



Coronavirus  
(COVID-19)

# വിവര പത്രം

## ഹോം കെയർ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല

നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനാണ് ഓസ്ട്രേലിയൻ സർക്കാർ പ്രഥമ പരിഗണന നൽകുന്നത്. ഇതിൽ കൊറോണ വൈറസിൽ (COVID-19) നിന്നുള്ള സംരക്ഷണവും ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങളുടെ വീട് സന്ദർശിക്കുന്ന 'ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർ' നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ ആവശ്യമായ എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ എപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഓസ്ട്രേലിയയുടെ Chief Medical Officer-ന്റെ (ചീഫ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ) ഇനിപ്പറയുന്ന ഉപദേശവും മുകരുതലിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് ആവശ്യമാണെങ്കിൽ, മാസ്കുകൾ, കയ്യുറകൾ, ഗൗണുകൾ, സംരക്ഷണ കണ്ണടകൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള സ്വകാര്യ സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർമാർ ധരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇനിപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർമാർ പേഴ്സണൽ പ്രൊട്ടക്റ്റീവ് എക്വൈപ്പ്മെന്റുകൾ ധരിക്കേണ്ടതുണ്ട്:

- നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 രോഗനിർണയം നടത്തി
- നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്നു
- നിങ്ങളിൽ COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നുണ്ട്

COVID-19 രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർമാരെ ആരെയും ജോലി ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുന്നില്ല - രോഗമില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ, രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള വർക്കർമാരെ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയാണ്.

COVID-19-ൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും, ഏജ്ഡ് കെയർ വർക്കർമാർ ഏറ്റവും മികച്ച വൈദ്യോപദേശമാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത്.

### കൂടുതൽ ഉപദേശം

COVID-19-നെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുന്നതിന്, **1800 020 080** എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ൽ (നാഷണൽ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ) വിളിക്കുകയോ [health.gov.au](http://health.gov.au) സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യുക

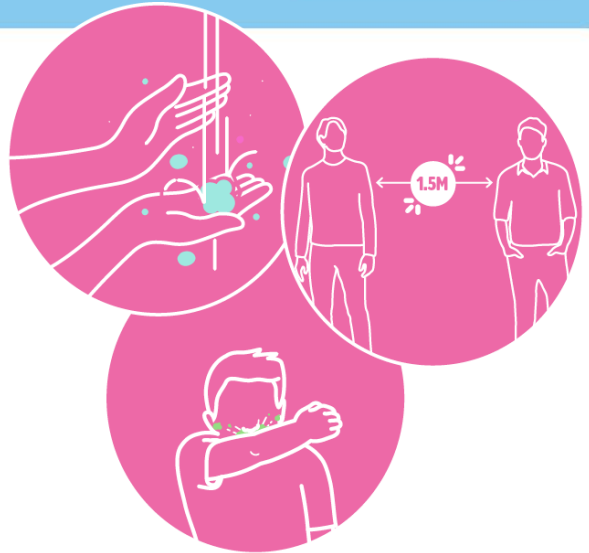
പിന്തുണാ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, **1800 200 422**. എന്ന നമ്പറിൽ My Aged Care-മായി (മൈ ഏജ്ഡ് കെയർ) നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പരിചരണ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ചോ, കെയർ വർക്കറെ കുറിച്ചോ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഏജ്ഡ് കെയർ സേവന ദാതാവുമായി ബന്ധപ്പെടുക.



## കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്ന് സ്വയം സംരക്ഷിക്കൽ

നല്ല ശുചിത്വവും മറ്റ് ആളുകളുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ അതീവ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുന്നതുമാണ് കൊറോണ വൈറസിനെതിരെ നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനുമുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം. ഇതിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:



- നിങ്ങളുടെ ചുമയും തുമ്മലും കൈമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യൂ ഉപയോഗിച്ച് മറയ്ക്കുക
- ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഉടൻടി ഒരു ബിന്നിൽ നിക്ഷേപിച്ച ശേഷം കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും, ടോയ്ലറ്റിൽ പോയ ശേഷവും, പുറത്ത് ഷോപ്പുകളിലേക്കോ മറ്റ് സ്ഥലങ്ങളിലേക്കോ പോയി മടങ്ങി വരുമ്പോഴോ ഉൾപ്പെടെ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഇടക്കിടെ കഴുകുക
- സാധ്യമാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ, ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറുകൾ (60% ആൽക്കഹോൾ) ഉപയോഗിക്കുക
- പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളും വസ്തുക്കളും വൃത്തിയാക്കുകയും അണുവിമുക്തമാക്കുകയും ചെയ്യുക
- നിങ്ങൾക്ക് സഹായമോ പരിചരണമോ ആവശ്യമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒഴികെ, മറ്റുള്ള സമയങ്ങളിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക, അങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക
- അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക
- ഒരു കെമിസ്റ്റ് (ഫാർമസിസ്റ്റ്) മരുന്നുകൾ നേരിട്ട് വീട്ടിൽ എത്തിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ പലചരക്ക് സാധനങ്ങളും അവശ്യവസ്തുക്കളും നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നേരിട്ട് എത്തിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുക
- സാധ്യമാകുമ്പോഴെല്ലാം, മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്നും 1.5 മീറ്റർ - 2 കൈ - അകലം പാലിക്കുക

## നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കുക

നിങ്ങളുടെ പതിവ് ഹോം കെയറും ഹെൽത്ത് കെയറും നിങ്ങൾ തുടരണം. കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്ന് സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നത് പോലെ തന്നെ ഇതും പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ പതിവായി ബന്ധപ്പെടുക, ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് എന്ത് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിലും അവരെ വിളിക്കുക. ഫോണിലൂടെയോ ടെലി-കോൺഫറൻസിലൂടെയോ അവർക്ക് പരിചരണം നൽകാൻ കഴിഞ്ഞെങ്കിലും, നേരിട്ടുള്ള പരിചരണം ഇപ്പോഴും ലഭ്യമാണ്.

