

### THÔNG TIN VỀ BỆNH CÚM DO VI-RÚT CORONA (COVID-19)

Vi-rút Corona được lây lan qua các hành động như ho, hắt hơi hay thở vào người khác, và qua việc chạm vào những chỗ đã có vi-rút. Vi-rút Corona có thể gây bệnh chết người đặc biệt là ở những người lớn tuổi hay bệnh hoan mác dù đối với nhiều người, bệnh có thể nhẹ hơn. Quý vị có thể lây bệnh cho người khác ngay cả khi quý vị không cảm thấy bệnh chi cả.

**Làm thế nào để quý vị chặn đứng sự lây lan vi-rút**

Quý vị nên giữ vệ sinh tốt bao gồm hắt hơi hay ho vào cùi chỏ tay hay vào miếng tissue chứ không vào bàn tay của mình. Tránh chạm tay vào mặt và rửa tay thường xuyên với xà bông và nước trong ít nhất 20 giây.

Dưới đây là những luật lệ hiện được áp dụng:

- Ở tại nhà.
- Không đi ra ngoài trừ khi là việc quan trọng. Trong giai đoạn này, quý vị chỉ nên đi ra ngoài để làm việc hay học hành, đến các buổi hẹn y khoa, tập thể dục hay mua thực phẩm. Nếu đi ra ngoài quý vị phải ở cách người khác khoảng cách 1 mét rưỡi.
- Nếu phải đi ra ngoài, quý vị chỉ có thể đi một mình, với người sống chung nhà với quý vị hay chỉ với một người khác. Quý vị không thể tụ tập thành nhóm người.
- Nếu ở nhà, quý vị sẽ giúp cứu mạng sống.
- Đừng mời bạn bè hay người trong gia đình đến nhà quý vị để tụ họp vui chơi.

Nếu không tuân thủ các luật lệ nói trên, quý vị có thể bị phạt tại chỗ. Xin lưu ý là rất có thể sẽ có thêm những hạn chế nữa và quý vị có thể tìm biết những hạn chế mới nhất tại trang mạng https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus hay tải ứng dụng Coronavirus Australia về điện thoại thông minh của quý vị.

**Nếu quý vị cảm thấy không khoẻ thì sao?**

Những triệu chứng của bệnh cúm do vi-rút Corona gồm có: sốt, ho, đau cổ họng, mệt mỏi và hựt hơi.

- Gọi 000 trong trường hợp khẩn cấp.
- Nếu quý vị bị bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy ở nhà, gọi cho bác sĩ của quý vị hay đường dây nóng về bệnh cúm do vi-rút corona qua số 1800 675 398.
- Đừng cho khách khứa vào nhà mình - chỉ những người nào thường sống trong nhà quý vị mà thôi.

**Những cách quý vị có thể giúp đỡ người khác trong cộng đồng của quý vị**

Trong giai đoạn này, quý vị có thể đề nghị giúp nhân hàng mua sắm và bỏ trước nhà cho họ hay giúp người khác đặt mua thực phẩm qua mạng internet. Hãy cố gắng giữ liên lạc với cộng đồng của mình bằng cách gọi cho bạn bè và gia đình để hỏi thăm họ.

Bắt đầu từ ngày 25 tháng Ba năm 2020, chính phủ đã thông báo cho các nơi thờ phượng, các sự kiện thể thao và các nơi tụ họp khác phải đóng cửa trong khi các nhà hàng và tiệm bán cà phê chỉ có thể phục vụ thức ăn mang ra khỏi tiệm mà thôi. Mọi việc đang thay đổi từng ngày và những giới hạn mới chắc chắn sẽ còn luôn được đưa ra áp dụng.

#### 关于新冠病毒(COVID-19)的信息 (简体中文)

新冠病毒通过例如咳嗽、打喷嚏或者对着他人呼吸等行为以及触碰病毒经过的地方传播。虽然很多人病情较轻，但是，特别是对老年人和病人而言，新冠病毒疾病可能致命。即使你不觉得自己生病，也可以传染其他人。

**如何防止病毒传播**

保持良好的卫生习惯，打喷嚏和咳嗽时对着手肘或纸巾，而不要对着手。避免摸脸，经常洗手，用肥皂和水洗手20秒。

这些是当前的规定：

- 呆在家里
- 除非有必要，否则不要出去。在此阶段，除非你要去工作或学习、因医疗需要、运动或者购买生活必需品要出门，否则就应呆在家里。如果离开家，你必须与他人保持1.5米的距离。
- 如果你必须出去，你只能一个人出去，或者和你同住的人出去，或者只能和另一个人出去。不能集体聚集。
- 如果呆在家里，你能帮助挽救生命。
- 不要邀请亲朋好友来你家参加社交活动。

如果你不遵守以上规定，那么你可能被当场罚款。请注意，可能会有进一步的限制，你应该从https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus中获取关于限制规定的最新信息，或者把新冠病毒澳大利亚官方应用下载到你的手机上。

**如果你感到不适，该怎么办？**

感染新冠病毒的症状包括：发烧、咳嗽、喉咙疼、疲倦、气短。

- 在紧急情况下，拨打000。
- 如果你有上述任何症状，应留在家中，致电家庭医生或者新冠病毒热线1800675398。
- 只让常住在你家的人进入，不要让访客进入。

