BE COVIDSAFE

ܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܐܝܼܡܲܢ ܕܣܢܝܼܩܝܼܬܘܿܢ ܐܸܠܵܗ̇ ـ ܣܢܵܕܬܵܐ ܕܚܘܼܠܡܵܢܘܼܬܘܿܢ ܕܗܘܿܢܵܐ

ܡܲܥܒܪܵܢܘܼܬܼܵܐ ܕܡܲܪܥܵܐ ܒܟܼܝܼܪܘܿܣ ܕܟܘܿܪܘܿܢܵܐ (COVID–19)، ܚܲܕܬܘܼܬܼܵܐ ܘܫܘܼܚܠܵܦܹ̈ܐ ܩܵܐ ܕܟܠܚܲܕ ܐܵܢܵܫ ܕܦܝܼܫ ܒܵܬܪܵܗ̇، ܠܒܲܩܵܐ ܒ ܐܲܠܦܸܬܵܐ ܗܘܼܝܵܐ ܚܛܵܐ. ܒܗܵܕ ܡܼܢ ܦܘܼܪܡܵܐ، ܐܲܢܫܵܐ ܗܵܠܘ ܕܦܫܝܼܫܵܘܟ݂ܘܿܢ ܬܸܚܝܼܬ ܟܠ ܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ ܕܗܘܿܢܵܘܟ݂ܘܿܢ. ܐܝܼܬ ܚܲܕ ܡܸܢܝܵܢܵܐ ܕܐܘܼܪ̈ܚܵܬܵܐ ܕܦܝܼܫܵܘܟ݂ܘܿܢ ܒܝܵܕܝܼ ܩܵܝܡܵܘܟ݂ܘܿܢ ܥܘܼܕܪܵܢܵܐ.

ܝܠܦܵܐ ܡܚܲܕܝܵܢܬܵܐ 24\7 ܕܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܕܬܲܟܝܘܼܬܼܵܐ ܕܗܘܿܢܵܐ ܒܙܲܒܢܵܐ ܕܟܼܝܼܪܘܿܣ ܕܟܘܿܪܘܿܢܵܐ

ܩܝܼܡܘܿܢ ܩܵܛܝܼܥܘܿܢ ܠܝܠܦܵܐ ܕܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܕܬܲܟܝܘܼܬܵܐ ܕܗܘܿܢܵܐ ܒܙܲܒܢܵܐ ܕܟܼܝܼܪܘܿܣ ܕܟܘܿܪܘܿܢܵܐ ܥܲܠ ܡܸܢܝܵܢܵܐ ܕ 1800 512 348 ܝܢ ܥܲܠ ܕܘܼܟܼܵܐ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢܵܝܵܐ https://coronavirus.beyondblue.org.au/

ܐܵܢܝ ܝܠܦܵܐ ܕܒܲܠܩܵܘܝܠ ܦܝܼܫܵܐ ܡܲܠܘ ܠܚܲܒܝܼܬܵܐ ܥܲܠ ܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܕܐܲܢܝܹ̈ܐ ܥܲܠ ܕܩܵܠܒܼܝܼ ܡܼܢ ܐܲܚܝܼܬܘܼܬܼܵܐ ܕܡܲܪܥܵܐ ܬܲܟܝܵܢܹ̈ܐ ܕ COVID–19 ܘܐܵܦ ܩܝܼܡܵܬܵܐ ܡܲܠܘ ܡܢܝܼܬܘܿܢ ܡܼܢ ܐܝܼܬܹ̈ܝܵܐ ܐܲܚܪ̈ܵܢܹܐ ܥܒܼܝܼܪ ܡܼܢ ܐܝܼܬܹ̈ܝܵܐ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢܵܝܹ̈ܐ.

ܝܠܦܵܢܹ̈ܐ ܘܪ̈ܵܙܹܐ ܕܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ ܕܗܘܿܢܵܐ ܗܲܫܵܐ ܡܟܝܼܢ ܓܵܪܵܐ

