

X'għandek tagħmel jekk ittestajt pożittiv għall-COVID-19

- Oqgħod kwarantina d-dar għal 7 ijiem
- Jekk tittestja pożittiv f'test rapidu tal-antiġen, trid tgħid lid-Dipartiment tas-Saħħa onlajn fis-sit www.coronavirus.vic.gov.au/report jew permezz tal-Linja t'Apposta tal-Coronavirus fuq 1800 675 398. Aghfas 0 għal interpretu.
- Persuni li tgħix magħhom jew li qattgħu aktar minn erba' sigħat d-dar miegħek għandhom ukoll joqogħdu kwarantina għal 7 ijiem

Lil min għandek tgħid

- #bieb u qraha li qattajt hin magħhom riċentament
- Min jimpjegak
- L-iskola jew id-daycare tat-tifel/tifla tiegħek

Xi trid tgħidilhom

- Riċentament ittestajt pożittiv għall-COVID-19
- Qattajna hin flimkien għalhekk għandek tiġi ttestjat ukoll
- Dak kollu li trid tkun taf jinsab fis-sit coronavirus.vic.gov.au/checklist-cases

Kun af is-sintomi tiegħek u meta għandek tfittex l-għajnuna

#ffief



Qed tmur għall-agħar



Severi



Kif tħossok in ġenerali

Tħossok xi ffit ma tiflaħx imma tajjeb. Tista' timxi mad-dar u tagħmel attivitajiet normali.

Tħossok ma tiflaħx u għajjen ħafna, tbatu biex tieħu ħsieb tiegħek innifsek.

Għandek diffikultà biex tieħu n-nifs, ma tistax tieħu ħsieb tiegħek innifsek.

Sintomi

- Imnieher iqattar jew misdud
- Griżmejn jaħarqu
- Uġiġħ
- Sogħla
- Għejja
- Uġiġħ ta' ras
- Telf tas-sens tat-togħma u x-xamm
- M'għandekx ġuħ jew qed tħossok marid
- Tħossok imdejjaq, inkwetat jew imbeżża'

- Xi qtugħ ta' nifs
- Tisgħol il-mukuż
- Uġiġħ kbir fil-muskoli
- Dgħajjef u għajjen ħafna
- Ma tagħmilx awrina ta' spiss
- Remettar jew dijarea
- Temperatura għolja (aktar minn 38 grad Celsius)
- Tixxejkja jew tirtgħod

- Xi diffikultà biex tieħu n-nifs
- Uġiġħ f'sidrek
- Tisgħol bid-demm
- Ix-xufftejn jew il-wiċċ qed isiru blu
- Tħossok stordut
- Iħossok ħass ħażin jew qisu ħa jħossok ħass ħażin
- Mhux kapaċi tieħu ħsieb tiegħek innifsek
- Konfuż
- Ma tistax iżżomm għajnejk miftuħin

X'għandi nagħmel?

- Strieħ
- Ixrob ħafna ilma
- Kul ikel tajjeb għas-saħħa
- Ibqa' ħu l-mediċini tas-soltu

Ċempel lit-tabib jew lin-Nurse On-Call (1300 606 024) kemm jista' jkun malajr. Ser ituk parir dwar x'għandek tagħmel.

Ċempel Żero Tripplu (000) u għidilhom li għandek il-COVID-19.

Għal aktar informazzjoni bl-Ingliż, żur is-sit www.coronavirus.vic.gov.au

X'għandek tagħmel jekk ittestjajt pożittiv għall-COVID-19

- Oqgħod kwarantina d-dar għal 7 ijiem
- Jekk tittestja pożittiv f'test rapidu tal-antigen, trid tgħid lid-Dipartiment tas-Saħħa onlajn fis-sit www.coronavirus.vic.gov.au/report jew permezz tal-Linja t'Apposta tal-Coronavirus fuq **1800 675 398**. Aghfas 0 għal interpretu.
- Persuni li tgħix magħhom jew li qattgħu aktar minn erba' sigħat d-dar miegħek għandhom ukoll joqogħdu kwarantina għal 7 ijiem

Lil min għandek tgħid

- Hbieb u qraba li qattajt ħin magħhom riċentament
- Min jimpjegak
- L-iskola jew id-daycare tat-tifel/tifla tiegħek

Xi trid tgħidilhom

- Riċentament ittestjajt pożittiv għall-COVID-19
- Qattajna ħin flimkien għalhekk għandek tiġi ttestjat ukoll
- Dak kollu li trid tkun taf jinsab fis-sit coronavirus.vic.gov.au/checklist-cases

Jeżisti sapport – kun af kif taċċessjah

Tqassim ta' ikel

Jekk qiegħed kwarantina u m'għandekx qraba jew hbieb li jistgħu jgħinu, jeżisti sapport għall-ikel u affarijiet tal-kura personali.

Fittex għal karitajiet tal-ikel fil-lokalità tiegħek permezz ta' Ask Izzy fis-sit www.askizzy.org.au

Ċempel il-Linja t'Apposta tal-Coronavirus 24/7 fuq **1800 675 398**. Aghfas żero (0) jekk għandek bżonn titkellem ma' xi hadd bil-lingwa tiegħek. Ipprovdut ikel li jaqbel mal-bżonnijiet kulturali u ta' dieta.

Sapport finanzjarju

Jekk tlift id-dħul għax għandek bżonn tiżola ruġek tista' tkun eliġibbli għal għajjnuna finanzjarja. Biex tiskopri x'sapport tista' tirċievi, żur is-sit www.coronavirus.vic.gov.au/support jew ċempel il-Linja t'Apposta tal-Coronavirus fuq **1800 675 398**.

Sapport għas-saħħa mentali

Jekk tħossok mgħobbi żżejjed bil-problemi, tista' ssib għajjnuna minn Ċentru tas-Saħħa u Benesseri Mentali (Mental Health and Wellbeing Hub). Dan hu servizz b'xejn u kunfidenzjali li hu disponibbli għal kulhadd fil-Victoria.

Ikkuntattja lill-Mental Health and Wellbeing Hubs billi ċċempel **1300 375 330**. Għandek bżonn ta' interpretu?

Ċempel lit-TIS National fuq **131 450**. Hemm messaġġ ta' merħba bl-Ingliż, imbagħad għid "Maltese" u itlob biex tiġi ttrasferit ma' **1300 375 330**.

Għal aktar informazzjoni bl-Ingliż, żur is-sit www.coronavirus.vic.gov.au