**如何帮助在你社区的其他人**

在此阶段，你可以提出帮助他们提货并将其放到他们家门口，或者帮助他们在网上订购食品。尝试通过致电亲朋好友来保持与社区的联系。

政府在2020年3月25日宣布将关闭用于崇拜、体育比赛以及其他聚集的场所，而餐厅和咖啡厅只能提供外卖。事态每天都在变化，新的限制随时都有可能推行。

#### 有關冠狀病毒(COVID-19)的資訊 (繁體中文)

冠狀病毒通過例如咳嗽、打喷嚏或者對著他人呼吸等行為以及觸摸病毒經過的地方傳播。雖然很多人病情較輕，但是，特別是對老人家及病人而言，冠狀病毒疾病可能致命。即使你不覺得自己染病，也可以傳染其他人。

**如何防止病毒散播**

保持良好的衛生習慣，打噴嚏和咳嗽時向著手肘或紙巾，而不要向著手。避免摸臉，勤洗手，用梘和水洗手20秒。

這些是當前的規定：

- 留在家中。
- 如非必要，不要外出。除非你要去上班或學習、就醫、運動或者購買生活雜貨需要出門，否則就應留在家中。如果你外出，則必須與他人保持1.5米的距離。
- 如果你必須外出，你只能自己一個人出去，或和跟你一齊住的人出去，或者同另外一個人出去。不可群體聚集。
- 如果留著家中，你可以幫助挽救生命。

如果你不遵守上述規定，你可能被當場罰款。需要注意的是，可能會有進一步的限制，你應該從https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus中獲取關於限制規定的最新資訊，或者將新冠病毒澳大利亞官方應用程式下載到你的智慧手機上。

**如感不適，該怎麼辦？**

感染冠狀病毒的症狀包括：發燒、咳嗽、喉嚨痛、疲倦、氣促。

- 如遇緊急情況，則撥打000。
- 如有上述任何症狀，應留在家中，致電家庭醫生或者冠狀病毒熱線1800675398。
- 只能讓常住在你家的人進入，不要讓訪客進入。

**如何幫助在你社區的其他人**

在現階段，你可以提出幫助他們提货及將其放到他們家門口，或者幫助他們在網上訂購食物。嘗試通過電話問候親朋好友來保持與社區的聯繫。

政府於2020年3月25日宣佈將關閉用於做禮拜、體育賽事以及其他聚集的場所，而餐廳和咖啡廳只能供應外賣。事態每天都在變化，新的限制隨時都有可能施行。

### CORONAVIRUS (COVID-19) INFORMATION

Coronavirus is spread by droplets - such as coughing, sneezing or breathing on other people, and by touching places where the virus has been. Coronavirus can be deadly, especially for the elderly or people with illnesses, although for many people the illness will be milder. You can infect other people even if you don't feel sick.

**How you can stop the spread of the virus**

These are the current rules:

- Stay at home. Do not go outside unless it is absolutely essential. If you stay home, you will help save lives.
- You can only go outside if you need to for work or study, going to medical appointments, accessing essential services, going for a walk in the park or to do your shopping.
- If you must go out, you may only go out by yourself, with the people you live with, or with one other person. When out, avoid any physical contact with others, especially with the elderly and sick. Maintain a distance of 1.5 metres between you and other people whenever possible.
- You need to stay inside your home and not leave for 14 days if you have been in close contact with someone with coronavirus, or if you have recently returned from overseas.
- Do not invite friends and family over to your house for social engagements.

Note that further restrictions are likely and you should get the latest restrictions from https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus or download the Coronavirus Australia app onto your smartphone.

You can receive an on-the-spot fine if you break any of these rules.

**You should practise good hygiene including:**

- Sneeze or cough into your elbow or a tissue, and throw away the tissue.
- Avoid touching your face.
- Wash your hands often, for 20 seconds with soap and water.
- Clean and disinfect surfaces, door handles, phones, keys and wallets often with alcohol-based sanitisers.
- Increase ventilation inside by opening windows.

**What if you feel unwell?**

Symptoms of Coronavirus include: fever, coughing, sore throat, fatigue, shortness of breath.

- If you experience any of these symptoms, stay at home, call your doctor or the Coronavirus Hotline 1800 675 398 anytime.
- You will need to ask someone else to get food for you and leave it at your door.
- Do not let visitors in - only people who usually live in your home.
- Wear a mask if you are directed to go out (e.g. to the doctor) but call ahead to wherever you are going first.
- Call 000 in an emergency.

**Ways you can help other people in your community**

Offer to pick up shopping and drop it at their door or help people to order food online.

Call people you know often to offer your support and make sure they have what they need.

As of March 25 2020, the Government has advised places of worship, sporting events and other gatherings will close, while restaurants and cafes may only serve takeaway. Things are changing every day and new restrictions are being put in place all the time.

