Australian Government
Department of Health

COVIDSAFE

විස්තර පත්‍රිකාව

කොරෝනා වයිරස් (කෝවිඩ්-19) සම්බන්ධයෙන් ඔබ දැනගත යුතු දේ

12/05/2020

කෝවිඩ්-19 යනු නව වයිරසයක් මගින් ආසාදනය වන ශ්වසන පද්ධතියට අදාල රෝගයකි. රෝග ලක්ෂණ අතර උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන සහ හුස්ම ගැනීම කෙටිවීම ඇත. වයිරසය පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට ආසාදනය විය හැකි වුවද, යහපත් සනීපාරක්ෂක ක්‍රම මගින් ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය. ඔබට කෝවිඩ්-19 ඇති බවට ඔබ සිතයි නම්, කවුරුන් අවදානම දරයිද සහ ඔබ විසින් කල යුතු දේ සොයා ගන්න.

කෝවිඩ්-19 යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වයිරස් යනු ශ්වසන පද්ධතියේ ආසාදන ඇති කරන විශාල වයිරස් පවුලකි. මෙම ආසාදන සාමාන්‍ය උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ සිට වඩා දරුණු ආසාදන දක්වා පැතිරිය හැකිවේ.

කොරෝනා වයිරස් යනු නව කොරෝනා වයිරස් ආකාරයකින් ඇතිවන ආසාදනයකි. එය මුලින්ම වාර්තාවූයේ 2019 දෙසැම්බර් මාසයේ චීනයේ වූහාන් නගරයේය.

කෝවිඩ්-19 හි රෝග ලක්ෂණ

කෝවිඩ්-19 හි රෝග ලක්ෂණ සුළු අසනීපයක සිට දරුණු නියුමෝනියා තෙක් පුළුල් විය හැකිය. සමහර අය සම්බන්ධයෙන් ඉතා පහසුවෙන් සහ විගස සුව වන අතර සමහර අය සම්බන්ධයෙන් ඉතා වේගයෙන් අසනීප විය හැකිය.

කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ අතර පහත දේ ඇතඃ

- උණ
- කැස්ස
- උගුරේ ආසාදන
- හුස්ම කෙටිවීම

ඔබට කෝවිඩ්-19 ඇති බවට ඔබට කණසසල්ලක් ඇතිනම්ඃ

- හෙල්ත්ඩිරෙක්ට් (healthdirect) වෙබ් අඩවියේ රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂා (symptom checker) වෙත ප්‍රවේශ වන්න
- දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාර මාර්ගය (National Coronavirus Helpline) අමතා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න. මෙම තොරතුරු මාර්ගය දිනකට පැය 24 ක පුරාත්, සතියකට දින 7ක් පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබ ඉංග්‍රීසි භාෂාව කථා නොකරන අයෙකුනම්, දුරකථන අංක 131 450 ඔස්සේ පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව (Translating and Interpreting Service) උපයෝගී කරගත හැකිවේ
- ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හෝ රෝහල සමග හමුවීමක් යොදා ගැනීම සඳහා වේලාවට කලින් අමතන්න

- ඔබගේ ප්‍රාන්ත හෝ ටෙරිටරි රජයේ සෞඛ්‍යය දෙපාර්තමේන්තුව හා සම්බන්ධවී පරීක්‍ෂාකිරීම් සම්බන්ධයෙන් සොයා ගන්න

එය ව්‍යාප්ත වන්නේ කෙසේද?

