



Kurudi kwenye jamii yako

Watu ambao wametakiwa kuwa katika makao ya kutengwa au kuwekwa karantini na wamekamilisha kipindi chao cha siku 14 bila kuonyesha alama na dalili za kuwa mgonjwa, wanaruhusiwa kurudi kwenye shughuli zao za kila siku ikiwa ni pamoja na kwenda kazini, shuleni, chuo kikuu, kuhudhuria maeneo ya umma na kutumia usafiri wa umma.

Unahimizwa kuendelea na tabia nzuri za usafi kusaidia kukaa bila ugonjwa. Tafadhali fuata ushauri ulio hapa chini.

Serikali ya Australia inaendelea kuchukua tahadhari zote kuhakikisha usalama wa jamii inayozunguka milipuko ya korona. Tafuta juu ya hatua hizi kwenye www.health.gov.au

Nifanye nini ikiwa nitajisikia vibaya baada ya kuacha kutengwa au kuweka kizuizini?

Wakati COVID-19 ni tatizo, ni muhimu kukumbuka kuwa watu wengi wanaoonyesha dalili kama homa, kikohozi, maumivu ya koo na uchovu wana uwezekano mkubwa wa kuwa na ugonjwa wa mafua au ugonjwa mwingine wa kupumua - sio ugonjwa wa COVID-19.

Lakini, kama tahadhari, ikiwa utakuwa na dalili hizi mara tu baada ya kuacha kutengwa, unatiwa moyo kuona daktari wako wa kawaida. Daktari wako ataweza kukushauri juu ya hatua gani unapaswa kuchukua ili kupona na anaweza kukupima kwa magonjwa kadhaa ya kupumua ikiwa ni pamoja na coronavirus, ikiwa ni lazima kimatibabu.

Tunawezaje kusaidia kuzuia kuenea kwa COVID-19?

Kufanya mazoezi mema ya usafi wa mikono na chafya/kikohozi ni kinga bora dhidi ya virusi vingi. Unapaswa:

- Nawa mikono yako mara kwa mara na sabuni na maji, kabla na baada ya kula, na baada ya kwenda choo
- funika kikohozi chako na chafya, kutupa tishu, na utumie sanitaiza ya alkoholi ya mkono
- na ikiwa unajisikia vibaya, epuka kukaa karibu na wengine (kaa zaidi ya mita 1.5 kutoka kwa watu).

Huduma za usaidizi

Kutengwa nyumbani au vipindi vya kuwekwa karantini kunaweza kulisitiza na inaweza kusababisha uhisi wasiwasi. Kuna anuwai ya huduma za msaada zinazopatikana, pamoja na kuzungumza na mshauri au mtaalamu mwingine wa afya ya akili.

Head to Health - www.headtohealth.gov.au

Head to health hutoa viungo msaada unaoaminika wa mtandaoni na simu, rasilimali na chaguzi za matibabu juu ya Australia ya afya ya akili. Tovuti hii muhimu pia ina programu na baraza ya mtandaoni, na pia anuwai ya rasilimali za habari za dijiti.

Kutumia ukurasa wa utafutaji, unaweza kwenda kwenye rasilimali na huduma mbalimbali za usaidizi ikiwa unapata wasiwasi wa afya ya akili, au kujaribu kumsaidia mtu mwingine. Ikiwa huna uhakika kuanza wapi, unaweza pia kutumia Sam the Chatbot. Sam hutoa mapendekezo yaliyopangwa kwenye habari na huduma zinazofaa mahitaji yako.

Huduma zingine zinazopatikana zimeorodheshwa hapa chini:

Support services		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

Kwa habari zaidi

Kwa ushauri wa hivi karibuni, habari na rasilimali, nenda kwa www.health.gov.au

Pigia simu ya Laini ya Kitaifa ya Msaada wa Coronavirus kwenye 1800 020 080. Inafanya kazi masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Ikiwa unahitaji huduma za kutafsiri au ukarimani, piga simu 131 450.

Namba ya simu ya mkoa au shirika la afya ya umma ya wilaya inapatikana kwenye www.health.gov.au/state-territory-contacts

Ikiwa una wasiwasi juu ya afya yako, zungumza na daktari wako.