### INFORMATION ACCURATE AS OF 09/04/2020

### USEFUL SERVICES

**Adeegyo waxtar leh / Tajaajiloota barbaachiisoo / ጠቃሚ አገልግሎቶች(በጃንጃ) / ጠቐምቲ ግልጋሎታት(ብጃንጃ) / خدمات مفيدة / Ajuuir ke kuwoony wic keek / Yararlanabileceğiniz Türkçe Bilgiler / Các Dịch vụ Hữu ích / 有用的服务(语言) / 實用服務(語言) / Servizi utili in Italiano / Χρήσιμες υπηρεσίες στα Ελληνικά / Servicios útiles**

#### Interpreter services / Tarjumidda adeegyada / Tajaajiila

**hiika afaanii / የማስተርጎም አገልግሎት / ግልጋሎት ምስትርጓም / خدمات الترجمة / Ajuuir ke wēēr thook / Sözlü Çeviri Hizmetleri / Dịch vụ Thông ngữ / 口译服务 / 傳譯服務 / Servizi Interpreti / Υπηρεσίες διερμηνείας / Servicios de Interpretación**

- Interpreter service: 131 450. You must say you need to talk about the coronavirus.
- Centrelink multilingual phone service: 131 202

**Family violence / Rabshadda qoyska / Jeequmsa maatii / የቤተሰብ ጥቃት / ጥቆኣት ስድራቤት / العنف الأسري / Kēĕk ku tɔŋ kɔc rēĕr baai etök / Aile İçi Şiddet / Bạo hành trong Gia đình / 家庭暴力 / 家庭暴力 / Violenza in famiglia / Ενδοοικογενειακή βία / Violencia Doméstica**

- Safe Steps Family Violence Response Centre: 1800 015 188. 24/7 service in languages other than English, for women and young people experiencing family violence
- No to Violence Men’s Referral Service: 1300 766 491. Anonymous and confidential telephone and online counselling and information for men with concerns about their anger, violence and abuse toward partners children or family members

**Mental health / Caafimaadka dhimirka (maskaxda) / Fayyina mataa / የኣእምሮ ጤና / ያይ ኣእምሮ ጥዕና / الصحة النفسية / Tuany de nhom / Akil Sağlığı / Sức khoẻ Tâm thần / 精神健康 / 精神健康 / Salute mentale / Ψυχική υγεία / Salud Mental**

If you or someone you know needs to talk to someone about your mental health, call:

- Beyond Blue Anxiety assistance: 1300 22 4636
- Lifeline: 13 11 14

**Trustworthy information / Macluumaadka lagu kalsoonaankaro / Odeeffannoo qabatamaa / ታማኝ መረጃዎች / ተአማኒ መረዳእታ / معلومات جديرة بالثقة / Wël ke lèk lɔcök / Güvenilir Bilgiler / Thông tin đáng tin cậy / 值得信賴的信息 / 可信的資訊 / Informazioni affidabili / Αξιόπιστες πληροφορίες / Información Confiable**

- Victorian Government Translated Resources: https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19
- For the most recent information about what businesses are open: https://www.dhhs.vic.gov.au/new-restrictions-and-closures
- News on Coronavirus in your language: https://www.sbs.com.au/ondemand/coronavirus/explained-in-your-language
- Translated information in different languages: www.healthtranslations.vic.gov.au
- The Australian Government website: www.health.gov.au
- The Victorian Health Department: www.dhhs.vic.gov.au

**Zakat / Sadaqaa / ዛካት / زكاة / Wëu ye kɔc ye Muthiliim keek gam në yänken ke duṣṛr bī kɔc ŋṣ̄ŋ ya kuwoy / Zekat / Zakāt**

- National Zakat Foundation supports the Australian Muslim Community - if you're unable to cover basic costs apply at http://nzf.org.au/zakat-covid-19/



# COVID-19 (CORONAVIRUS)

**Keeping our community healthy**

**In la marwalba lala socdo si ay u ahaato bulshada mid caafimaad qabta**

**Fayyaa hawaasaa eeguu**

**ህብረተሰባችንን በጤንነት መጠበቅ**

**ምሕላው ጥዕና ማሕበረሰብና**

**الحفاظ على صحة المجتمع**

**Mukku Akutnhom ë Baai, Bë Nanj Pial ë Guöp**

**Topluluğumuzun Sağlığını Koruyalım**

**Giữ cho cộng đồng của chúng ta khỏe mạnh**

**保持社区健康      保持社區健康**

**Mantenere la nostra comunità in salute**

**Διατηρώντας την Κοινότητα μας υγιή**

**Para mantener una comunidad saludable**



**ADAM BANDT**  
**Leader of the Australian Greens**

✉ adam.bandt.mp@aph.gov.au

📍 GF1 296 Brunswick St, Fitzroy VIC 3065

☎ (03) 9417 0759    📘 /Adam.Bandt.MP



Authorised by J. McColl, Australian Greens, GF1 296 Brunswick St, Fitzroy VIC 3065.



## MACLUUMAADKA KORONA FAYRIS 19 (COVID-19)

Koronafayris wuxuu ku fidaa falalka sida Qufac, Hindhisada ama ku neefsashada dada kale ama taabashada melaha Feyriska laga helo. Koronafayris wuxuu noqonkaraa dilaa, gaar ahaan dadka dada ah, ama dadka jiran, inkastoo badanaa jirooyinka (Xanuunada) qarkood ay yihiin kuwa jiilcasn ama fudud (Mild) oo aan hals ahayn. Dadka xanuunka waad qaadsinkirtaa xitaa adigoon qabin oo aan dareynsaneyn in aad xanuunka qabtid.

**Side baad ku joojin kartaa faafinta fayriska.**

Xukuumadda waxay tiri qof walba gurigiisa ha joogo xaaladdan (marxaladdan) hadda la joogo.