කෝවිඩ්-19 පහත ආකාරයට පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට ආසාදනයවේ:

- ආසාදනයවූ අයකු සමග සමීප සම්බන්ධතාවයක් මගින් (ඔවුන් හට රෝග ලක්‍ෂණ තිබීමට පැය 48කට පෙර සිට)
- ආසාදනයවූ අයෙකුගේ කැස්ස සහ කිවිසුම්වලින් පැමිණෙන බිඳිතිවලින්
- ආසාදනයවූ අයෙකුගේ බිඳිති ඇති භාණ්ඩ හෝ පෘෂ්ඨවල (දොර හරින හෝ මේස ආදී) අල්ලා සිය කට හෝ මුහුණ ඇල්ලීම

කෝවිඩ්-19 නව රෝගයක් බැවින්, අපගේ ප්‍රජාව තුල මෙයට ප්‍රතිශක්තිරණය නැත. මෙයින් අදහස් වන්නේ එය පුළුල්ව සහ වේගයෙන් පැතිරිය හැකි බවයි.

කෝවිඩ්සේෆ් (COVIDSafe) ඇප් එක කුමක් සඳහාද?

COVIDSafe ඇප් එක කෝවිඩ්-19 ව්‍යාප්තවීමේ වේගය අඩු කිරීම සඳහා ඕස්ට්‍රේලියානු රජය ගත් වැඩපිළිවෙලවල කොටසකි. වසංගත වඩා ඉක්මණින් හඳුනාගෙන පාලනය කිරීමට අපට හැකිය යන විශ්වාසය තිබීමෙන් අදහස් වන්නේ ඕස්ට්‍රේලියාව ආරක්‍ෂාකාරීව තබා ගනිමින් රජය විසින් සීමාවන් ලිහිල්කල හැකි බවයි. ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් අනුමත කර ඇති, සම්බන්ධවූ අයව සොයාගැනීම සඳහාවූ එකම ඇප් එක (contact tracing app) COVIDSafe වේ.

නව COVIDSafe ඇප් එක සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වේච්ඡාවෙන්වේ. ඇප් එක ලබාගැනීම මගින් ඔබව, ඔබගේ පවුලේ අයව, සහ ඔබගේ මිතුරන්ව ආරක්‍ෂා කිරීම සහ වෙනත් සියළු ඕස්ට්‍රේලියානුවන්ගේ ජීවිත ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට ඔබ විසින් කල හැකි දෙයකි. වැඩි ඕස්ට්‍රේලියානුවන් සංඛ්‍යාවක් ඇප් එක ලබාගැනීම මගින්, වෛරසය සොයාගෙන කෝවිඩ්-19 වෙත නිරාවරණයවූ මිනිසුන් සමග ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන්හි සෞඛ්‍යය බලධාරීන් හට වඩා ඉක්මණින් සම්බන්ධවවීමට හැකිවේ.

කෝවිඩ්-19 ආසාදනයවුනු අයෙකු හා සමීප සම්බන්ධතාවයක් ඇති අයව සොයා ගැනීම සඳහා සිදුකරන වර්තමාන ක්‍රියාවලිය COVIDSafe ඇප් එක මගින් වේගවත්ව සිදු කරනු ඇත. මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔබ අවදානමක සිටීනම්, ඔබ හා වඩා ඉක්මණින් සම්බන්ධවන බවයි. මේ මගින් ඔබ විසින් වයිරසය ඔබගේ පවුලේ අය, මිතුරන්, සහ ඔබගේ ප්‍රජාව තුල සිටින අන් අය වෙත ව්‍යාප්ත කිරීමේ අවස්ථා අඩ කරනු ඇත.

ඇප් එකෙහි ඇති තොරතුරු ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන්හි සෞඛ්‍යය බලධාරීන් විසින් ප්‍රවේශවිය හැක්කේ යම්කිසි අයෙකු හට රෝගය ඇති බවට සනාථවූ පසු සිය දුරකථනයේ ඇති තොරතුරු ලබාගැනීමට අවසර ලබාදුන් පසු පමණකි. සෞඛ්‍යය බලධාරීන් විසින් ඇප් එකෙහි ඇති තොරතුරු උපයෝගී කර ගත හැකි වන්නේ, යම් අයෙකු නිරෝධායනයවීමට හෝ පරීක්‍ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය බව දැන්වීමට උපකාර කිරීම සඳහා පමණි.

COVIDSafe ඇප් එක ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද?

