



വസ്തുതാ പത്രം

കൊറോണ വൈറസിനെ (COVID-19) കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്താണ് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്

12/05/2020

ഒരു പുതിയ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ ഒരു അസുഖമാണ് COVID-19. പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസം മുട്ടൽ എന്നിവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. വൈറസ് ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പടരും, പക്ഷേ നല്ല ശുചിത്വം അണുബാധ തടയാൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 രോഗബാധയുണ്ടെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ആർക്കാണ് അപകടസാധ്യതയുള്ളതെന്നും നിങ്ങൾ എന്ത് കരുതലാണ് എടുക്കേണ്ടതെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക.

എന്താണ് COVID-19?

ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധകൾക്ക് കാരണമാകുന്ന വൈറസുകളുടെ ഒരു വലിയ കുടുംബമാണ് കൊറോണ വൈറസുകൾ. സാധാരണ ജലദോഷം മുതൽ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾ വരെ ഇവയിലുണ്ടാകും.

ഒരു പുതിയ തരം കൊറോണ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് COVID-19. 2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാൻ സിറ്റിയിലാണ് ഇത് ആദ്യമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്

COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നേരിയ അസുഖം മുതൽ കഠിനമായ ന്യൂമോണിയ വരെയാകാം. ചില ആളുകൾ വേഗത്തിലും എളുപ്പത്തിലും സുഖം പ്രാപിക്കും, മറ്റുള്ളവർ വളരെ വേഗം രോഗിയായേക്കും.

COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- പനി
- ചുമ
- തൊണ്ട വേദന
- ശ്വാസമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്

നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ:

- healthdirect (ഹെൽത്ത് ഡയറക്റ്റ്) വെബ്സൈറ്റിലെ രോഗലക്ഷണ പരിശോധനാ സംവിധാനം പരിശോധിക്കുക
- **1800 020 080** എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ൽ (നാഷണൽ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ) ബന്ധപ്പെട്ട വൈദ്യസഹായം തേടുക. ഈ ഇൻഫർമേഷൻ ലൈൻ 24 മണിക്കൂറും ആഴ്ചയിൽ ഏഴ് ദിവസവും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഇംഗ്ലീഷ് ഇതര ഭാഷ സംസാരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ, **131 450** എന്ന നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ട്രാൻസ്ലേഷൻ ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റിംഗ് സർവീസുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്
- നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായോ ആശുപത്രിയുമായോ ഒരു കൂടിക്കാഴ്ച ബുക്ക് ചെയ്യുന്നതിന് സമയത്തിന് മുമ്പേ വിളിക്കുക
- പ്രാദേശിക സംസ്ഥാന അധികൃതരുമായോ പ്രവിശ്യയിലെ ആരോഗ്യ വകുപ്പുമായോ ബന്ധപ്പെട്ട് ടെസ്റ്റിംഗിനെ കുറിച്ച് അറിയുക

ഇത് എങ്ങനെയാണ് വ്യാപിക്കുന്നത്?

COVID-19 വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് വ്യക്തികളിലേക്ക് ഈ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയാണ് പടരുന്നത്:

- രോഗബാധിതനായ ഒരു വ്യക്തിയുമായുള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കം (അവർ രോഗലക്ഷണം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള 48 മണിക്കൂർ ഉൾപ്പെടെ)
- രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മലിൽ നിന്നുള്ള തുള്ളികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം
- രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയിൽ നിന്നുള്ള തുള്ളികളുള്ള വസ്തുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ ഉപരിതലങ്ങളിൽ (വാതിൽപ്പിടികളോ ടേബിളുകളോ) സ്പർശിച്ച ശേഷം നിങ്ങളുടെ വായിലോ മുഖത്തോ സ്പർശിക്കൽ

COVID-19 ഒരു പുതിയ രോഗമായതിനാൽ, നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന് ഇതിനോട് പ്രതിരോധശേഷിയില്ല. വളരെ വ്യാപകമായും വേഗത്തിലും ഇത് വ്യാപിക്കുമെന്നാണ് ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

COVIDSafe ആപ്ലിന്റെ ഉദ്ദേശം എന്താണ്?

COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം മന്ദഗതിയിലാക്കാനുള്ള ഓസ്ട്രേലിയൻ ഗവൺമെന്റിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് COVIDSafe അപ്ലിക്കേഷൻ. രോഗ വ്യാപനങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും നിയന്ത്രിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസം, ഓസ്ട്രേലിയക്കാരെ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ സർക്കാരുകൾ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ കഴിയും എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഓസ്ട്രേലിയൻ സർക്കാരിന്റെ അംഗീകരമുള്ള ഏക കോൺടാക്റ്റ് ട്രെയിസിംഗ് ആപ്ലാണ് COVIDSafe ആപ്ലി.

പുതിയ COVIDSafe-ന്റെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും സ്വമേധയാ ഉള്ളതാണ്. നിങ്ങളെയും കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും പരിരക്ഷിക്കാനും മറ്റ് ഓസ്ട്രേലിയക്കാരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാനാകുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനമാണ് ആപ്ലി ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നത്. കൂടുതൽ ഓസ്ട്രേലിയക്കാർ COVIDSafe ആപ്ലിൽ കണക്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് അനുസരിച്ച്, സംസ്ഥാനത്തെയും പ്രവിശ്യയിലെയും ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ വൈറസ് കണ്ടെത്താനും COVID-19 സമ്പർക്കമുണ്ടായിട്ടുള്ള ആളുകളെ സമീപിക്കാനും കഴിയും.

COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തിയെ ആളുകളെ കണ്ടെത്താൻ നിലവിലുള്ള മനുഷ്യർ നേരിട്ട് നിർവഹിക്കുന്ന പ്രക്രിയയെ COVIDSafe അപ്ലി വേഗത്തിലാക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് അപകടസാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളെ വേഗത്തിൽ ബന്ധപ്പെടുമെന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. ഇത് നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ മറ്റ് ആളുകൾക്കും നിങ്ങളിൽ നിന്ന് വൈറസ് പകരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

ആരെങ്കിലും പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് പരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്തുകയും അവരുടെ ഫോണിലെ വിവരങ്ങൾ അപ്ലോഡ് ചെയ്യുന്നതിന് അവർ സമ്മതിക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ സംസ്ഥാനത്തെയും പ്രവിശ്യയിലെയും ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് ആപ്ലി വിവരങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കഴിയൂ. ക്വാറന്റൈൻ പരിശോധനയ്ക്കോ വിധേയരാകേണ്ട ആളുകൾക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി സഹായിക്കുന്നതിന് മാത്രമേ ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് ആപ്ലി വിവരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയൂ.

COVIDSafe ആപ്ലി എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്?

നിങ്ങൾ ആപ്ലി ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പേര്, മൊബൈൽ നമ്പർ, പോസ്റ്റ് കോഡ് എന്നിവ നൽകി നിങ്ങളുടെ പ്രായപരിധി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഇൻസ്റ്റാളേഷൻ

പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സ്ഥിരീകരണ SMS ടെക്സ്റ്റ് സന്ദേശം ലഭിക്കും. സിസ്റ്റം നിങ്ങൾക്കായി ഒരു അനന്യമായ എൻക്രിപ്റ്റ് ചെയ്ത റഫറൻസ് കോഡ് സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

അപ്പ് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്ത് ബ്ലൂടൂത്ത് പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കിയ മറ്റ് ഉപകരണങ്ങളെ COVIDSafe അപ്പ് തിരിച്ചറിയുന്നു. അപ്പ് മറ്റൊരു ഉപയോക്താവിനെ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ, അത് സമ്പർക്ക തീയതി, സമയം, ദൂരം, ദൈർഘ്യം, മറ്റേ ഉപയോക്താവിന്റെ റഫറൻസ് കോഡ് എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. COVIDSafe അപ്പ് നിങ്ങളുടെ ലൊക്കേഷൻ ശേഖരിക്കുന്നില്ല.

ഇത് ഫലപ്രദമാകാൻ, നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ആളുകളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾ COVIDSafe അപ്പ് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. COVIDSafe അപ്പ് പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതിന്, ഉപയോക്താക്കൾക്ക് ദിനവും അറിയിപ്പുകൾ ലഭിക്കും.