Waxaad u bixi kartaa  shaqo, waxbarash ballan dhakhtar,in aad socod u baxdid meelaha lagu socdo sida Park (luga baxsi) ama  in aad raashin soo iibsaneysid. Haddii aad guriga ka baxdid 1.5 meter (hal meter iyo bar) ka fogow dadka kale qofka kuugu dhaw.

Waxaa dhici karta xadeyn (xanibaad) dheeri ah in la soo saaro oo xitaa la mummuooc arrimaha aan soo sheegnay.

Waxaa jira xanibaad cusub oo ah sida haddii aad baxaysid kaligaa bax, ama dadka guriga kuqula nool hal qof oo ka mid ah. Lama ogola in koox koox in aad u kulantaan ama laba qof kabadan in ay kulmaan.

Haddii aad guriga joogtid, joogitaankaaga waxaa dhicikarta in aad naf badbaadisid.

Saaxiibo iyo qaraabo haku casuumin ama ha ugu yeerin gurigaaga kulan bulshodeed lama ogola.

Laba qof ka badan makulmi karaan oo haddey dhacdo markaaba Waa lagu ganaaxayaa lacag haddii aad u hagaansamiweydid xeerkan ama sharcigan.

Waxaa dhici karta in la soo saaro xanibaad hor leh ee marwalba kala socio wixii soo kordha oo xanibaad ah https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus ama soo deji corona-virus Australia app mobaylkaaga (your smart phone).

Ku dhaqan fayadhawrka nadaafadda sida marka aad qufacdid ama aad hindhistid in aad u dhigtid xusulkaaga ama safaleeti ama tissue oo qacantaada ka ilaali qufaca iyo hindhisadaba.
Wajigaaga ha taaban, gacmahaaga dhaq ilaa 20 miri (second) oo marwalba sabuun iyo biyo ku dhaq.

**Calaamadaha lagu garto KORONA FAYRIS waxaa ka mid ah.**

- Qandho, qufac, dhuunta ama cunaha ooku xanuuna, daal, neefsashada oo ku dhibta.
- Haddii aad isku aragtid calaamadahaas gurigaaga joog kadibna wac dhakhtarkaa ga ama wac telefoonka lagu tala galay caabuqan KARONA FAYRIS lambarka telefoonka oo ah 1800 675 398.
- Oo markaasna dad kale ha u ogoplaanin in ay kuu imaadaan inta guriga kuqula nool oo kaliya.

**Siyaabaha aad kucaawin kartid dadka kale.**

Marxaladdan waxaad dadka ku caawin kartaa in aad raashin u soo gadid oo aad u dhigid gurigooda hortiiisa adiga oo aan gurigooda galin.

Kuxirnaw bulshadaada adigoo telefoon u diraya si aad u hubsatid caafimaadkooda iyo xaaladooda guud ahaan.

Goba bilaawo bisha march 25, 2020 xukuumadda waxay go'aamisay in dhamaan goobaha cibaadda, kulumada ciyaaraha la xiro, isuimaatinkana waa la mummuo cay, makhaayadaha iyo meelaha kafeega waxaa lagu koobay in laga qaato cuntada oo aan la fadihaan (take away).

Xaaladaha marwalba wey isbadalaan ayadoo xanibaadyo horleh la soo saaro ee la soo marwalba adigoo furaya websitka kor ku yaala.

## ODEEFFANNOO KORONAAYAAYIRASI (COVID-19)

Koronaayaayirasiin karaa qufa'uu, haxxiifachuu ykn afuura namaatti baasuutiin akka-sumas bakka vaayirasiin itti argamu tuquun daddaarba. Koronaayaayirasiin keessattu namoota umriin guddaa fi dhukkubsaaatoo tahan irratti ni hammaata, kanneen hafan baay'ee irratti dhukkubni kun hin jabaatu. Dhibee kanaan qabaamte si dhukkubu baatuus namoota birootti dabarsuu mala.

**Dadarbiinsa Vaayirasi kana akkamiiti dhorkita?**

Ququliina sirrii shakaaluun yeroo qafaatu ykn haxxiifattu harka kee irratti osoo hin taane, ciqillee kee ykn tiishuu irratti godhi. Harka keetiin fuula kee gonkuma hin tuttuqiin, harka kee sekondii 20f saamunaa fi bishaanin daddabali diqadhu.

Seeroota ammatti hordofaman:

- Mana keessa turi
- Yoo haalaan barbaachisa ta’e malee alaatti hin baahin. Ammaananaatti, dalagaa, barnoota, beellama mana yaalaa, qaama warragsa (exercise) ykn nyaataaf dhugaatii bitaachuu qofaaf alaatti bahuu qabda. Yoo mana baatees meetira 1.5 nama biroorra fagaattee argamuu qabda
- Yoo mana gada-bahuun dirqama ta’e qofaa kee, namoota si wajjiin jiraattan ykn nama biraa tokko qofaa wajjiin bahuu dandeessa
- Yoo mana keessa turte lubbuu heedduun akka baraaramu gargaarta
- Hiriyoota fi firoota kee bashananaa ykn walgahi ykn bohaartiif mana keetti hin af-feerin

Seeroota kana hojiirra oolchuu dhabuun batalaatti adabbi sitti kennisiisa. Uggurri birooll-ee jiraachuu akka malu hubadhu akkasumas ugguroota yeroo yerootti bahan saraara kana irra argatta https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus ykn Coronavirus Australia appa mobayaalla kee irratti buufadhu.

