



እጃምካ አበርክት አብ ክረምቲ አስተብህል

አብ'ዛ ክረምቲ አብ ጽሓይ ሃል። አብ ማይ፡
ወይ አብ ጽርግያ አብ ዛሕሊ ዘለዎ ኩኑን
ጥንቅቕ በሉን።

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance
Victoria**



ናይ ክረምቲ ሙቕት ንምምካት ዘለው ነጥብታት።



ጠሊልኩም ጽንሑ

ቀጻሊ ኣብ ሙሉእ መዓልቲ ማይ ስተዩ። ጎማ ናይ ማይ ሓዙ። ኣልኮል ድማ ብሓላፍነት ውሰዱ።



ንካልኣት ድማ ድሃይ ግበሩ

ሽማግሌታት፡ በይናም ዝነብሩን ቆልዑን ኣስተባባሎም።



ኣብ ጥቓ ማይ ጥንቅቕ በሉ

ቆልዑ ተኸታተሉ ከምኡድማ የዕርኽኩም ክሕምብሱን ኣብ ጥቓ ማይ ክኾኑ ከለዉን ኣስተባባሎም። ኣብ'ቲ ገምገም ባሕሪ ኣብ ሞንጎ እቶም ባንዴራታት ሓምብሱ።



ዉዑያት መካይን ክቐትለ ይኸእለ እየን

ቆልዑን ሽማግሌታትን ወይ እንስሳታትን ገዛ ኣብ ዝተዓሸገ መካይን ኣይትግደፉ።



ዛሕሊ ዓቅቡ

ተተኻኢሉ ናይ ንፋስ መዝሓሊ ኮንድሽነርን ናይ ንፋስ ፋንን ተጠቐሙ። ገዛኒ ርእስኹም ካብ ጸሓይ ሓልዉ ከምኡድማ ቆብዕን ናይ ጸሓይ ስክሪንን ውደዩ። ኣብ'ታ ዝወዓየት ክፋል ናይ መዓልቲ ምውጻእ ኣወግዱ።

ወቕዒ ሙቕት ድማ ንሂወት ዘስግእ ህጹጽ ጉዳይ እዩ

ንስኹም ወይ ካልእ ሰብ ዝኾነ ጽልምትምት ዝብል ወይ ወቕዒ ዝመስል ምልክታት፡ ምውዳቕ እንተድኣ ኣጋጢሙኩም ወይ ዉኖ እንተድኣ ኣጥፊእኩም ቀጥታ ን ሰለስተ ዜሮ (000) ተወከሱ።

ጽቡቕ እንተድኣ ዘይተሰማዕኩም፡ ናብ'ዚ Nኣብ ቴሌፎን ዘሉ ነርስ ኣብ **ቴሌፎን ዘሉ ነርስ ኣብ 1300 60 60 24** ወይ ንሓኪምኩም ወይ ናይ ቦታኹም ፋርማሲስት ደውሉ። ንዝያዳ ሓበሬታ ናይ ኣብ ሙቕት ድሕነትካ ምሕላው፡ ናብ'ዚ ብጽሑ **betterhealth.vic.gov.au**