വിവരങ്ങൾ എൻക്രിപ്റ്റ് ചെയ്യുകയും എൻക്രിപ്റ്റ് ചെയ്ത ഐഡന്റിഫയർ നിങ്ങളുടെ ഫോണിൽ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് പോലും അത് ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതല്ല. ആളുകളുടെ മൊബൈലുകളിൽ സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന ഓരോ ദിവസത്തെയും സമ്പർക്ക വിവരങ്ങൾ 21 കഴിയുമ്പോൾ ഇല്ലാതാക്കും. ഈ കാലയളവ് COVID-19 ഇൻക്യുബേഷൻ കാലാവധിയും പരിശോധനയ്ക്ക് എടുക്കുന്ന സമയവും കണക്കിലെടുക്കുന്നു.

COVID-19-ൽ നിന്ന് ആർക്കാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയുള്ളത്?

ഓസ്ട്രേലിയയിൽ, വൈറസ് പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലുള്ള ആളുകൾ ഇവരാണ്:

- അടുത്തിടെ വിദേശത്തേക്ക് യാത്ര പോയിമടങ്ങിവന്ന ആളുകൾ
- COVID-19 രോഗനിർണയം നടത്തിയ ഒരാളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തിയിട്ടുള്ള ആളുകൾ
- തിരുത്തൽ, തടങ്കൽ സൗകര്യങ്ങളിൽ കഴിയുന്ന ആളുകൾ
- ഗ്രൂപ്പ് റെസിഡൻഷ്യൽ സൗകര്യങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന ആളുകൾ

വൈറസ് പിടിപെട്ടാൽ വളരെ ഗുരുതരമായ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത ആളുകൾ ഇവരാകാം:

- 70 വയസും അതിൽ കൂടുതലും പ്രായമുള്ള ആളുകൾ
- വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളുള്ള 65 വയസും അതിൽ കൂടുതലും പ്രായമുള്ള ആളുകൾ
- വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളുള്ള 65 വയസും അതിൽ കൂടുതലും പ്രായമുള്ള അബൊറിജിനൽ ആൻഡ് ടോറസ് സ്ട്രെയിറ്റ് ഐലൻഡ് നിവാസികൾ
- രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം തകരാറിലായ ആളുകൾ

വിശാലമായ ജനസംഖ്യയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഇതുവരെ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ സ്ഥിരീകരിച്ച COVID-19 കേസുകളുടെ നിരക്ക് വളരെ കുറവാണ്.

കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്ക് അയയ്ക്കുന്നത് കൊണ്ട് അപകടസാധ്യത നിലവിലുള്ളതിനേക്കാൾ വർദ്ധിക്കില്ലെന്ന് Australian Health Protection Principal Committee (ഓസ്ട്രേലിയൻ ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ പ്രിൻസിപ്പൽ കമ്മിറ്റി (AHPPC) നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഗർഭിണികളിലെ അപകടസാധ്യത സംബന്ധിച്ച് പരിമിതമായ തെളിവുകൾ മാത്രമേ നിലവിലുള്ളൂ.

അപകടസാധ്യതയുള്ള ആളുകൾക്കുള്ള ഉപദേശത്തിനായി ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് പരിശോധിക്കുക.

COVID-19-ൽ നിന്ന് നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം തടയുന്നതിൽ എല്ലാവർക്കും ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്. COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം മന്ദഗതിയിലാക്കാനും കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കാനും ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുകയും (സാമൂഹിക അകലം എന്നും വിളിക്കുന്നു) നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

അതായത്:

- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക
- നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷമോ പനിയോ പോലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക
- ഹാൻഡ്‌ഷെയ്‌ക്കുകൾ, ആലിംഗനങ്ങൾ, ചുംബനങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള ശാരീരിക ആശംസകൾ ഒഴിവാക്കുക
- സാധ്യമാകുന്ന ഇടങ്ങളിൽ പണത്തിന് പകരം ടാപ്പ് ആൻഡ് ഗോ ഉപയോഗിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ചുമയും തുമ്മലും കൈമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യൂ ഉപയോഗിച്ച് മറയ്ക്കുക
- ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഉടൻ തന്നെ ഒരു ബിന്നിൽ ഇടുക, തുടർന്ന് കൈ കഴുകുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും, ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയ ശേഷവും ഉൾപ്പെടെ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഇടക്കിടെ കഴുകുക
- അൽക്കഹോൾ അധിഷ്ഠിതമായ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക
- കണ്ണുകൾ, മുക്ക്, വായ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളായ ബെഞ്ച്‌ടോപ്പുകളും ഡെസ്ക്‌ടോപ്പുകളും ഡോർനോബുകളും വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക
- മൊബൈൽ ഫോണുകൾ, കീകൾ, വാലറ്റുകൾ, വർക്ക് പാസുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക
- ജനാലകൾ തുറക്കുന്നോ എയർ കണ്ടീഷനിംഗ് ക്രമീകരിച്ചോ ശുദ്ധവായുവിന്റെ ലഭ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുക

പൊതുവായ കൂട്ടം ചേരലുകളെ കുറിച്ച് സംസ്ഥാനത്തെയോ പ്രവിശ്യയിലെയോ അധികാരികളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലായിപ്പോഴും പിന്തുടരുക

COVIDSafe ഓസ്ട്രേലിയയിലേക്കുള്ള സഞ്ചാരം

ഓസ്ട്രേലിയ 'ഫ്ലാറ്റൻ ദ കർവ്' വിജയകരമായി കൈവരിച്ചു, ഇപ്പോൾ രാജ്യത്തുടനീളം പുതിയ COVID-19 കേസുകളുടെ എണ്ണം വളരെ കുറവാണ്. ഈ വൈറസിന്റെ വ്യാപനം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിച്ച ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമുള്ള നടപടികൾ നമുക്ക് ഇപ്പോൾ തുടങ്ങാൻ കഴിയും.

സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കും പ്രവിശ്യകൾക്കും COVIDSafe സമൂഹത്തിലേക്ക് നീങ്ങാനുള്ള ഒരു 3-ഘട്ട പദ്ധതി ഓസ്ട്രേലിയൻ സർക്കാർ പുറത്തിറക്കിയിട്ടുണ്ട്. സംസ്ഥാനങ്ങളും പ്രവിശ്യകളും അവരുടെ പൊതുജനാരോഗ്യ സാഹചര്യങ്ങൾക്കും പ്രാദേശിക അവസ്ഥകൾക്കും അനുസൃതമായി ഈ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ വിവിധ സമയങ്ങളിൽ കടന്ന് പോകും.

നിങ്ങളുടെ സംസ്ഥാനത്തെയും പ്രവിശ്യയിലെയും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിയന്ത്രണങ്ങളെ കുറിച്ച് ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ അറിയാൻ അവരുടെ COVID-19 വെബ്സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കുക. എന്നിരുന്നാലും, എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലെല്ലാം ആളുകൾ ശാരീരിക അകലവും നല്ല ശുചിത്വവും പാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക, നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാവുക.

ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് വൈദ്യ സഹായം തേടേണ്ടത്?

നിങ്ങളുടെ സാധാരണ മെഡിക്കൽ കൂടിക്കാഴ്ചകൾ തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് - പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് വൈദ്യസഹായം ആവശ്യമുള്ള വിട്ടുമാറാത്തതോ നിലവിലുള്ളതോ ആയ രോഗ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ.

നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിലോ നിങ്ങൾക്ക് COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിലോ, വൈദ്യോപദേശം തേടേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആരോടുകിലും സംസാരിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ, ഉപദേശത്തിനായി ദേശീയ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ് ലൈനിൽ **1800 020 080** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. ഈ ഇൻഫർമേഷൻ ലൈൻ 24 മണിക്കൂറും ആഴ്ചയിൽ ഏഴ് ദിവസവും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ ഇംഗ്ലീഷ് ഇതര ഭാഷ സംസാരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ, 131 450. എന്ന നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ട്രാൻസ്ലേഷൻ ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റിംഗ് സർവീസുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്

ഒരു ആശുപത്രിയിൽ നിന്നോ ഡോക്ടറിൽ നിന്നോ വൈദ്യസഹായം തേടുന്നതിന്, നിങ്ങൾ വരുന്നതിന് മുൻപായി അവരെ വിളിച്ച് അറിയിക്കുക. ചികിത്സയ്ക്കായി ഹാജരാകുമ്പോൾ മുൻകരുതൽ എടുക്കാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടും. നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ ഒരു അസുഖത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വൈദ്യസഹായം തേടുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഒരു മാസ്ക് ധരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പക്കൽ മാസ്ക് ഇല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനെ അറിയിക്കുക, അവർക്ക് നിങ്ങൾക്കായി ഒരെണ്ണം നൽകാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം.