**Fayyaan yoo sitti dhagahamuu baate hoo?**

Koronaayaayirasiin qabamu mallattooleen akeekan ho’a qaamaa, qufa’uu, qonqoo keessa dhukkubuu, dadhaabbii qaamaa, argaanu, afuura baasuu dadhaabu dabalata.

- Yoo mallattowwan kana ofirratti argite, mana turi, doktora keetiif ykn sarara bilbila gargaarsaa – 1800 675 398 irratti bilbilii.
- Namoota si waliin jirataniiin alatti keessumman akka sitti seenu hin hayyamiin
- Bilbila hatattamaa 000 irratti bilbilii

**Akkaataa namoota hawaasa kee keessa jiran itti gargaarita**

Sadarkaa ammaatti, namoota dukaana irraa meeshaalee bitaachu barbadan qarqaaruu fi namoota nyaati manatti akka dhufuuf ajajatan dhaqabsiisuun tajaajilluu dandeessa. Miseensoota hawaasaa kee waliin quba wal qabaadhu, hiriyootaa fi maatii kee teleefona bilbiiluu waan irra jiran hubaadhu.

Bitootessa 25, 2020 irraa kaasee mootummaan maneen amantii, qoohiwwaan isportii fi walgahiwwaan akka cufaman, manneen bunaa waan namootni fudhatanii deeman qofaa akka tajaajilan hubachiiseera. Haalleen kunneen guyyuu ni jijjirama akkasumas uggurooti  haarawaan bakka buufamuu mala.

## ኮረና ቫይረስ (COVID-19) የሚመለከት መረጃ

ኮረና ቫይረስ በመጻፉ፣ በማስነጠስ፣ ወደ ሌላ ሰው በመተንፈስ፣ወይም ቫይረሱ ያለበትን ቦታ በመንካትና በመሳሰሉ ተግባራት ይተላለፋል/ይራሰል። ኮረና ቫይረስ ገዳይ ሊሆን ይችላል፤ በተለይም ለአዛውንቶችና ታማሚ ሰዎች። ምንም እንኳን ለብዙ ሰዎች ህመሙ ቀለል ያለ ቢሆንም እና እርስዎን ባያሳምም በሽታውን ወደ ሌሎች ሰዎች በማስተላለፍ ሊያስጠቁ ይችላሉ።

**የቫይረሱ ስርጭት ማቆም የሚቻልበት መንገድ**

በታችላ መጠን ጥሩ የሆነ የግል ንጽህና እንቅስቃሴ ይኑርዎት ይኸውም ሲሰሉም ሆነ ሲያስነጥሱ እናዎንና እናንጫምን በተጣራ እጅዎ ወይም በደግሩት በመሽፈን ያስፈልግዎታል። በፍፁም በእጅዎ እያድርጉ። ፊትዎን በፍፁም በእጅዎ አይንኩ፤ እጅዎንም በየጊዜው በውሃና በሳሙና ለ20 ሴንኮድ ያህል ይታጠቡ።

እነዚህ ወቅታዊ ህግጋት ናቸው፤

- እቤት ይቀመጡ
- የግድ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ወደ ውጭ አይውጡ። በአኒሁ ወቅት ለሰራ፣ለህክምና፣ ለአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም ከግርስሪ እቃ ለመግዛት ብቻ ነው ማድረግ ያለብዎት። ከቤት ውጭ ከወጡም ቢያንስ 1.5 ሜ ያህል ከሰዎች መራቅ ይኖርበዎታል።
- የግድ ወደ ውጭ መውጣት ካለብዎት ደግሞ ብቻዎ፣ ኣብረውት ከሚኖር ሰው ጋር፣ ወይም ከሌላ አንድ ሰው ጋር። በቡድን መውጣት አይችሉም።ገ
- እቤት በቆዩ ቁጥር ላሉወጡ ህይወት ያድሩል።
- ምንም ዓይነት ዘመድም ሆነ ኃዳኛ ወደ ቤትዎ ወይም ወደ ማህበራዊ ስብሰባ አይጋብዙ።

እላይ በተገለፀ ህግጋት ካልተገዙ በተገኙበት ቦታ ላይ ቅጣት ይቀበላሉ። ሰዎችን በቡድን እያሰባሰቡ፣ ለማህበራዊ ጉዳይ ሲባል ቤተዘመድም ሆነ ኃይኞች መጋበዝ እያስፈልግም ። አሁንም ተጨማሪ ክልስሳዎች ሊደረጉ እንደሚችሉ ይጠብቁ። ወቅታዊ ክልስሳዎች ለመመልከት ቀጥሎ የተመለከተውን ድረ ገፅ https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus. ይከታተሩ። ወይም Coronavirus Australia የሚለውን ማሳለጫ /app ስህርት ባንዮይልዎ ላይ ይጫኑ።

**ይህንነት ካልተሰማዎት ምን ያደርጋሉ?**

የኮሮና ቫይረስ ምልክቶች ትኩሳት፣ ማሰሳል፣የጉሮር መቁሰል፣ የድካም ስሜት፣የትንፋሽ ማጠርን ያካትታል።

- እነዚህን ምልክቶች ከታይብዎት እቤትዎ ይቀመጡ፤ የቤተሰብ ሃኪምምን ወይም የኮሮና ቫይረስ የጥሪ ማእከልን (hotline) በስልክ ቁጥር 1800 675 398 ይደውሉ
- ማንም እንግዳ ወደ ቤትዎ እንዳይመጣ ያድርጉ፤ ከእርስዎ ጋር ከሚኖሩት ሰዎች በስተቀር።
- ወደ ድንገተኛ አይጋ ጥሪ በ000 ይደውሉ