ඔබ ඇප් එක ලබාගත් පසු, ඔබගේ නම, ජංගම දුරකථන අංකය, සහ පෝස්ට් කෝඩය ලබාදී ඔබගේ වයස් සීමාව තෝරාගනු ඇත. ඔබ හට ස්ථාපනය කිරීම සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා එස්.එම්.එස් ටෙක්ස්ට් පණිවුඩක් ලැබෙනු ඇත. පද්ධතිය මගින් ඔබ වෙනුවෙන්ම සංකේතාත්මක යොමු කේතයක් (encrypted reference code) ජනනය කරනු ඇත.

COVIDSafe ඇප් එක මගින් අදාල ඇප් එක ස්ථාපනය කර බ්ලූටූත් සක්‍රීය කර ඇති වෙනත් උපකරණ හඳුනා ගනී. ඇප් එක මගින් අදාල ඇප් එක භාවිතා කරන වෙනත් අයෙකු හඳුනාගත්විට, එය මගින් දිනය වේලාව, සම්බන්ධවූ අයගේ දුර සහ අනෙක් අයගේ යොමු කේතුව සටහන් කර ගනී. COVIDSafe ඇප් එක මගින් ඔබ සිටින ස්ථානය සම්බන්ධ තොරතුරු රැස් නොකරනු ඇත.

මෙය සාර්ථකව ක්‍රියාත්මවීමට නම්, ඔබ එදිනෙතා වැඩ කටයුතු කරන අතර COVIDSafe ඇප් එක ක්‍රියාත්මකව තිබිය යුතු අතර මිනිසුන් හා සම්බන්ධවිය යුතුය. COVIDSafe ඇප් එක ක්‍රියාත්මකව ඇති බවට වග බලා ගැනීම සඳහා භාවිතකරු හට දිනපතා දැනුම්දීම් ලැබෙනු ඇත.

තොරතුරු සංකේතගත කර තබන අතර ඔබගේ දූරකථනයේ සංකේතගත කල හඳුනා ගැනීම සුරක්ෂිතව ගබඩාකර තබනු ඇත. අදාල පුද්ගලයාගේ දූරකථනයේ සම්බන්ධවූ අයගේ තොරතුරු දින 21 ක චක්‍රයකට අනුව මකා දමනු ඇත. මෙම කාලය සඳහා COVID-19 බීජෞෂණ කාලය සහ පරීක්ෂා කිරීමට ගතවන කාලය සැලකිල්ලට ගෙන ඇත.

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධයෙන් වැඩිපුරම අවදානම ඇති අය කවුද?

ඕස්ට්‍රේලියාවේ, වයිරසය ආසාදනයවීමට වැඩිපුරම අවදානම ඇති අය වන්නේඃ

- මෑත කාලයේ විදේශවල සිට පැමිණෙන අය
- කෝවිඩ්-19 රෝගය ඇති බවට හඳුනාගත් අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතාවයක් ඇති අය
- සිරමැදිරි සහ රැඳවුම් පහසුකම්වල සිටින අය
- කණ්ඩායම් නේවාසික පරිසරවල සිටින අය

වයිරසය වැලඳුනහොත් දරුණු අසනීප ඇතිවීම සම්බන්ධ වැඩිපුර අවදානම ඇති අය වන්නේඃ

- වයස අවුරුදු 70 සහ ඊට වැඩි අය
- නිදන්ගත වෛද්‍ය තත්වයන් ඇති වයස අවුරුදු 65 සහ ඊට වැඩි අය
- නිදන්ගත වෛද්‍ය තත්වයන් ඇති වයස අවුරුදු 50 සහ ඊට වැඩි ඇබොරිජිනල් සහ ටෝරස් ස්ට්‍රේට් දූපත්වාසීන්
- ප්‍රතිශක්තිකරණ සම්බන්ධයෙන් ගැටළු ඇති අය

පුළුල් ප්‍රජාවට සාපේක්ෂව දරුවන් අතර කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ ඉතා අඩු කෝවිඩ්-19 සනාථවූ රෝගීන් සංඛ්‍යාවක් සිටී.