എല്ലാ സമയത്തും മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചുമയോ തുമ്മലോ കൈമുട്ട് ഉപയോഗിച്ച് മറയ്ക്കുക

ഇവയെ കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് പറയുക:

- നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ച്
- നിങ്ങളുടെ യാത്രാ ചരിത്രത്തെ കുറിച്ച്
- COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ അടുത്തിടെ നടത്തിയ ഏതെങ്കിലും സമ്പർക്കത്തെ കുറിച്ച്

GP-യുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കുകൾ

GP-യുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കുകൾ നിങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. ഓരോ സംസ്ഥാനത്തിനും പ്രവിശ്യയിലും റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കുകളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ക്ലിനിക്കുകളെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, ഈ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

ടെലിഫോൺ മരുന്നുകളുടെ ഹോം ഡെലിവറിയും

ഡോക്ടർമാർക്കും നഴ്സുമാർക്കും മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധർക്കും ടെലിഫോൺ വഴി 2020 സെപ്റ്റംബർ 30 വരെ ഫോൺ അല്ലെങ്കിൽ വീഡിയോ കോൺഫറൻസിംഗ് വഴി ബൾക്ക് ബിൽഡ് സേവനങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയും.

മെഡിക്കൽ കാര്യങ്ങളെ ആർക്കും ടെലിഫോൺ സേവനങ്ങൾക്ക് അർഹതയുണ്ട്. ഒരു ടെലിഫോൺ കൺസൾട്ടേഷൻ വഴി ഡോക്ടർക്ക് നിങ്ങൾക്കായി ഒരു പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ നൽകാനും കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ ടെലിഫോൺ കൺസൾട്ടേഷനിൽ ഡോക്ടർ ഒരു പേപ്പർ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ സൃഷ്ടിക്കും. തുടർന്ന്, നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിനായി

ഇമെയിൽ, ടെക്സ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഫാക്സ് വഴി നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ഫാർമസിയിലേക്ക് അയയ്ക്കുന്നതിന് മുഴുവൻ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷന്റെയും (ഫോട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ പിഡിഎഫ് പോലുള്ള ഡിജിറ്റൽ ചിത്രം) വ്യക്തമായ പകർപ്പ് സൃഷ്ടിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയും. നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർക്ക് പേപ്പർ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ നിങ്ങൾക്ക് മെയിൽ ചെയ്യാനും കഴിയും.

കൂടുതൽ അറിയാൻ ഈ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക:
<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

മാനസികാരോഗ്യത്തിനുള്ള പിന്തുണ

നമ്മൾ ജീവിക്കുകയും നമ്മൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുമായി നമ്മൾ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിന്റെയും രീതി കൊറോണ വൈറസ് മാറ്റുകയാണ്. ഈ മഹാമാരി വരുന്ന കൂറേ മാസങ്ങളിൽ നമ്മോടൊപ്പമുണ്ടാകും, അതിനാൽ നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിനൊപ്പം നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യവും പരിപാലിക്കാൻ നമ്മൾ ഓർക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

ഫോണിലോ ഇൻറർനെറ്റിലോ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുടുംബവുമായും കമ്മ്യൂണിറ്റിയുമായും ബന്ധം നിലനിർത്തുക.

കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് പോലെ അല്ലാതാകുന്നതും സാധാരണ കാര്യമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം, സങ്കടം, ക്ഷീണം, ഉത്കണ്ഠ അല്ലെങ്കിൽ ദേഷ്യം തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇത് സാധാരണമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക, സഹായം ചോദിക്കാൻ ഭയപ്പെടരുത്.