**በማህበረሰብዎ ውስጥ ያሉትን ሰዎች መርዳት ከፈለጉ የሚረዱባቸው መንገዶች**

በዚህ ሁኔታ ላይ በማህበረሰብዎ ውስጥ ላሉት ወገኖች ከሰቅ እቃውን አምጥተው ቤታቸው ድረስ ሊያደርስልዎት ይችላሉ፤ ወይም በመስመር /online ላይ ምግብ እንዲሰጡ ሊረዷቸው ይችላሉ። በማህበረሰብዎ ውስጥ ያሉትን ዘመዶችዎም ይሁን ኃዳኞችዎን ስልክ እየደወሉ በመጠንቅና ግንኙነት ለመቀጠል ይሞካሩ።

እ ኦ ኦ ከመጋቢት 25 ቀን 2020 ዓ/ም ጀምሮ ቤተ እምነቶች ፣ የስፖርት ማእከላትና ሌሎች ስብሰባዎች እንዳይካሄዱ መንግስት ይመክራል። በሌላ በኩል ምግብ ቤቶችና ቡና ቤቶች የተዘጋጁ ነገሮችን ገዝተው ለሚሄዱ/ takeaway ተገልጋዮች ክፍት ይሆናሉ። በየቀኑ ነገሮች ስለሚቀያየሩ ተጨማሪ ክልስሳዎች በየጊዜው እንደሚደረጉ መንዘብ ያስፈልጋል።

## ብዛዕባ ኮረና ቫይረስ (COVID-19) ዝተዋህበ መረዳኣታ

ኮረና ቫይረስ ብምሳዓል፣ ብምህግጠስን፣ ናብ ካሊእ ሰብ ብምትንፋስ ወይድም እቲ ቫይረስ ዝርከቡሉ ቦታ ብምትንካፍ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይመሓላፍ/ይራሰሑ። ኮረና ቫይረስ ሰብ ክቐኙል ይኸእል እዩ። ብፍልይ ንሽማግሌታን ሕግም ንዝመለሰሶም ሰባት ቀታሊ ክኸውን ይኸእል እዩ። እዚ ሕግምዞ ዋላን ንዝበዛ ስትሌ ሰብ ፍኹስ ዝበለ ይኸንምብር። ናይ ሕግም ምልክት ከይሃለውኩም ኦቲ ሕግም ካ ስብ ካልእ ሰብ ክተመሓላልፉ ትኽእሉ ኢኹም።

**ለቡዳ እዚ ቫይረስ ጠጠው ክተበልሉ ኣትኽሉሉ መገዳ**

ብዝተኻእለኩም መጠን ውልቃዊ ፅርዮትኩም ሓልው። ክተህንጥሱ ወይ ካኣ ክትሰዕሉ ክለኹም ብመፀፅ ኢድኩም ወይ ድም ብሶፍት እምጦር ኣብ ኢድኩም አይትግብር። ገፅኩም ፈጸምኩም ብእድኩም አይትተክፎ ኢድኩም በብአዎት ብማይን ብሳሙናን ንከባቢ 20 ሴኮንድ ተሓፀብ።

እዚኣቶም እዦርዊ ሕግጋት እዮም፤

- ካብ ገዛ አይትውፅ፡፡
- ናይ ግድን ክትውፁ አይላይ እንድሕር ዘይኮይት ናብ ደገ/ግዳም አይትውፅ፡፡ ኣብዚ እዋንዚ ናብ ስራሕ ፣ ናብ ሕክምና ፣ ናብ ኣካላዊ ማንቅስቓስን ኣስኪባ ንምግዛእ ጥራሕ ኢኹም ክትውፁ ዘለኩም። ካብ ገዛ እንድሕር ወይእኹም ግና ካብ ሰባት ብውሓድ  1.5 ሜ ርኣኹ።
- ናይ ግድን ምውፃእ እንድሕር ኣለኩም ይደንኹም፣ምሳኹም ምስ ዝነብር ሰብ፣ ወይ ምስ ካሊእ ሓደ ሰብ ጥራሕ ውፁ። ብጉጅለ ክትውፁ አይፍቁድን።
- ኣብ ገዛ ብዝፀናሑኩም ቁፅሪ ሂወት ሰብ ተድኡት ኢኹም።
- ናብ ዝኣኹም ይኹን ሰብ ናብ ዝእክብ ዝኾነ ማሕበራዊ ጉዳይ  ዘመድ ይኹን ዓርኪ አይትዓድመ።

ነዞም ልዕል ኢሎም ዝተገለፀ ሕግጋት እንድሕር ዘይተገዛእኩም ኣብዝተረኹብኩም ቦታ መቐዖሪት ክትቀበሉ ኢኹም። ሰባት ብጉጅለ አይተንኻኹቡ። ብማሕበራዊ ጉዳያት ብምሳካብ ኣካማድ ይኹን ኣዕርኹት ምዕዳም አየድልን።

