



**Australian Government**  
**Department of Health**

**നിങ്ങളുടെ മെഡിക്കൽ അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റുകൾ പാലിക്കൽ**

കൊറോണ വൈറസിന്റെ കാലത്ത്, നിങ്ങളുടെ പതിവ് മെഡിക്കൽ അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റുകൾ പാലിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് വിട്ടുമാറാത്തതോ നിലവിലുള്ളതോ ആയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ.

നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ ദാതാവിനെ കാണുന്നത് ഇപ്പോഴും സുരക്ഷിതമാണ്. അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റിനായി പോകുമ്പോൾ, അവർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതും (നിങ്ങളുടെ ദാതാവിന് നിങ്ങൾക്ക് ഒന്ന് നൽകാം), അവിടെ എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുന്നതും, ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് കൂടി മാത്രം പ്രവേശിക്കുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം.

നിങ്ങൾക്ക് COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റിന്റെ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ ദാതാവിനോട് പറയുക. അടുത്തിടെ നടത്തിയിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും യാത്രയെക്കുറിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ കുറിച്ചും അവരോട് പറയുക. അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റിന് ഒരു മാസ്ക് ധരിക്കുക, എല്ലായ്പ്പോഴും മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കാനും ഓർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചുമയും തുമ്മലും കൈമുട്ട് ഉപയോഗിച്ച് മറയ്ക്കുക

**ടെലിഹെൽത്ത് അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റുകൾ**

ഫോണിലൂടെയോ വീഡിയോ കോൺഫറൻസിംഗിലൂടെയോ നിർവഹിക്കുന്ന ഹെൽത്ത് കെയർ കൺസൾട്ടേഷനുകളാണ് ടെലിഹെൽത്ത് അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റുകൾ. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്ത് പോകാതെ തന്നെ ഡോക്ടറെ ഡയൽ ചെയ്യാനും സംസാരിക്കാനും അത് നിങ്ങളെ അനുവദിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങളൊന്നും ആവശ്യമില്ല, നിങ്ങളുടെ ഫോണോ കമ്പ്യൂട്ടറോ ഉപയോഗിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള മികച്ച സിസ്റ്റം ഏതാണെന്ന് നിങ്ങളും ദാതാവും ചേർന്ന് തീരുമാനിക്കും.

ഡോക്ടർമാർക്കും നഴ്സുമാർക്കും മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധർക്കും ടെലിഹെൽത്ത് അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റുകൾ നിർവഹിക്കാം. മെഡിക്കൽ കാർഡുള്ള ആർക്കും ടെലിഹെൽത്ത് സേവനങ്ങൾക്ക് അർഹതയുണ്ട്. ഒരു ടെലിഹെൽത്ത് കൺസൾട്ടേഷൻ വഴി ഡോക്ടർക്ക് നിങ്ങൾക്കായി ഒരു പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ നൽകാനും കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ ടെലിഹെൽത്ത് അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റിന്റെ സമയത്ത് ഡോക്ടർ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ നൽകേണ്ടി വന്നേക്കാം. നിങ്ങളുടെ

ടെലിഫോൺൽ കൺസൾട്ടേഷനെ തുടർന്ന് ഡോക്ടർമാർക്ക് ഒരു പേപ്പർ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ നിങ്ങൾക്ക് നൽകാനോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷന്റെ ഒരു ഡിജിറ്റൽ പകർപ്പ് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഫാർമസിയിലേക്ക് അയയ്ക്കാനോ കഴിയും.

**മരുന്നുകളുടെ ഹോം ഡെലിവറി**

നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് ഡെലിവർ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ ഐസൊലേഷനിൽ ആണെങ്കിലോ, ഗുരുതരമായ രോഗത്തിന് ഇരയാകാൻ സാധ്യത ഉണ്ടെങ്കിലോ അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയോ ആണെങ്കിൽ ഹോം ഡെലിവറി ഒരു നല്ല മാർഗ്ഗമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഫാർമസിയിൽ വിളിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അവർ ഹോം ഡെലിവറി വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്നും അവിടെ മരുന്നുകൾ സ്റ്റോക്കുണ്ടോയെന്നും അറിയാൻ അവരുടെ വെബ്സൈറ്റ് പരിശോധിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഓൺലൈനിലൂടെയോ ഫോണിലൂടെയോ ഓർഡർ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം.

നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ ഒരു പേപ്പർ പ്രൊസ്ക്രിപ്ഷനാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ, മരുന്ന് എത്തിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾ അത് പോസ്റ്റ് ചെയ്യണം അല്ലെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും അത് ഫാർമസിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകണം.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷന്റെ ഒരു ഡിജിറ്റൽ പകർപ്പാണ് അയച്ചതെങ്കിൽ, പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനിലെ വിലാസത്തിലേക്ക് ഫാർമസി മരുന്ന് അയയ്ക്കും.

**മാനസികാരോഗ്യത്തിനുള്ള പിന്തുണ**

നമ്മൾ ജീവിക്കുകയും നമ്മൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുമായി നമ്മൾ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിന്റെയും രീതി കൊറോണ വൈറസ് മാറ്റുകയാണ്. ഈ മഹാമാരി വരുന്ന കുറേ മാസങ്ങളിൽ നമ്മോടൊപ്പമുണ്ടാകും, അതിനാൽ നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിനൊപ്പം നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യവും പരിപാലിക്കാൻ നമ്മൾ ഓർക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

ഫോണിലോ ഇൻറർനെറ്റിലോ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുടുംബവുമായും കമ്മ്യൂണിറ്റിയുമായും ബന്ധം നിലനിർത്തുക.

നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം, സങ്കടം, ക്ഷീണം, ഉത്കണ്ഠ അല്ലെങ്കിൽ ദേഷ്യം തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇത് സാധാരണമാണെന്ന് മനസിലാക്കുക, സഹായം ചോദിക്കാൻ ഭയപ്പെടരുത്.

**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.