውዓተ መዓልቲ ከምዚ ኽገብር ኣለዎ፦

- ናብ ከም ሆስፒታላት፣ ኣገልግሎት መንበሪ ኣረጋውያን፣ መንበሪ ጉዱኣት ኣካል ወይ ከቢድ ሕማም ኪጋጥሞም ናብ ዝኽእል ፈተውቲ ወይ ኣዝማድ ኣይትኺድ
- ኣብ ዕጹዉ ህዝባዊ ቦታታትን ፡ ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያን ናይ ገጽ መሸፈኒ ማስኬራ ብምግባር

- ዓበይቲ ምትእኽኻባትን ብዝሒ ሰባት ዘሎዎ ዕጹዉ ቦታታትን ኣወግድ።

ብመርመራ: ናይ ኮቪድ-19 ወይ ናይ ኻልእ ናይ ምስትንፋስ ሕማም: ኣወንታዊ ውጽኢት እንተረኺብካ፣ እቲ ሕማም ምእንቲ ኸይላባዕ: ነቶም ብቐረባ ትረኽቦም ሰባት ክተፍልጥ ኣለካ። ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዝገብሩ ሰባት ማለት: መብዛሕትኡ ግዜ ምሳኻ ዝነብሩ ወይ ኣብ ዕጹዉ ገዛ ምሳኻ ብሓባር ብዙሕ ግዜ ዘሕልፉ ሰባት እዮም። ካባኻ ኮቪድ-19 ክሕዞምን: ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኦት ከመሓላልፍዎን ዓቢ ተኽእሎ ኣሎዎም።

ግቡእ ደገፍ ርኸብ። ብዛዕባ ምልክታት ሕማምካ ወይ ምልክታት ውሉድካ ትሻቐል እንተኾይንካ:

- ንምዱብ ሓፈሻዊ ሓኪምካ(ጂፒ) : ሓልዮት ጥዕና መዳለዊ/ ኣዳላዊ ኣዘራርብ
- ዝተመዝገበ ነርስ ንምዝርራብ ናብ ሄልዝ ዳይረክት (HealthDirect) 24/7 ብቁ.ተሌፎን 1800 022 222 ደውል። እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ርግጸኛ እንተዘይኳንካ : ምኽሪ ክህቡኻ ይኽእሉ: ካብ ጂፒ ድማ ተመሊሶም ክድውሉልካ ይኽእሉ እዮም።
- ምሸት ምሸትን፤ ቀዳመ ሰንበትን ከምኡውን ኣብ ህዝባዊ በዓላት ዝኽፈት ኣብ ጥቓኻ ዝርከብ ናይ ሕክምና መማረጺ/ ኣማራጺ ቦታታት ንምርካብ እንተላይ ድሕሪ ናይ ስራሕ ሰዓታት ዝኽፈት ሓፈሻዊ ሓኪም/ጂፒ : ብዘይ ቆጸራ እትኽዶ ክልኒካትን (ሕክምናታትን) ኣብያተ መድሃኒታትን ንምርካብ ናብ http://www.tasafterhours.com/ ብጻሕ/ ተመልከት ።
- ናብ ጉጅለ ኮቪድ ኣት ሆም ፕላስ (COVID@homeplus) ብ ቁ.ተሌፎን 1800 973 363 ደውል። እቲ ጉጅለ ብ ኽምዚ ዝስዕብ ክሕግዘካ ይኽእል:-
  - መርመራ ንምግባር
  - ብቑዕ እንተኼንካ ድማ _ጸረ ቫይረስ መድሃኒት ንክፍቐድ: ከምኡ'ውን
  - ነቶም ኮቪድ-19፤ ኢንፍሉወንዛ ከምኡውን ካልእ ናይ ምስትንፋስ ሕማማት ዘሎዎምን ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ዝርከቡን ሰባት ምክንኻን
- ንንኣሽቱ ጥዕናዊ ጸገማትን ሕማማትን ብዝምልከት ምኽርን ሕክምናዊ ክንክንን ንምርካብ ናብቲ ኣብ ከባቢኻ ዚርከብ ቤት መድሃኒት ክትከይድ ትኽእል ኢኻ።