ඕස්ට්‍රේලියානු සෞඛ්‍යය ආරක්ෂක මූලික කමිටුව (Australian Health Protection Principal Committee (AHPPC)) මගින් ලබාදී ඇති උපදේශය වන්නේ දරුවන්ව පාසල් යැවීම මගින් ඔවුන් හට වැඩි අවදානමක් ඇති නොවන බවයි.

ගර්භනී කානතාවන් සම්බන්ධයෙන්ද දැනට ඇති සාක්ෂි සීමාසහිතවේ.

අවදානම ඇති අය සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍යය දෙපාර්තමේන්තු වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න.

ඔබ සහ අනෙක් අය කෝවිඩ්-19 වෙතින් ආරක්ෂාවන ආකාරය

කෝවිඩ්-19 ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සම්බන්ධයෙන් සැම අයෙකු හටම කාර්ය භාරයක් ඇත. කෝවිඩ්-19 පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහා සහ වැඩිපුරම අවදානමෙන් සිටින අයව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා පහත දේ සිදු කිරීම වැදගත්වේ.

භෞතික දුරස්ථභාවය (සමාජ දුරස්ථභාය යනුවෙන්ද හැදින්වේ) සහ යහපත් සනීපාරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කරන්න.

මෙයින් අදහස් වන්නේඃ

- අනෙක් අයගෙන් මීටර් 1.5 ක දුරකින් සිටින්න
- ඔබට උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබේනම්, නිවසේ රැඳී සිටින්න
- අතට අත දීම, සිප වැළඳ ගැනීම සහ සිප ගැනීම වැනි ශාරීරික වශයෙන් කරන ආචාරකිරීම්වලින් වළකින්න
- හැකි සැම අවස්ථාවකම මුදල් වෙනුවට ටැප් ඇන්ඩ් ගෝ (tap and go) භාවිතා කරන්න
- ඔබගේ වැලමිට හෝ ටිෂු භාවිතයෙන් කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගන්න
- භාවිතා කල ටිෂු කෙළින්ම කසළ භාජනයකට දමා ඔබගේ අත් සෝදා ගන්න
- ආහාර ගැනීමට පෙර සහ පසුව සහ වැසිකිළියට යාමට පසුව ඇතුළුව ඔබගේ අත් නිතර සබන් සහ ජලය උපයෝගී කරගෙන සෝදා ගන්න
- මධ්‍යසාර පදනම් අත් සැනිටයිසර් භාවිතා කරන්න
- ඇස්, නාසය සහ මුව ඇල්លීමෙන් වළකින්න
- බෙන්ච්ටොප්, මේස, සහ දොර අල්ලන වැනි භාවිතා කරන මතුපිටවල් නිතර පිරිසිදුකර ජීවානුහරණය කරන්න
- ජංගම දුරකථන, යතුරු, පසුම්බි, සහ රාජකාරියට යාමට භාවිතා කරන පාස් වැනි නිතර භාවිතා කරන දේවල් නිතර පිරිසිදුකර ජීවානුහරණය කරන්න
- ජනේල ඇරීම හෝ වායුසමීකරණ නිසි ලෙස සකසා ගැනීම මගින් ලබාගත හැකි නැවුම් වාතය වැඩිකර ගන්න

සියළුම අවස්ථාවල ඔබගේ ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටර රජයන් මගින් ලබාදෙන පොදු හමුවීම් සම්බන්ධ උපදෙස් පිලිපදින්න.

(කෝවිඩ්සේෆ්) ඕස්ට්‍රේලියාවක් වෙත පියනැගීම

ඕස්ට්‍රේලියාව සාර්ථකව වක්‍රය පැතලිකර ඇති අතර දැනට රට පුරා ඇති කෝවිඩ්-19 නව රෝගීන් සංඛ්‍යාව ඉතා අඩු මට්ටමක පවතී. වයිරසය පැතිරීම සීමා කිරීමට අපට උපකාරීවුණු සමහර සීමා ලිහිල් කිරීමට ආරම්භ කිරීමට ප්‍රවේශම් පියවර අප විසින් ගත හැකිය.

