

Kuwa tayari kwa COVID (Virusi vya Corona)

Mambo nane (8) wewe na familia yako mnaweza kufanya ili kuwa tayari kwa COVID-19 (Virusi vya Corona 19)



1. Kupata Chanjo

Ikiwa umechanjwa, kuna uwezekano mkubwa Zaidi kwamba hutauguwa sana, hutaenda hospitali au kufa kutokana na COVID-19 (Virusi vya Corona-19).



2. Pata chanjo ya kuongeza nguvu ya COVID-19 (Virusi vya Corona-19)

Chanjo ya kuongeza nguvu huongeza kinga yako dhidi ya COVID-19, haswa lahaja ya Omicron.



3. Zungumza na daktari wako

Panga miadi ya kuzungumza na daktari wako au mtaalamu ikiwa una wasiwasi wowote wa kiafya au hali ambazo una wasiwasi nazo.



4. Tumia kuingia kwa msimbo wa SA Gov QR

Ndiyo njia haraka Zaidi ya kujua ikiwa umeambukizwa COVID-19 (Virusi vya Corona-19) katika eneo la umma au tukio.



5. Kuwa na uthibitisho wako wa chanjo tayari

Unaweza kuunganisha uthibitisho wako wa chanjo ya mySA GOV ili uweze kuiona kwenye simu yako wakati wowote unapoingia mahali Fulani. Ikiwa huna akaunti ya mySA GOV, unaweza kuchapisha uthibitisho wako wa chanjo na kubeba Pamoja nawe. Unaweza kuhitaji hii kuingia mikahawa, baa, kumbi za michezo na sinema. Utahitaji uthibitisho wako wa chanjo ya COVID-19 (virusi vya Corona-19) ili kuingia katika maeneo hatarishi, hospitali kama hizo.



6. Pata kipimo cha COVID-19 ikiwa una dalili (haijalishi ni ndogo kiasi gani)

Baada ya kipimo chako cha COVID-19, lazima ukae nyumbani mbali na watu wengine hadi upate matokeo yako ya mtihani. Huwezi kuwa na wageni nyumbani kwako. Kwa maelezo Zaidi tembelea au kwenda kwa sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting



7. Vaa mask

Daima kubeba mask na wewe, hata mahali ambapo sio lazima. Itumie wakati huwezi kuweka umbali wa mita 1.5 kutoka kwa wengine.



8. Tayarisha "Tayari kwa COVID Kit"

Kifaa kilicho tayari kwa ajili ya COVID-19 kitahakikisha kuwa unaweza kujitunza ikiwa una Virus vya Corona (COVID-19) na unahitaji kujitenga nyumbani.

Kwa Habari Zaidi:



sahealth.sa.gov.au/COVID-19

Mstari wa Habari wa SA COVID-19:



1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health

“Kifaa chako kilicho tayari ajili ya COVID”

Ikiwa una Virusi vya Corona (COVID-19), utahitaji kujitenga nyumbani hadi utakapoambiwa unaweza kuondoka.



Utajitaji:

- Kipimajoto
- Vidonge vya kupunguza maumivu (paracetamol au ibuprofen)
- Dawa zako za kawaida (hifadhi Zaidi ya wiki 2)
- Maji ya cumvi/poda/vidonge
- Vidonda vya koo
- Mpango wa ni nani anayeweza kuchunga Watoto wako, Wanyama vipenzi au watu unaowatunza ikiwa utaugua sana na kulazimika kwenda hospitalini
- Mask, mafuta ya kujipanguza mikono na glavu
- Mpango wa jinsi utakavyopata chakula na vitu muhimu kwa wiki 2. (jua jinsi ya kuagiza myandaoni au uwe na mwanafamilia/Rafiki anayeweza kuaca bidhaa kwenye mlango wako)

Kwa Habari Zaidi:



sahealth.sa.gov.au/COVID-19

Mstari wa Habari wa SA COVID-19:



1800 253 787

