



Australian Government
Department of Health

കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ ഫെയ്സ് മാസ്കുകളുടെ ഉപയോഗം

എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ്

കൊറോണ വൈറസ് (COVID-19) ഒരു ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധയാണ്, ഇത് രോഗബാധിതനായ ഒരാളുടെ ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മലിൽ നിന്നുള്ള തുള്ളികളിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നു.

രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയിൽ നിന്നുള്ള തുള്ളികളുള്ള വസ്തുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ ഉപരിതലങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ച ശേഷം നിങ്ങളുടെ വായിലോ മുഖത്തോ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെയും ഇത് വ്യാപിക്കാം.

ഞാൻ ഒരു മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

ഓസ്ട്രേലിയയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ COVID-19-ന്റെ നിരക്ക് ഉയരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, നമ്മളിൽ ചിലർ ഇപ്പോൾ പൊതുവായി മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതുണ്ട് - ഇത് ആവശ്യം അല്ലെങ്കിൽ അങ്ങനെ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ഏറ്റവും പുതിയ ഉപദേശം പിന്തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ സംസ്ഥാനം, പ്രവിശ്യ, അല്ലെങ്കിൽ പ്രാദേശിക സർക്കാർ നിങ്ങൾ പൊതുവായി മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു പ്രദേശത്താണ് നിങ്ങൾ ഉള്ളതെങ്കിൽ, ദയവായി അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. സംസ്ഥാന അല്ലെങ്കിൽ പ്രവിശ്യ സർക്കാർ വെബ്സൈറ്റുകൾ പതിവായി പരിശോധിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ Australia.gov.au സന്ദർശിക്കുക.

വൈറസ് ബാധിച്ചവർ അവരുടെ രോഗം കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ മറ്റ് ആളുകൾക്ക് പകരാതിരിക്കാൻ മാസ്ക് സഹായിക്കുമെന്ന കാര്യം ഓർമ്മിക്കുക. മറ്റ് അണുബാധ നിയന്ത്രണ നടപടികൾക്കൊപ്പം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അവ ഫലപ്രദമാകൂ എന്ന കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കുക.

നിങ്ങൾ മാസ്ക് ധരിച്ചാലും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുകയും, കൈകളുടെ ശുചിത്വവും ശ്വാസന ശുചിത്വവും നിങ്ങൾ പാലിക്കണം, സുഖമില്ലാത്തപ്പോൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയണം.

മാസ്ക് ശരിയായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെ?

നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും അണുബാധയുടെ സാധ്യത വർദ്ധിക്കാതിരിക്കാൻ ശരിയായി മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. മാസ്കിൽ സ്പർശിക്കുകയോ മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ കൈകളെ മലിനമാക്കും.

മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കൈകൾ കഴുകുക, നീക്കം ചെയ്തതിനുശേഷവും, നിങ്ങൾ ഓരോ തവണ മാസ്കിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോഴെല്ലാം കൈകൾ കഴുകുക.

മാസ്ക് ധരിക്കുമ്പോൾ, അത് നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായയും മറയ്ക്കുകയും, ഇത് നിങ്ങളുടെ താടിയിലും, മൂക്കിന്റെ പാലത്തിന് മുകളിലൂടെയും, നിങ്ങളുടെ മുഖത്തിന്റെ വശങ്ങളിലും നന്നായി ഒട്ടിച്ചേർന്ന് ഇരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

മാസ്ക് കഴുത്തിൽ തൂക്കിയിടാൻ അനുവദിക്കരുത്, നിങ്ങളുടെ മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് തൊടാതിരിക്കാനും ശ്രമിക്കുക. മാസ്ക് നനയുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ അത് മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്.

ഉപയോഗ ശേഷം ഞാൻ എന്റെ മാസ്ക് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

നിങ്ങളുടെ മാസ്ക് ഒരൊറ്റ ഉപയോഗത്തിന് മാത്രമുള്ള മാസ്ക് ആണെങ്കിൽ, അത് ഒരിക്കൽ മാത്രം ധരിച്ച് ബിന്നിൽ ഇടുക.

വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന തൂണി മാസ്ക് ആണ് നിങ്ങൾക്ക് ഉള്ളതെങ്കിൽ, അത് കഴുകുന്നതുവരെ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിൽ നിക്ഷേപിക്കുക.

തൂണി മാസ്കുകൾ ആണെങ്കിൽ മറ്റ് വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് ഒപ്പം വാഷിംഗ് മെഷീനിൽ കഴുകാം.

സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൊണ്ട് കഴുകാവുന്നതും, ഉപയോഗിച്ച് തൂണിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ കൂടിയ താപനിലയിലുള്ള ജലവും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തൂണി മാസ്ക് ഒരു ക്ലോത്ത് ഡ്രയറിലോ തുറന്ന സ്ഥലത്തിട്ടോ പൂർണ്ണമായും ഉണക്കുക.

COVID സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കുക

നമ്മുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്, വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാൻ എല്ലാവരും ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് തുടരണം:

- എവിടെ അയിരുന്നാലും കഴിയുന്ന സമയത്തല്ലാം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കണം.
- സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് പതിവായി കൈകൾ കഴുകി നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുക. സോപ്പും വെള്ളവും ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് റബ് ഉപയോഗിക്കുക. മുഖത്ത് സ്പർശിക്കരുത്, നിങ്ങളുടെ കൈയ്ക്കുപകരം കൈമുട്ടിലേക്ക് തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- COVIDSafe ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകിയ ആളുകളുടെ വിവരം സൂക്ഷിക്കാൻ ആപ്പ് സഹായിക്കുന്നു.

ഇപ്പോൾ മുമ്പ് എന്നത്തേക്കാളും, നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷമോ പനിയോ പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസം മുട്ടൽ എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൊറോണ വൈറസ് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാവുക. COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം ആവസാനിക്കാൻ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും സഹായിക്കാൻ കഴിയും.

COVIDSafe ആപ്പിലുള്ള അപ്ഡേറ്റുകൾ

ഇംഗ്ലീഷിന് പുറമെ, അറബിക്ക്, സിന്റിഹൈഡ് ചൈനീസിലും പരമ്പരാഗത ചൈനീസിലും, വിയറ്റ്നാമീസ്, കൊറിയൻ എന്നീ ഭാഷകളിൽ COVIDSafe ആപ്പ് ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. ആപ്പ് ഉടൻ തന്നെ ഇറ്റാലിയൻ ഭാഷയിലും ഗ്രീക്ക് ഭാഷയിലും ഉടൻ തന്നെ ലഭ്യമാകുന്നതാണ്.

കൊറോണ വൈറസ് രോഗമുള്ള ആളുകളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുള്ള ആളുകളെ ആ വിവരം അറിയിക്കാൻ COVIDSafe പൊതുജനാരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥരെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ആപ്പിലെ വിവരത്തിലേക്ക് ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് ആക്സസ് നൽകാൻ നിങ്ങൾക്ക് തീരുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. ശരിയായ ആളുകളെ വേഗത്തിൽ തിരിച്ചറിയാനും ബന്ധപ്പെടാനും വൈറസ് പടരാതിരിക്കാനും ഇത് അവരെ അനുവദിക്കുന്നു.

COVID-19-നെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരം

ഔദ്യോഗിക ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. health.gov.au സന്ദർശിക്കുകയോ, 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ലോ (നാഷണൽ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ) വിവർത്തനത്തിനും ദ്വിഭാഷി സേവനത്തിനും 131 450 എന്ന നമ്പരിലോ വിളിക്കുക.