ප්‍රන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන් හට COVIDSafe ප්‍රජාවන් වෙත පියනැගීම සඳහා 3 අදියර සැලැස්මක් ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් නිකුත් කර ඇත. සිය මහජන සෞඛ්‍යය තත්වය සහ ප්‍රදේශීය තත්වයන්ට අනුකූලව, ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන් විසින් විවිධ කාලවකවානුවල එක් එක් අදියර පසුකර යනු ඇත.

සිය ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන්හි කෝවිඩ්-19 වෙබ් අඩවි වෙත පිවිසීම මගින් වෙනස්වන සීමා සම්බන්ධයෙන් යාවත්කාලීන විය හැකිය. කෙසේවුවද, සියළුම අදියර ඔස්සේ, මිනිසුන් විසින් භෞතික දුරස්ථභාවය සහ යහපත් සනීපාරක්ෂක පුරුදු පවත්වාගත යුතු අතර, ඔබට කිසියම් කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, නිවසේ රැඳී සිට පරීක්ෂාකර ගන්න.

COVIDSAFE

මා විසින් වෛද්‍ය අවධානය ලබා ගන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ සාමාන්‍ය වෛද්‍ය හමුවීම් දිගටම පවත්වාගෙන යාම වැදගත්වේ - විශේෂයෙන්ම ඔබට වෛද්‍ය රැකවරණය අවශ්‍ය නිදන්ගත හෝ දැනට පවතින රෝගී තත්වයන් ඇතිනම්.

ඔබට අසනීපනම් සහ ඔබට කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්‍ෂණ ඇති බව ඔබ සිතයි නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම වැදගත්වේ. ඔබගේ රෝග ලක්‍ෂණ සම්බන්ධයෙන් කිසිවෙකු සමඟ කථා කිරීමට අවශ්‍ය නම් උපදෙස් සඳහා, දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාර මාර්ගය (National Coronavirus Helpline) අමතන්න. මෙම දුරකථන මාර්ගය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියකට පැය 24 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ.

ඔබ ඉංග්‍රීසි භාෂාව කථා නොකරන අයෙකු නම්, ඔබ විසින් දුරකථන අංක 131 450 ඇමතීම මගින් පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව (Translating and Interpreting Service) උපයෝගී කරගත හැකිය.

වෛද්‍යවරයෙකු වෙතින් හෝ රෝහලක වෛද්‍ය උපකාර ලබාගැනීම සඳහා, කලින් අමතා ඔබ පැමිණෙන බව දැනුම් දෙන්න. ඔබ ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණෙන විට, පූර්වාරක්‍ෂක ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා ලෙසට ඔබට දැනුම් දෙනු ඇත. ඔබට දෙන උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

ඔබට ශ්වසන අසනීප සම්බන්ධ රෝග ලක්‍ෂණ ඇතිනම්, ඔබ වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගන්නා අතර අනෙක් අයව ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා මුව ආවරණ පළඳින්න. ඔබට මුව ආවරණයක් නැතිනම්, ඔබගේ සෞඛ්‍යය රැකවරණකරු හට ඒ බව දැනුම් දෙන්න. ඔවුන් විසින් ඔබට එය ලබාදිය හැකිය.

සියළු අවස්ථාවල අන් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර 1.5 ක දුරින් සිටින්න. ඔබගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම ඔබගේ වැලමිටෙන් ආවරණය කර ගන්න.