ሎምውን ተወሳኺ ዓጋቲ ደምብታት ክወፀ ከምዝኽእሉ ምፅባይ  አድላይ እዩ።
ብዛዕባ ዝወፀ ሓደሽተን እዦናዊ ክልክላት፣ ብዝምልከት ንምርእይ መርበብ ሓብሬታ https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus. ተኸታተሉ፤ ወይ ደማ ኣብ ስምርት ሞባይልኩም Coronavirus Australia ዝብል መሳላጢያ /app ፀሓ።

**እንድሕር ተፀሊኡኩም ኣንታይ ትገብሩ?**

ምልክታት ኮሮና ቫይረስ ረስቤ፣ ጎዓል፣ ቁሰላት ጉሮሮ ፣ ድኻም፣ናይ ሕፅራት ትንፋስን ዝኣመስሉ እዮም።:

- እዚን ምልክታት እዚኤን እንድሕርዳኣ ረኢኹም ናብ ሓኪም ስድራቤትኩም ወይ ደማ ናብ ያውዒት ማእኸል ኮሮና ቫይረስ (hotline) ብቐፅር ስልጊ  1800 675 398 ደዊልኩም ኣአራርቡ።
- ዝኾነ ጋሻ ናብ ገዛኹም ንኸይመል ግበር። ካብ ምሳኹም ዝነብር ሰባት ወጻኢ።
- ናብ ህፅፀ /ደንገተኛ ሓደጋ ብቐፅሪ ስልጊ 000 ደውሉ

**ኣብ ወሽጢ ማሕበረሰብኩም ንዘለው ሰባት ክትሕገዞ ትኽእሉሎም መገድታት፤**

ኣብዚ እዋንዚ ኣስኪባ ካብ ሹቕ ናብ ገዛ ክትቐልፅዎም ትኽእሉ፤ ወይ ካኣ ብመስመር /online ብሱል ምግብ ንኸገዝኣ ክትሕገዞም ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ ማሕበረሰብኩም ንዘለዉ ኣዝምድኩም ይኹን ኣዕርኹትኩም ብስልኪ እናደወልኩም ምሕትትን ርክብኩም ምቕፃልን አድላይ እዩ።

እ ኦ ኦ ካብ መጋቢት 0ላት 25  2020 ዓ/ም ጀምሩ ኣብያተ  እምነታት፣ ናይ ስፖርት ማእኸላትን ካልኣት ህዝባዊ ኣኹባታትን ንኸክልከሉ መንግስት ይምዕድ። ብኹሊእ ወገን ኣብያተ ምንብታት እንዳ ሻህህ ቦንን  ብሱላት ምንብታት ንኢምን ንኸኹዱ/ takeaway /ተጠቀምቲ ክቕታት ኢኻም። በብዕለቱ ነገራት ስለዝቀያየሩ ተወሰኹት ክልክላታት በቢላዮን ክገብር ከምዝኾ እሉ ምርዳእ ኣገዳሲ አይ።ክቕታት ኢኻም። በብዕለቱ ነገራት ስለዝቀያየሩ ተወሰኹት ክልክላታት በቢሊዮን ክገብር ከምዝኾ እሉ ምርዳእ ኣገዳሲ እዩ።

## معلومات عن فيروس كورونا (COVID-19)

يرفض استعمال المناديل الورقية، مع تجنب استعمال المجتمع البدين عند العطس أو السعال
معلومات عن فيروس كورونا
الجميع على علم بأن وباء فيروس كورونا، أخذ في الانتشار على مستوى العالم، والأسباب تعود إلى السعال في وجه الآخر والعطس في وجه الآخر، والتنفس في وجه الآخر.
لمس الأماكن الملوثة بالفيروس
الإصابة بـ (فيروس كورونا)، يؤدي إلى الوفاة خاصة لدى كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة. ورغم أن الفيروس غير مهديد بالموت، بالمقارنة مع الأمراض الأخرى، إلا أنه ونظرا لكونه سهل الانتقال والعدى إلى الآخر، يصح الفيروس خطر ومهدد الخطوط المساعدة على وقف انتشار الفيروس
الانزواء بتعليمات الحكومة على ملازمة المنزل في هذه المرحلة الحرجة، باعتبارها تعليمات هامة للغاية بالإمكان الخروج من المنزل للعمل، إلا للمواعيد الطبية، أو لشراء بعض المستلزمات الغذائية الضرورية، وإومارسة رياضة المشي في المنتزهات العامة فقط
في حال الخروج من المنزل، الرجاء الالتزام بتزك مسافة متر ونصف بينك وبين من تقابلهم
سكوتن حصر الأماكن المسموح بها أو غيره، كما ستكوتن قيود أخرى لما ذكر أعلاه، وسيصدر المنع بالتواجد فيها أو الاقتراب منها
الزميدن عن هذه الإرشادات والمعلومات يرجى زيارة الرابط أدناه
www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus.
إرشادات ينبغي تنفيذها وتطبيقها
تجنب التجمعات -
عدم دعو الأصدقاء والعوائل لزيارة المنزل -
عند العودة إلى العطس، ينبغي تغطية فمك وأنفك،
بيديك اليمنى أو اليسرى، حتى تلامس أطراف يديك
مقدمة أدتك اليمنى أو اليسرى

## KORONABAIRATH (KOBIT-19) WĒĽ KĚ LĚK

Koronabairath aye thiài piny nè ka cit ነጋቢ, tim ka ba weëi enoj koc kòk thiök, ku jän de yän ci kím ye ci bairath t thin. Koronabairath alëü bi koc nòk biké thou, ku e dit enoj kocdit nè run ku koc juéc ci ye tuanyan kán keek dm, béc e tì ke koor. Yin lëü ba koc kòk wook agut na yin cak rat yòk ke yin cie tuany.