ഇവയ്ക്കായി www.headtohealth.gov.au സന്ദർശിക്കുക:

- മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ഓൺലൈനിലേക്കുള്ള ലിങ്കിനും ഫോൺ പിന്തുണയ്ക്കും
- നിങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരാൾക്ക് പിന്തുണ നൽകാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സഹായകരമായേക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾക്കും സേവനങ്ങൾക്കും

COVID-19 പരിശോധനയ്ക്ക് എനിക്ക് എങ്ങനെ വിധേയനാകാൻ കഴിയും?

COVID-19 രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള ഏതൊരു വ്യക്തിയും സ്വയം പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകണം. പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന എന്നിവയാണ് COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. നിങ്ങൾക്ക് നേരിയ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ പോലും പരിശോധന നടത്തേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

COVID-19 പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുന്നത് സാധ്യമായത്ര കേസുകൾ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അവരെ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യാനും കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ വൈറസ് പടരാതിരിക്കാൻ അവരുടെ സമ്പർക്കങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും കഴിയും.

COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പൊതുജനാരോഗ്യ പരിശ്രമത്തിന് പിന്തുണ നൽകാനും, ഏതൊക്കെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ വിഭവങ്ങൾക്കാണ് മുൻഗണന നൽകേണ്ടതെന്ന് തിരിച്ചറിയാനും അവിടങ്ങളിലേക്ക് വിഭവങ്ങൾ തിരിച്ച് വിടാനും ഇത് സഹായിക്കും.

സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കും പ്രവിശ്യകൾക്കും അവരുടേതായ പരിശോധന മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം, അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ വകുപ്പുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കൽ

പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ തിരികെ വരാൻ കുറച്ച് ദിവസമെടുത്തേക്കാം.

നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളെ ആശുപത്രിയിൽ പാർപ്പിക്കുകയും മറ്റ് രോഗികളിൽ നിന്ന് ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്തേക്കാം.

നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് വീട്ടിലേക്ക് പോകാമെന്ന് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്യണം:

- വീട്ടിൽ സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക
- നല്ല ശുചിത്വവും ശാരീരിക അകലവും പാലിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുക

COVID-19 എങ്ങനെയാണ് ചികിത്സിക്കുന്നത്?

COVID-19-നായി നിലവിൽ ചികിത്സയോ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പോ ലഭ്യമല്ല. മിക്ക രോഗലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സിക്കാൻ വൈദ്യ പരിചരണത്തിന് കഴിയും. ആൻറിബയോട്ടിക്സുകൾ ബാക്ടീരിയൽ അണുബാധകൾക്കെതിരെ മാത്രമേ ഫലപ്രദമാകൂ, അത് വൈറസുകൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കില്ല.

COVID-19 ചികിത്സിക്കാൻ ഹൈഡ്രോക്സിക്ലോറോക്വിൻ (hydroxychloroquine) ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചില മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് ചില റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. COVID-19 ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി മരുന്നുകളൊന്നും Therapeutic Goods Administration (തെറാപ്പ്യൂട്ടിക് ഗുഡ്സ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ) (TGA) അംഗീകരിച്ചിട്ടില്ല.

TGA വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിച്ച് ഹൈഡ്രോക്സിക്ലോറോക്വിനെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുക: <https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

www.health.gov.au സന്ദർശിക്കുക

[COVID-19-നെ കുറിച്ച് പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ](#) കാണുക.

ഞങ്ങളുടെ COVID-19 [ഇംഗ്ലീഷിലുള്ള COVID-19 റിസോഴ്സുകളും വിവർത്തനം ചെയ്ത COVID-19 റിസോഴ്സുകളും](#) സന്ദർശിക്കുക

ഓസ്ട്രേലിയൻ സർക്കാർ ഓസ്ട്രേലിയക്കാരെ COVID-19-ൽ നിന്ന് എന്തിനാണ് സംരക്ഷിക്കുന്നത് എന്നതിനെ കുറിച്ച് അറിയുന്നതിന്, www.australia.gov.au എന്നതിലേക്ക് പോവുക