ܥܘܼܠܬܵܢܵܐ ܐܘܿܣܛܪܵܠܵܝܵܐ ܡܲܡܠܝܼܬܵܐ ܡܸܢܵܗ 10 ܡܲܬܒܼܝܵܢܹ̈ܐ ܘܪ̈ܵܙܹܐ ܕܡܲܕܥܵܝܬܵܐ ܢܦܲܫܵܝܬܵܐ ܗܒܼܝܼܪܵܐ ܠܡܸܟܝܼܢ ܓܵܪܵܐ ܥܲܠ ܐܘܿܣܛܪܵܠܵܝܹ̈ܐ ܕܠܘܿܝܹܐ ܡܲܢܵܐ ܡܼܢ ܫܘܼܚܠܵܦܹ̈ܐ ܕܡܲܪܥܵܐ ܬܲܟܝܵܢܹ̈ܐ ܕ COVID-19. ܦܪܘܿܦܘܿܣ، ܐܲܝܟ ܐܵܣܝܵܐ ܕܒܲܝܬܘܼܬܼܘܿܟ݂ (GP) ܒܗܵܘ ܡܲܟܼܠܬܵܐ ܠܐܲܝܢܵܐ ܝܠܦܵܢܹ̈ܐ. ܡܲܡܥܸܢܬܵܐ ܕܬܲܠܵܐ ܥܲܠ ܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ ܡܼܢ ܕܫܲܦܵܐ ܩܝܼܡܵܬܵܐ ܡܲܠܘ ܡܢܝܼܬܘܿܢ ܥܲܠ ܕܩܵܝܡܘܿܢ، ܬܲܡܠܝܼܬܘܿܢ، ܚܲܕ ܦܘܼܠܚܵܢܵܐ ܡܼܢ ܒܸܬܵܐ ܒܐܘܼܪܚܵܐ ܕܦܝܼܫܘܿܢ ܝܢ ܒܒܲܝܬܵܐ.

ܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܡܼܢ ܟܠ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢ ܝܢ ܒܦܝܼܫܘܿܢ

ܒܙܲܒܢܵܐ ܕܟܘܿܪܘܿܢܵܐ ܡܲܘܬܸܒܼܠܹܗ ܟܠܗܘܿܢ ܕܘܼܟܵܐ ܒܗܵܘܬܹ̈ܐ. ܥܲܠ ܡܲܘܕܥܵܢܘܼܬܼܵܐ، ܢܲܒܼܥܵܐ ܘܚܲܕ ܡܸܢܝܵܢܵܐ ܕܝܠܦܵܢܹ̈ܐ ܡܲܚܲܕܝܵܢܹ̈ܐ ܘܡܲܠܒܲܒܼܵܐ ܬܲܟܝܘܼܬܵܐ، ܕܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܕܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ ܕܗܘܿܢܵܐ ܒܦܝܼܫܘܿܢ، ܘܡܼܢ ܟܠ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢ، ܦܫܝܼܛܘܿܢ، ܠܕܘܼܟܵܐ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢܵܝܵܐ [ܦܪܘܿܦܘܿܣ، ܬܲܠܘܿܦܘܿܢ، ܠܚܘܼܠܡܵܢܵܐ (Head to Health)](https://headtohealth.gov.au).
ܐܝܼ، ܦܫܝܼܛܵܐ ܡܲܠܘ، ܕܦܪܘܿܦܝܼܬܘܿܢ، ܐܲܝܟ ܚܲܕ ܚܲܕܵܐ ܡܼܢ ܝܠܦܵܢܹ̈ܐ ܗܒܼܝܼܪܵܐ ܐܲܝܟ Head to Health ܘܐܝܼܬܵܐ ܦܪܘܿܦܘܿܣܝܼܬܘܿܢ، ܒܐܝܼܬܹ̈ܝܵܐ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢܵܝܹ̈ܐ، ܩܝܼܡܘܿܢ، ܦܫܝܼܛܘܿܢ، ܥܲܠ ܝܠܦܵܐ ܕܡܲܬܪܓܡܵܢܘܼܬܼܵܐ ܘܦܘܼܫܵܩܵܐ ܥܲܠ 131 450.

ܐܝܼܢ ܩܵܪܝܼܬܘܿܢ، ܡܘܼܡܚܝܼܬܵܐ ܠܚܲܕ ܡܲܬܪܓܡܵܢܵܐ ܒܠܸܫܵܢܘܿܢ.. ܐܝܼܢ ܐܲܡܪܝ ܒܗܵܘ ܐܝܼܡܵܐ ܘܡܸܢܝܵܢܵܐ ܕܦܝܼܫܘܿܢ، ܕܥܘܼܬܪܵܢܵܐ ܕܩܵܪܝܼܬܘܿܢ ܘܦܪܘܿܦܘܿܣܝܼܬܘܿܢ، ܐܲܝܟܘܼ. ܦܠܘܼܛܘܼ، ܐܲܝܟ ܣܢܝܼܩܘܼܬܼܵܐ ܘܟܠ ܕܦܘܼܠܚܵܢܵܐ ܕܦܝܼܫܘܿܢ ܡܲܢܵܚܬܵܐ، ܐܵܣܝܵܐ، ܘܡܲܬܪܓܡܵܢܵܐ ܠܗܘܿ ܥܘܼܠܬܵܢܵܐ. ܝܠܦܵܐ ܕܡܲܬܪܓܡܵܢܘܼܬܼܵܐ ܘܦܘܼܫܵܩܵܐ ܩܝܼܡܵܬܵܐ ܡܲܠܘ ܡܢܝܼܬܘܿܢ 24 ܫܵܥܹ̈ܐ ܒܝܘܿܡܵܐ، ܥܲܠ 7 ܝܘܿܡܵܢܹ̈ܐ ܒܫܲܒܼܥܵܐ ܒܠܵܐ ܡܲܟܝܼܢ ܕܐܵܦܪܵܐ ܡܲܦܪܥܵܢܘܼܬܼܵܐ ܡܚܘܼܠܵܬܵܐ.

ܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܥܲܠ ܦܠܲܚܬܵܐ ܕܡܲܡܥܸܢܬܵܐ ܕܬܲܠܵܐ ܐܲܝܟ ܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ

ܥܘܼܠܬܵܢܵܐ ܕܟܼܠܒܵܐ ܐܘܼܟܵܡܵܐ (The Black Dog Institute) ܡܲܡܠܝܼܬܵܐ ܡܸܢܵܗ ܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܥܲܠ ܦܠܲܚܬܵܐ ܕܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ ܐܲܝܟ ܣܢܝܼܩܘܼܬܼܵܐ ܦܪܵܫܵܝܵܐ، ܒܚܲܕܵܐ ܦܠܲܚܬܵܐ ܕܡܲܡܥܸܢܬܵܐ ܕܬܲܠܵܐ ܐܲܝܟ ܐܲܢܝܹ̈ܐ ܠܚܲܒܝܼܬܵܐ ܒܒܲܝܬܵܐ. ܐܲܒܼܠܵܐ ܕܦܘܼܠܚܵܢܵܐ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢܵܝܵܐ (TEN) ܩܝܼܡܵܬܵܐ ܡܲܠܘ ܡܲܟܼܠܬܵܐ ܐܲܠܦܘ ܡܼܢ ܟܠ ܐܸܠܩܛܪܘܿܢ ܒܐܘܼܪܚܵܐ ܕ google ܝܢ app store.

ܐܵܦ ܗܘܿܢܵܐ ܡܘܼܡܚܝܵܢܵܐ (Smiling Mind) ܐܝܼܬ ܡܲܡܠܝܼܬ ܡܲܟܼܠܬܵܐ ܡܚܲܕܝܵܢܬܵܐ ܠܬܘܼܠܡܵܕܵܐ ܦܪܵܫܵܝܵܐ ܥܲܠ ܦܠܲܚܬܵܐ ܕܡܲܡܥܸܢܬܵܐ ܕܬܲܠܵܐ ܐܲܝܟ ܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ.

ܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܡܲܠܝܵܢܵܐ ܕܚܘܼܠܡܵܢܹ̈ܐ ܕܗܘܿܢܵܐ

ܐܝܼ، ܐܲܢܫܵܐ، ܝܢ ܚܲܕ ܦܲܪܨܘܿܦܵܐ ܕܝܵܕܥܝܼܬܘܿܢ، ܠܹܗ ܐܝܼܠܹܗ ܐܸܠܵܗ ܒܚܲܫܬܵܐ ܩܝܼܡܘܿܢ، ܬܲܠܦܘܿܢ، ܢܝܼܫܵܐ ܘܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܚܲܕܪܵܢܵܐ ܒܐܘܼܪܚܵܐ ܕܣܢܝܼܩܘܼܬܼܵܐ ܕܚܲܝܹ̈ܐ (Lifeline) ܐܲܝܟ ܡܸܢܝܵܢܵܐ (13 11 14) ܘܣܢܝܼܩܘܼܬܼܵܐ ܕܥܘܼܕܪܵܢܵܐ ܕܝܲܠܘܼܕܹ̈ܐ (Kids Helpline) ܐܲܝܟ ܡܸܢܝܵܢܵܐ (1800 55 1800). ܐܵܦ ܝܠܦܵܐ ܕܡܲܕܥܵܝܬܵܐ ܕܡܲܦܢܵܝܬܵܐ ܒܗܵܘ ܡܲܟܼܠܬܵܐ ܕܩܲܛܠܵܐ (Suicide Call Back Service) ܩܝܼܡܵܬܵܐ ܡܲܠܘ ܡܢܝܼܬܘܿܢ ܒܡܲܦܢܵܝܬܵܐ ܕܡܸܢܝܵܢܵܐ (1300 659 467).

ܥܲܠ ܡܲܘܕܥܵܢܘܼܬܼܵܐ ܘܪ̈ܵܙܹܐ ܦܫܝܼܛܘܿܢ، ܠܕܘܼܟܼܵܐ www.health.gov.au/resources/translated ܝܢ ܥܲܠ ܝܠܦܵܢܹ̈ܐ ܕܡܲܬܪܓܡܵܢܘܼܬܼܵܐ ܘܦܘܼܫܵܩܵܐ ܐܲܝܟ ܡܸܢܝܵܢܵܐ 131 450.