



രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനുള്ള ആറ് ഘട്ടങ്ങൾ.

ചുവടെ പറയുന്ന ആറ് ഘട്ടങ്ങൾ എല്ലാം പിന്തുടർന്ന് കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് രോഗവ്യാപനം തടയാനും സുരക്ഷിതമായിരിക്കാനും കഴിയും

1. നിങ്ങൾ സുഖമായി ഇരിക്കുകയാണോ?

നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ചെറുതാണെങ്കിൽ കൂടിയും നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെന്ന് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയണം. ഒരു ഡോക്ടറുമായോ റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കുമായോ ബന്ധപ്പെടുകയും ഉപദേശം തേടുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ഒരു ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കറാണെന്ന് അവരോട് പറയുക. എല്ലാ ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർമാർക്കും COVID-19 പരിശോധന ലഭ്യമാണ്. COVID-19-ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ജലദോഷമോ ഫ്ലൂവോ പോലെയോ കാം, കൂടാതെ ഇവയും ഉൾപ്പെടാം:

- പനി
- ചുമ
- ശ്വാസമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- തൊണ്ട വേദന
- തലവേദന
- മണം തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- രുചി തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- മുക്കൊലിപ്പ്
- പേശി വേദന
- സന്ധി വേദന
- വയറിലൂക്കം
- ഓക്കാനം/ചർദ്ദി
- വിശപ്പില്ലായ്മ

2. സുഖമില്ലാത്ത ആളുകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ അകലം പാലിച്ചിരുന്നോ?

കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇനിപ്പറയുന്നവ ഏതെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയണം:

- COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയും ഉചിതമായ PPE ധരിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്ത്, അല്ലെങ്കിൽ
- വിദേശത്ത് നിന്ന് മടങ്ങിവന്നു.

നിങ്ങൾ ക്വാറന്റൈൻമെന്റിലോ ഐസൊലേഷനിലോ കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ എസ്റ്റേയറിയോ മാനേജറിയോ ബന്ധപ്പെടുക. ജോലിക്ക് പോകരുത്. നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അവ ചെറുതാണെങ്കിൽ കൂടിയും, വൈദ്യ സഹായം തേടുക. നിങ്ങൾ ഒരു ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കറാണെന്ന് അവരെ അറിയിക്കുക.

3. നിങ്ങൾ കൃത്യ സമയങ്ങളിൽ ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ എടുത്തിട്ടുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ റെസിഡൻഷ്യൽ ഏജ്ഡ് കെയറിലാണ് തൊഴിലെടുക്കുന്നതെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ (പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ്) എടുത്തിരിക്കണം. 2020 ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ എടുക്കാൻ ഞങ്ങൾ ഹോം കെയർ തൊഴിലാളികളെ ശക്തമായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

4. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകിയിട്ടുണ്ടോ?

കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾ കൈ കഴുകണം. നിങ്ങളുടെ

കൈകളിൽ കാഴ്ചയിൽ മലിനമല്ലെങ്കിൽ മദ്യം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. ഇവ ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകേണ്ടതുണ്ട്:

- ജോലി ആരംഭിക്കുന്നത് മുൻപ്
- നിങ്ങൾ പരിചരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകുന്ന ഓരോ എപ്പിസോഡിനും മുമ്പും ശേഷവും
- മലിനമാക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഉപരിതലങ്ങളുമായോ വസ്തുക്കളുമായോ സമ്പർക്കം ഉണ്ടായതിന് ശേഷം
- ദിവസം മുഴുവൻ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ

5. ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർമാർക്കുള്ള COVID-19 പരിശീലനം നിങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ടോ?

ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ള സൗജന്യ ഓൺലൈൻ പരിശീലന മൊഡ്യൂളുകൾ ഉണ്ട്:

- COVID-19-നെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ
- അടയാളങ്ങളും രോഗലക്ഷണങ്ങളും കണ്ടെത്താൻ
- നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാൻ

പരിശീലന മൊഡ്യൂളുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ഓൺലൈനിൽ ഈ വിലാസത്തിൽ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും: <https://covid-19training.gov.au>

അനുബന്ധ തടയുന്നതിനും നിയന്ത്രണ നടപടികൾക്കും നിങ്ങൾ പതിവായി റിഫ്രഷർ പരിശീലനത്തിന് വിധേയനാകണം.

6. PPE എങ്ങനെയാണ് എപ്പോഴാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായി പേഴ്സണൽ പ്രൊട്ടെക്റ്റീവ് എക്വൈപ്പ്മെന്റ് (PPE) വളരെ പ്രധാനമാണ്.

PPE ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള സംസ്ഥാനത്തിന്റെയും പ്രവിശ്യയുടെയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾ പിന്തുടരേണ്ടതുണ്ട്.

ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് PPE ധരിക്കേണ്ടതാണ്:

- COVID-19-ന്റെ സ്ഥിരീകരിച്ച അല്ലെങ്കിൽ സംശയിക്കപ്പെടുന്ന ആരെയെങ്കിലും പരിചരിക്കുമ്പോൾ
- ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുന്ന ആരെയെങ്കിലും പരിചരിക്കുമ്പോൾ

ആ വ്യക്തിയുടെ റൂമിലോ വീട്ടിലോ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുൻപ് PPE ധരിക്കുക. ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമയുമായോ മാനേജറുമായോ സംസാരിക്കുക. health.gov.au എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ COVID-19 റിസോഴ്സുകൾക്ക് കീഴിലുള്ള PPE വീഡിയോ കാണുകയും ഏജ്ഡ് കെയറിലെ PPE ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച ഫ്ലോചാർട്ട് വായിക്കുകയും ചെയ്യുക.