Australian Government
Department of Health

ሎሚ ከመይ ይስምዓኻ ኣሎ?

ብሰንኪ ኮሮናቫይረስ ጸገም ንመብዛሕትና ናይ ጭንቀትን በይንኻ ናይ ምዃን ስምዒት ፈጢሩ እዩ። ከምኡ' ውን ብዛዕባ ኣብ ወጻኢ ዘለው ስድራቤትካን መሓዙትካ ክትሻቐል ከምትኽእል ጌሩ እዩ። ብዛዕባ ዘለኻ ሻቕሎት ምስ መሓዛ ወይኻዓ ዘመድ ወይኻዓ ምስ ሓለዋ ጥዕና ሰበሞያ ክትዘራረብ ትኽእል።

በዚ ዝስዕብ ዘሎ ምልክታት ሓገዝ ከምዘድልየካ ምሕታት፥

- **ስሚዒት ጭንቀት ወይኻዓ ሻቕሎት እንተሃልዩካ**
- **ብዘለኻ ስሚዒት ለውጢታት (ናይ ሓዘን ስሚዒት፣ ምብስጫው ወይኻዓ ናይ ምፍራሕ ስሚዒት)**
- **ብነገራት ጠመት ንምግባር ወይኻዓ ከቢድ ናይ ምዝኻር ጸገም እንተሃልዩ**
- **ናይ ድቃስ ጸገም ምሕላው (ቁሩብ ምድቃስ ወይኻዓ ብዙሕ ምድቃስ)**
- **ናይ ኣመጋግባ ለውጢታት (ብዙሕ ምብላእ ወይኻዓ ካብቲ ልሙድ ዝውሓደ ምብላእ)**
- **ካብቲ ልሙድ ብዝበለጸ ናይ ምብስጫው ስሚዒት**
- **ንመሓዙትኻ ምርኣይ ዘይምድላይ ወይኻዓ ካልእ ሰብ ብዘለዎ ከባቢ ምዃን ዘይምድላይ ስሚዒት**
- **ካብ ሰብ ምፍላይ ወይኻዓ በይንኻ ናይ ምዃን ስሚዒት**

ንዘለና ኣእምሮ ድሕንነትን ኣካላዊ ጥዕናን ኩላሕትና ሓልየት ምግባር ኣድላይ እዩ።
ንባዕልኻ ጽቡቕ እንተዘይተሰሚኡካ ንሓገዝ ምሕታት ጽቡቕ እዩ።
ብዙሓት ሰባት ተመሳሳሊ ስሚዒት ከምዘለዎም እሞ ንበይንኻ ኣይኮነን።

ሓገዝ ኣበይ ክትረኽብ ትኽእል?

በብማዓልታው ንዘሎ ሕይወትካ ኣነባብሮ ንምጽዋር ከቢድ ኾይኑ ክትረኽቦ እንከሎ እንታይ ዓይነት ስጉምቲ ክትወስድ ከምትኽእል መብራርሒ ንዝሕበካ ናትኻ ከባቢ ሓኪም ኣዘራርብ።

Interpreter

ሃገራዊ ናይ ትርጉምን ኣስተርጓሚ ኣገልግሎት (TIS) ስልኪ 131 450

ናብ ኮሮናቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ደገፍ ኣገልግሎት ዘራኽበካ ብናጻን ሚስጥራዊን ንዝኾነ ኣስተርጓሚ ምድዋል።

ኮሮናቫይረስ ኣእምሮ ድሕንነት ደገፍ ኣገልግሎት ስልኪ 1800 512 348

ስልጠና ብዝረኸቡ ሓለዋ ጥዕና ሰበሞያታት ብስልኪ ጌሮም ክሕግዙኻ ይኽእሉ። እዚ ብዘይኽፍሊት ብናጻን ኣብ ማዓልቲ ን 24 ሰዓታት፣ ኣብ ሰሙን ን 7 ማዓልታት ይዳለው እዩ።

ጠቓሚ ንዝኾነ መረዳእታ ብናትኻ ቛንቛን ብሰበሞያ ደገፍ ንምርካብ ናብ ድረገጽ **headtohealth.gov.au** ምእታው።