Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

වයිරසය පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහාවූ පියවර හය

පහත සියළුම පියවර හය අනුගමනය කිරීම මගින් වයිරසය පැතිරීම වළක්වා ආරක්ෂාකාරීව සිටිය හැකිය

1. ඔබ සුවෙන් සිටීද?

ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ ඉතා සුළු වුවද, ඔබට අසනීප නම්, නිවසේ රැඳී සිටිය යුතුය. වෛද්‍යවරයෙකු හෝ ශ්වසන සායනයක් හා සම්බන්ධවී උපදෙස් ලබා ගන්න. ඔබ වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවකයකු බව ඔවුන් හට පවසන්න. සියළුම වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවකයන් සඳහා කෝවිඩ්-19 පරීක්ෂාව ලබාගත හැකිය. කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ උණ රෝග ලක්ෂණ හා සමාන විය හැකි අතර පහත ඒවා ඇතුලත් විය හැකියඃ

- උණ
- කැස්ස
- හුස්ම කෙටිවීම
- උගුරේ ආසාදන
- හිසරදය
- ආඝ්‍රාණය නැතිවීම
- රස නැතිවීම
- නාසයෙන් සොටු ගැලීම
- මාංශ පේශි වේදනා
- හන්දිපත් රුදාව
- පාචනය
- ඔක්කාරය/වමනය
- කෑම අරුචිය

2. අසනීපයෙන් පසුවන අයගෙන් බැහැරව ඔබ සිටියේද?

පසුගිය දින 14 ඇතුලත පහත දේ සිදුවුණි නම්, ඔබ නිවසේ රැඳී සිටිය යුතුයඃ

- කෝවිඩ්-19 ආසාදනයවුණු, නිසි පුද්ගලික ආරක්ෂණ උපකරණ පැළඳ නොසිටි අයෙකු සමඟ සම්බන්ධවීම හෝ
- විදේශයක සිට පෙරලා පැමිණීම

ඔබ නිරෝධායනයවී හෝ හුදෙකලාවත සිටිය යුතුය. ඔබගේ සේවායෝජකයා හෝ කළමණාකරු සමඟ සම්බන්ධ වන්න. වැඩට යන්න එපා. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, ඒවා ඉතා අඩු වුවද, වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න. ඔබ වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවකයෙකු බව ඔවුන් හට පවසන්න.

3. ඔබගේ ෆ්ලූ එන්නත ලබාගෙන තිබේද?

ඔබ නේවාසික වෘද්ධෝපගත රැකවරණයක රාජකාරී කරන්නේ නම්, ෆ්ලූ සම්බන්ධයෙන් එන්නත් ලබාගෙන තිබිය යුතුය. නිවෙස් රැකවරණ සේවකයන් 2020 වසර සඳහා ෆ්ලූ එන්නත ලබා ගැනීම අපි තරයේ නිර්දේශ කරමු.

4. ඔබගේ අත් සෝදා ගත්තාද?

අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වත් සබන් සහ ජලය භාවිතාකර අත් සෝදාගත යුතුය. ඔබගේ අත් පෙනෙන ආකාරයට කිළිටිවී නැතිනම්, මධ්‍යසාර පදනම්වූ අත් සැනිටයිසර් භාවිතා කල හැකිය. පහත අවස්ථාවල ඔබ හොඳින් අත් සෝදාගත යුතුයඃ

- රාජකාරී ඇරඹීමට පෙර
- ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අයෙකු සමඟ සම්බන්ධවන සෑම කටයුත්තකටම පෙර සහ පසු
- ආසාදනයවිය හැකි මතුපිට හෝ භාණ්ඩ සමඟ සම්බන්ධවීමෙන් පසු
- දවස පුරාම නියමිත කාල පරතර ඇතිව

5. ඔබ වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවකයන් සඳහාවූ කෝවිඩ්-19 පුහුණුව සම්පූර්ණ කලාද?

ඔබට උපකාර කිරීම සඳහා නොමිළේ ලබාගත හැකි පුහුණු මොඩියුල තුනක් ඇතඃ

- කෝවිඩ්-19 හඳුනා ගැනීම
- සළකුණු සහ රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම
- ඔබව සහ වෙනත් අයව ආරක්ෂාකාරීව තැබීම

ඔබට මාර්ගගත පුහුණු මොඩියුල මෙහිදී ලබාගත හැකියඃ
https://covid-19training.gov.au

ආසාදන වැළැක්වීම සහ පාලන ක්‍රියාමාර්ග සම්බන්ධ නිතිපතා මතක්කර දීමේ පුහුණුවීම් ලබාගත යුතුය.

6. PPE භාවිතා කරන ආකාරය සහ භාවිතා කරන අවස්ථා ඔබ දන්නේද?

ඔබ රාජකාරී කරන අතර ඔබව ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීමට පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (Protective Equipment (PPE)) වැදගත්වේ. PPE භාවිතා කිරීම සම්බන්ධ ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි විධානයන් ඔබ විසින් අනුගමනය කල යුතුය.

ඔබ පහත ආකාරයේ කිසිවෙකු හට රැකවරණය ලබාදෙන අවස්ථාවල PPE පැළඳිය යුතුයඃ

- කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වුණු බවට සනාථවූ හෝ සැක කරන අවස්ථාවල
- යම් කිසිවෙකු නිරෝධායනයවී සිටින විට

අදාල පුද්ගලයාගේ කාමරයට හෝ නිවසට ඇතුළුවීමට පෙර PPE පළඳින්න. ඔබට අපහැදිලිනම්, ඔබගේ සේවායෝජකයා හෝ කළමණාකරු හට කථා කරන්න. වෘද්ධෝපගත රැකවරණවල PPE භාවිතය සම්බන්ධයෙන් health.gov.au වෙබ් අඩවියෙහි කෝවිඩ්-19 සම්පත් යටතේ ඇති වීඩියෝව බලන්න, එසේම ෆ්ලෝචාර්ටය කියවන්න.