**Dhòl lëü bi yin thièi piny de bairath cok kàac**

Yin bi dhiił t̩ ke yin loo k̩ piath cit ba tim ku yaalè nè yikor ka nè awereng nibi yic, ku cie cinduic. Aba dhiił them ba yinyin cie ye jak ku ye cinku bok nè thabuun ku piu nè kaam thok ebèn, nè yuul nyoot ke 20.

Ke kāk ke aa ye looḡ t̩ emeñ:

- Rээрé baai.
- Duñe lb ayeer e ke te yen keriic. Nè ye kaameic, kè bi yiin cok dhiił b ayeer e luei ka b tè de pioc, tij de akim, càth nè wèt de pial e guḡp ka nè ýc de miith. Yin bi dhiił t̩ t̩ me enoj koc kòk nè kaam ye mitir 1.5 (mitir tòk ku abak) na lb ayeer.
- Na ba dhiił lb ayeer, ke yin lëü ba lb yitòk, wenè koc reër yin wenè keek, ka wenè raan dèt tòk. Wek cie lëü baké piny ròm ku wek cie wenhiim bi kut nè duut.
- Na rээрé baai, ke yin bi kony nè luån de wèi.
- Duñe mieth ku koc ruääi cak yöndu nè reër ku ka kòk bi keek looi.

Yin lëü bi yiin kuum ba wëu cuat piny nè nyinic na cie yin bi luui cit men de ke loöḡ t̩ nhial kāk. Döt men ke ka kòk ke gël aa lëü biké t̩ ku yin bi ka ke gél yam dhiił yòk t̩ https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus ka ba Coronavirus Australia app tääu nè thëmäätpundu yic.

**Ku na yók rat ke yin cie pił?**

Ke ye dóm de Koronabairath nyuoot̩ aa ye: alèth de guḡp, ነጋቢ, rôl bec, dhäär, weëi ciekiç.
— Na yók rat ke yin rnoj ke ka nyooth tuany kāk, ke yin rээрé baai, cak akimdu ka teleupn de koronabairath paany thok elusòt t̩ 1800 675 398.
— Duñe koc nèm cak b̩ baai-ke koc wèn thez cieri paandu kepác.
- Cak 000 na tul keriic.

**Dhòl lëü bi yin koc ke komiöniti kuuny**

Nè ye kaameic, yin lëü ba rat yók ba lb ýöoc thuuk ku ba ka cake ýoc tääu piny nè yönden thok ka ba miith tuoc nè dhòl onlaany. Them ba t̩ ke yin ye thiök wenè komiöniti ba mieth ku koc ruääi kenè yiin cak nè teleupuun ba tân t̩ kek nyic.

Wään ke Pezi Diäk ye nin 25, run 2020, Akuma e ci jam ye yän ke duõr, amet ke thuëc ku yän ke guëer ye koc ke kenhiim kut thin bi keek thiök, ku bi ýöot ke cam ku ýöot ke cai aa lëü biké kò ýç ka bi yät̩ wei. Käŋ aa waar rõth nè nyindhya ku ka ke gél yam aa biie keek nè thaat thok ebèn.

## KORONAVIRÜSLE (COVID-19) İLGİLİ TÜRKÇE BİLGİLER

Koronavirüs, başkalarının üzerine öksürmek, hapşırıkman veya nefes vermek, ayrıca virüsün bulaştığı zeminlere dokunmak gibi eylemlerle bulaşır. Koronavirüs özellikle yaşlılar ve hastalar için ölümcül olabilir, ancak çoğu insan bu hastalığı hafif belirtilerle geçirecektir. Hasta olduğunuzuzı hissetmes-eniz bile başkalarına virüs bulaştırabilirsiniz.

**Virüsün yayılmasını nasıl durdurabilirsiniz**

Hapşırırken ve öksürürken elinizi kullanmayın, dirseğinizi içine doğru veya bir kâğıt mendile hapşırarak ve öksürürken hijyen kurallarına uyun. Yüzünüze dokunmamaya çalışın ve ellerinizi sık sık, akan suyun altında sabun kullanarak yıkayın.

Mevcut kurallar aşağıdaki gibidir:

- Evinizde kalın.
- Zorunlu haller dışında evinizden çıkmayın. Şu aşamada dışarı yalnızca işe veya okula, hastane randevularınıza, spor yapmaya ya da gıda alışverişini için çıkmalsınız. Dışarı çıktığınızda başkalarıyla aranız 1,5 metre mesafe birkalmalsiniz.
- Dışarı çıkmak zorundaysanız yalnızca kendi başınıza, birlikte yaşadığınız; insanlarla veya en fazla bir kişiyile çıkabilirsiniz. Grup halinde dolaşamazsınız.
- Evde kalarak hayat kurtarmaya yardımcı olursunuz.
- Arkadaşlarınızı ve ailenizi evinize misafirliğe davet etmeyin.

Yükandıkları kurallara uymazsanız hemen bulduğunuz yerde ceza alabilirsiniz. Bunlara ilave sınırlandirmalar da gelebilir. Son durumu https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus adresinden veya akıllı telefonunuza indireceğiniz Coronavirus Australia uygulamasından takip edebilirsiniz.