



Australian Government

Department of Health

കൊറോണ വൈറസിൽ (COVID-19) നിന്ന് കമ്മ്യൂണിറ്റിയെ സംരക്ഷിക്കൽ

നമ്മൾ COVIDSafe-ലേക്ക് നീങ്ങുന്ന ഈ സമയത്ത്, നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷമോ പനിയോ പോലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ COVID-19 പരിശോധന നടത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ വൈദ്യോപദേശം തേടണം. നേരിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള ആളുകളും വൈറസ് പടർത്താൻ ഇടയുണ്ട്.

COVID-19-നുള്ള പരിശോധന

രോഗികൾക്ക് COVID-19 പരിശോധനയിലൂടെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും, ഇത് വൈറസിന്റെ വ്യപനം നിരീക്ഷിക്കാൻ ആരോഗ്യ അധികാരികളെ സഹായിക്കും.

വൈറസ് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളിലേക്കോ കുടുംബാംഗങ്ങളിലേക്കോ പടരാതിരിക്കാൻ നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണ്ണയം നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസം മുട്ടൽ എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ട് ഒപ്പം ഇനിപ്പറയുന്ന സാഹചര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, പരിശോധന നടത്തേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്:

- നിങ്ങൾ അടുത്തിടെ വിദേശത്ത് നിന്ന് ഓസ്ട്രേലിയയിലേക്ക് മടങ്ങിയെത്തി. ഓസ്ട്രേലിയയിൽ എത്തുമ്പോൾ എല്ലാ യാത്രക്കാർക്കും 14 ദിവസത്തെ ക്വാറന്റൈൻ ഏർപ്പെടുത്തും;
- COVID-19 രോഗനിർണ്ണയം നടത്തപ്പെട്ട ഒരാളുമായി കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് അടുത്ത സമ്പർക്കമുണ്ടായിരുന്നു;
- രോഗിയുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കമുണ്ടായിട്ടുള്ള ഒരു ഹെൽത്ത് കെയർ, ഏജ്ഡ് കെയർ അല്ലെങ്കിൽ റെസിഡൻഷ്യൽ കെയർ വർക്കറോ അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റാഫ് മെമ്പറോ ആണ് നിങ്ങൾ.

എനിക്ക് എവിടെയാണ് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകാൻ കഴിയുക?

ഒരു പരിശോധന സമയം ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടാം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കിൽ പങ്കെടുക്കാം. നിങ്ങൾ ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആദ്യം ക്ലിനിക്കിൽ ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പറയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ വരവിനായി തയ്യാറെടുക്കാനും ക്ലിനിക്കിലെ മറ്റ് ആളുകളെ സംരക്ഷിക്കാനും ഇത് അവരെ സഹായിക്കും.

രൂക്ഷമായ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള ഉറക്കളെ പരിശോധിക്കുന്നത് ലക്ഷ്യമാക്കി രാജ്യവ്യാപകമായി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാണ് റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കുകൾ. നിങ്ങളുടെ സമീപത്തുള്ള ഒരു റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കിന് കണ്ടെത്തുന്നതിന്, www.health.gov.au/covid19-clinics സന്ദർശിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകാൻ കഴിയുന്ന അധിക ക്ലിനിക്കുകളും നിങ്ങളുടെ സംസ്ഥാനത്തോ പ്രവിശ്യയിലോ ഉണ്ടാകാം. നിങ്ങളുടെ സംസ്ഥാനത്തിന്റെയോ പ്രവിശ്യയുടെയോ വെബ്സൈറ്റുകളിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് അവ കണ്ടെത്താം.

നിങ്ങൾ വൈറസ് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമായാൽ, നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്. പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ തിരികെ വരാൻ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസമെടുത്തേക്കാം.

നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസം മുട്ടൽ പോലുള്ള ഗുരുതരമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അടിയന്തിര വൈദ്യ പരിചരണത്തിനായി 000 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കണം.

രോഗവ്യാപനം തടയാൻ സഹായിക്കൂ

നമ്മുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെ സംരക്ഷിക്കാൻ, എല്ലാവരും ശാരീരിക അകലവും നല്ല ശുചിത്വവും പാലിക്കുന്നത് തുടരണം. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്നും രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴുമെന്നും ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഒഴിച്ച് കഴുകുകയും, നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടിലേക്ക് ചുമയ്ക്കുകയും തുമ്മുകയും ചെയ്യുക. COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം ആവസാനിക്കാൻ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും സഹായിക്കാൻ കഴിയും.

COVIDsafe ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക

നിങ്ങൾ COVIDsafe ആപ്പ് ഇനിയും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കൂടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കമ്മ്യൂണിറ്റിയെയും സംരക്ഷിക്കാൻ അത് ഉടൻ തന്നെ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക. കൊറോണ വൈറസ് രോഗമുള്ള ആളുകളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുള്ള ആളുകളെ ആ വിവരം അറിയിക്കാൻ ഈ ആപ്പ് പൊതുജനാരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് സഹായകരമാണ്.

COVID-19-നെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരം

ഔദ്യോഗിക ഉറവിടങ്ങളിലൂടെ വിവരങ്ങൾ അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

www.australia.gov.au സന്ദർശിക്കുകയോ, 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ലോ (നാഷണൽ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ) വിവർത്തനത്തിനും ദ്വിഭാഷി സേവനത്തിനും 131 450 എന്ന നമ്പരിലോ വിളിക്കുകയും ചെയ്യുക.