



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

**ඔබගේ වෛද්‍ය හමුවීම් වෙත යාම**

කොරෝනා වයිරස් සමයේ ඔබගේ සාමාන්‍ය වෛද්‍ය හමුවීම් ඒ ආකාරයටම පවත්වා ගැනීම වැදගත්වේ. විශේෂයෙන්ම ඔබට නිදන්ගත රෝග තත්වයක් හෝ පවතින රෝග තත්වයක් ඇතිනම් මෙය වැදගත්වේ.

ඔබගේ සෞඛ්‍යය සේවා සපයන්නා හමුවීම තවදුරටත් ආරක්‍ෂාකාරීව කල හැකිය. ඔබගේ හමුවීමට ගියවිට, ඔබට ලබාදෙන උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න. මෙම උපදෙස් අතරට මුව ආවරණයක් පැළඳීම (ඔබගේ සෞඛ්‍යය සේවා සපයන්නා විසින් මෙය ලබාදිය හැකිය), වෙනමම ප්‍රදේශයකට ඇතුළුවන සහ පිටවන අවස්ථාවේදී අත් සැනීම සිදු කිරීම සහ ගැනීම ඇතුළත් වේ.

ඔබට කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, ඔබගේ හමුවීම් පිළියෙකර ගන්නා අවස්ථාවේ ඒ බව ඔබගේ සෞඛ්‍යය සේවා සපයන්නා හට දැනුම් දෙන්න. එසේම ඔවුන් හට මෑත කාලයේ ඔබ ගිය ගමන් හෝ කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වූ ඡායාරූප කිසියම් අයෙකු සමඟ සම්බන්ධතාවයක් තිබුණිද යන්න ද දැනුම් දෙන්න. හමුවීමට මුව ආවරණයක් පළඳින්න. එසේම, සෑම අවස්ථාවකම අනෙක් අයගෙන් අවම වශයෙන් මීටර් 1.5 ක් දුරින් සිටින්න. ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් අතින් ආවරණය කර ගන්න.

**ටෙලිහෙල්ත් හමුවීම්**

ටෙලිහෙල්ත් හමුවීම් යනු දුරකථනය හෝ විඩියෝ කොන්ෆරන්ස් මගින් සෞඛ්‍යය රැකවරණ හමුවීම් පැවැත්වීම වේ. ඔබ නිවසින් පිටතට නොයා වෛද්‍යවරයා අමතා ඔහු/ඇය සමඟ කථා කිරීමට ඔබට ඉඩකඩ ලබාදේ. ඔබට කිසිදු විශේෂ උපකරණ අවශ්‍ය නොවේ. මේ සඳහා ඔබගේ දුරකථනය හෝ පරිගණකය භාවිතා කල හැකිය. ඔබ සහ ඔබගේ සෞඛ්‍යය සේවා සපයන්නා එක්ව ඔබට වඩාත්ම ගැලපෙන ක්‍රමය තීරණය කරනු ඇත.

වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් සහ මානසික සෞඛ්‍යය වෘත්තීකයන් සමඟද ටෙලිහෙල්ත් හමුවීම් යොදාගත හැකිය. මෙඩිකෙයාර් කාඩ්පතක් ඇති ඕනෑම අයෙකු හට ටෙලිහෙල්ත් සේවා සඳහා සුදුසුකම් ඇත. ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ටෙලිහෙල්ත් හමුවීමක් මගින් ඔබට බෙහෙත් වට්ටෝරුවක්ද ලබාදිය හැකිය.

ටෙලිහෙල්ත් හමුවේදී ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබට බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් ලබාදීම අවශ්‍ය විය හැකිය. වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබට කඩදාසියක ලියා බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් ලබාදීම හෝ ටෙලිහෙල්ත් හමුව අවසානයේ ඔබට මනාප ආමසිය වෙත බෙහෙත් වට්ටෝරුවේ ඩිජිටල් පිටපතක් යැවීම කල හැකිය.

**නිවසට බෙහෙත් ගෙනත් දීම**

ඔබගේ බෙහෙත් නිවසට ගෙනවිත් දිය හැකිය. ඔබ හුදෙකලාවී සිටිනම්, දරුණු අසනීපවලට ගොදුරුවිය හැකි නම්, හෝ නිවසේ සිටීමට වැඩි මනාපයක් දක්වයි නම්, නිවසට බෙහෙත් ලබා ගැනීම හොඳ විකල්පයකි.

ඔබගේ මනාප ෆාමසිය අමතන්න, නැතිනම් ඔවුනගේ වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිස, නිවසට බෙහෙත් ගෙනත්දීම කරයිද සහ අදාල බෙහෙත් ඇතිදැයි සොයා බලන්න. ඔබට දුරකථනයෙන් හෝ මාර්ගගතව ඇණවුම් කල හැකිය.

ඔබ සතුව කඩදාසියක ලියන ලද බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් ඇතිනම්, ෆාමසිය මගින් ඔබට ගෙනවිත් දීමට පෙර ඔබ එය තැපැල් කිරීම හෝ කා හෝ අත ෆාමසිය වෙත යැවීම කල යුතුය.

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා බෙහෙත් වට්ටෝරුවේ ඩිජිටල් පිටපතක් ෆාමසිය වෙත යැවුවේ නම්, ෆාමසිය මගින් වට්ටෝරුවේ ඇති ලිපිනයට බෙහෙත් එවනු ඇත.

**ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය රැකබලා ගන්න**

කොරෝනා වයිරස් හේතුවෙන් අප ජීවත්වන ආකාරය සහ අනෙක් සමීප අය සමඟ කාලය ගත කරන ආකාරය වෙනස් වෙමින් පවතී. මෙම වසංගතය, එළඹීමට ඇති මාස ගණනාවක් අප සමඟ තිබෙන අතර, ඒ හේතුවෙන් අපගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යයද රැකබලා ගැනීමට මතක තබා ගැනීම වැදගත්වේ.

ඔබගේ මිතුරන්, පවුලේ අය සහ ප්‍රජාව සමඟ දුරකථනය හෝ අන්තර් ජාලය ඔස්සේ සම්බන්ධවී සිටින්න.

ඔබට ආතතියෙන් පෙළෙන බව, දුක්මුසුබව, වෙහෙසකරබව, උත්සුකබව හෝ තරඟා යන බව හැඟේනම්, මෙය සාමාන්‍යවන අතර උපකාර ඉල්ලා සිටීමට මැළි නොවන්න.

**කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ වැඩිදුර තොරතුරු**

නිල මාර්ග ඔස්සේ දැනුවත්ව සිටීම වැදගත්වේ. [health.gov.au](http://health.gov.au) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න, දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ කොරෝනා වයිරස් හෙල්ප්ලයින් අමතන්න, නැතිනම් දුරකථන අංක 131 450 ඔස්සේ දුරකථන සහ තෝල්ක සේවාව අමතන්න.