වෛද්‍යවරයාට පහත දේ පවසන්න:

- ඔබගේ රෝග ලක්‍ෂණ
- කිසියම් ගමන් විස්තර
- කෝවිඩ්-19 ඇති අයෙකු සමඟ තිබුණු කිසියම් සම්බන්ධතාවයක්

වෛද්‍යවරයා විසින් මෙහෙයවන ශ්වසන සායන (GP-led respiratory clinics)

ඔබට වෛද්‍යවරයා විසින් මෙහෙයවන ශ්වසන සායනයකටද යා හැකිය. එක් එක් ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන් තුල ශ්වසන සායන ඇත. ඔබගේ ප්‍රදේශයේ ඇති සායන සම්බන්ධ වැඩි විස්තර සඳහා මෙම වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න: https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments

ටෙලිහෙල්ත් (Telehealth) සහ බෙහෙත් නිවසට ගෙනත් දීම

2020 සැප්තැම්බර් 30 දින තෙක් වෛද්‍යවරුන්, හෙද හෙදියන් සහ මානසික සෞඛ්‍යය වෘත්තීකයන් හට දුරකථන හෝ වීඩියෝ කන්ෆරන්සින් ඔස්සේ බල්ක්-බිල්ඩ් සේවා (bulk-billed services) ටෙලිහෙල්ත් ඔස්සේ ලබාදිය හැකිය.

මෙඩිකෙයාර් කාඩ්පතක් ඇති ඕනෑම අයෙකු ටෙලිහෙල්ත් සේවා හට සුදුසුකම් ලබයි. ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ටෙලිහෙල්ත් සැසියේදී ඔබට බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් (prescription) ලබාදිය හැකිය.

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ටෙලිහෙල්ත් සැසියේදී බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් ජනනය කරනු ඇත. ඔවුන් විසින් ඉන්පසු මුළු වට්ටෝරුවේ පැහැදිලි පිටපතක් (ඡායාරූපයක් හෝ පී.ඩී.එෆ්. වැනි ඩිජිටල් ඡායාරූපයක්) ඔබට මනාප ෆාමසියට ඊමේල්, ටෙක්ස්ට් හෝ ෆැක්ස් ඔස්සේ යැවිය හැකි අතර අදාල බෙහෙත් ඔබගේ නිවසට ගෙනැවිත් දිය හැකිය. ඔබ මනාපනම් බෙහෙත් වට්ටෝරුව ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබගේ නිවසට තැපැල්කර එවිය හැකිය.

පහත වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීම මගින් වැඩිදුර විස්තර සොයා ගත හැකියඃ

https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients

මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා උපකාර

කොරෝනා වයිරස් හේතුවෙන් අප ජීවත්වන ආකාරයත් අප ආදරය කරන අය සමග කාලය ගත කරන ආකාරයත් වෙනස්වෙමින් පවතී. වසංගතය, ඉදිරියට පැමිණෙන මාස කිහිපයක් අප සමග තිබෙන අතර, අපගේ මානසික සෞඛ්‍යය මෙන්ම අපගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය රැකබලා ගන්නා බවට මතක තබා ගැනීම වැදගත්වේ.

දුරකථනය හෝ ඉන්ටර්නෙට් ඔස්සේ ඔබගේ මිතුරන්, පවුලේ අය සහ ප්‍රජාව සමග එක්ව සිටින්න.

හොඳින් නොසිටින බව, හොඳ නොමැති බව මතක තබා ගන්න. ඔබට ආතතිය, දුක්මුසුබව, වෙහෙසකරබව, උත්සුකබව, තරහා ආදිය දැනේනම්, එය සාමාන්‍ය අතර ඒ සඳහා උපකාර ඉල්ලා සිටීමට පැකිලෙන්න එපා.

පහත දේ සඳහා www.headtohealth.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්නඃ

- මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ මාර්ගගත උපකාර සහ දුරකථන උපකාර සම්බන්ධ පුරුක්
- ඔබ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ ගැටළු අත්දකිනම් හෝ වෙනත් අයෙකු හට උපකාර කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, ඔබට උපකාර කල හැකි සම්පත් සහ සේවා

කෝවිඩ්-19 සඳහා මා හට පරීක්ෂාකර ගත හැක්කේ කෙසේද?

කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම අයෙකු පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ඉදිරිපත්විය යුතුය. කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, කැස්ස සහ උගුරේ ආසාදනවේ. ඔබට ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ තිබුණද, පරීක්ෂා කර ගැනීම වැදගත්වේ.

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂා කර ගැනීම මගින් හැකි තරම් රෝගීන් හඳුනා ගැනීමට හැකිවන අතර ඔවුන්ව හුදකලාකර ප්‍රජාව තුල වයිරසය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ඔවුන් හා සම්බන්ධවුණු අයව සොයා ගත හැකිය.

මේ මගින් කෝවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීමට ගනු ලබන මහජන සෞඛ්‍යය උත්සාහයට උපකාර කල හැකිවන අතර සෞඛ්‍යය රැකවරණ සම්පත් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබාදීම සහ අවශ්‍ය ස්ථානවලට යොමු කිරීම කල හැකිවේ.

ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන්හි සිය පරීක්ෂණ නිර්ණායකයන් තිබිය හැකි බැවින්, ඔබගේ පළාත් සෞඛ්‍යය දෙපාර්තමේන්තු සමග පරීක්ෂාකර බලන්න.

COVIDSAFE

පරීක්ෂණ ප්‍රතිකාර සඳහා බලා සිටීම

පරීක්ෂණ ප්‍රතිකාර නැවත පැමිණීමට දින කිහිපයක් ගතවිය හැකිය.

ඔබට දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, වයිරසය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබව රෝහලේ තබාගත හැකි අතර අනෙක් රෝගීන්ගෙන් වෙන්කර තැබිය හැකිවේ.

ඔබ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල ලැබෙන තෙක් නිවසට යාමට තරම් සුවෙන් පසුවන බව ඔබගේ වෛද්‍යවරයා කියා සිටියහොත්, ඔබ විසින් පහත ද් කල යුතුය:

- නිවසේ හුදකලාවීම
- යහපත් සනීපාරක්‍ෂක සහ භෞතික දුරස්ථභාවය පුහුණු කිරීම මගින් ඔබව සහ අන් අයව ආරක්‍ෂා කර ගන්න

කෝවිඩ්-19 සඳහා ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

දැනට කෝවිඩ්-19 සඳහා ප්‍රතිකාර හෝ එන්නතක් සොයාගෙන නැත. බොහෝ රෝග ලක්ෂණ සඳහා වෛද්‍ය රැකවරණය මගින් ප්‍රතිකාර කල හැකිය. ප්‍රතිජීවක ඵලදායි වන්නේ බැක්ටීරියාවලට එරෙහිව පමණක් වන අතර වයිරස් සම්බන්ධයෙන් ඵලදායී නොවේ.

සමහර වාර්තා යෝජනා කරන ආකාරයට, හයිඩ්‍රොක්සික්ලෝරොක්වීන් ඇතුළු සමහර බෙහෙත් කෝවිඩ්-19 සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට යොදාගත හැකිය. කෝවිඩ්-19 සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා චිකිත්සීය භාණ්ඩ කළමණාකරණය (Therapeutic Goods Administration (TGA)) වෙතින් කිසිම බෙහෙතක් මෙතෙක් නිර්දේශ කර නැත.

TGA වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීම මගින් හයිඩ්‍රොක්සික්ලෝරොක්වීන් සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර ලබාගත හැකිය: https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19

වැඩිදුර විස්තර

www.health.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ නිතර අසන ප්‍රශ්න සම්බන්ධ පිළිතුරු ලබා ගන්න.

කෝවිඩ්-19 ඉංග්‍රීසි කෝවිඩ්-19 සම්පත් සහ පරිවර්තිත කෝවිඩ්-19 සම්පත් සඳහා අපගේ වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් සිදු කර කෝවිඩ්-19 ට එරෙහිව ඕස්ට්‍රේලියානුවන් ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා කරන දේ සඳහා www.australia.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.