



വസ്തുതാ പത്രം: COVID-19-നെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്താണ് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്

17/09/2020

എന്താണ് COVID-19

ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധകൾക്ക് കാരണമാകുന്ന വൈറസുകളുടെ ഒരു വലിയ കുടുംബമാണ് കൊറോണ വൈറസുകൾ. സാധാരണ ജലദോഷം മുതൽ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾ വരെ ഇവ മൂലമുണ്ടാകും.

ഒരു പുതിയ തരം കൊറോണ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് COVID-19. 2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാൻ സിറ്റിയിലാണ് ഇത് ആദ്യമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്.

COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നേരിയ അസുഖം മുതൽ കഠിനമായ ന്യൂമോണിയ വരെയാകാം. ചില ആളുകൾ വേഗത്തിലും എളുപ്പത്തിലും സുഖം പ്രാപിക്കും, മറ്റുള്ളവർ വളരെ വേഗം രോഗിയാകും.

COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- പനി
- ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
- ചുമ
- തൊണ്ട വേദന
- ശ്വാസമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്

മുക്കൊലിപ്പ്, തലവേദന, പേശിയിലോ സന്ധികളിലോ വേദന, മനംപിരട്ടൽ, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, മണക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടൽ, രുചി തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷിയിൽ മാറ്റം, വിശപ്പില്ലായ്മ, ക്ഷീണം എന്നിവ രോഗത്തിന്റെ മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടാം.

അത് എങ്ങനെയാണ് വ്യാപിക്കുന്നത്

COVID-19 വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് വ്യക്തികളിലേക്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ പടരും:

- രോഗബാധയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുമായുള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കം (അവർ രോഗലക്ഷണം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള 48 മണിക്കൂർ ഉൾപ്പെടെ)
- രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മലിൽ നിന്നുള്ള തുള്ളികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം

- രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയിൽ നിന്നുള്ള തുള്ളികളുള്ള വസ്തുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ ഉപരിതലങ്ങളിൽ (വാതിൽപ്പിടികളോ ടേബിളുകളോ) സ്പർശിച്ച ശേഷം നിങ്ങളുടെ വായിലോ മുഖത്തോ സ്പർശിക്കൽ

COVID-19 ഒരു പുതിയ രോഗമായതിനാൽ, നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന് ഇതിനോട് പ്രതിരോധശേഷിയില്ല. വളരെ വ്യാപകമായും വേഗത്തിലും ഇതിന് വ്യാപിക്കാനാകും എന്നാണ് ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

COVID-19 പരിശോധനയ്ക്ക് എനിക്ക് എങ്ങനെ വിധേയനാകാൻ കഴിയും?

COVID-19-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള ഏതൊരു വ്യക്തിയും പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകേണ്ടതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് നേരിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ പോലും പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഇവ ചെയ്യാനാകും:

- ഹെൽത്ത് ഡയറക്ട് സിംപ്റ്റം ചെയ്ക്കർ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഉപദേശത്തിനായി ദേശീയ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ് ലൈനിൽ 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. നിങ്ങൾ ഇംഗ്ലീഷ് ഇതര ഭാഷ സംസാരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ, 131 450 എന്ന നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ട്രാൻസ്ലേഷൻ ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റിംഗ് സർവീസുമായി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.
- ഒരു സൗജന്യ COVID-19 റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കിലേക്ക് (ടെസ്റ്റിംഗ് ക്ലിനിക്കിലേക്ക്) പോകുക
- നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി ഫോണിലൂടെ സംസാരിക്കുക, അവർ പരിശോധനയ്ക്കുള്ള സൗകര്യം ഒരുക്കും, ഇത് ഒരു ഫീസിന് ഇടയാക്കിയേക്കാം

ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള ആളുകളെ പരിശോധിക്കുന്നത് ലക്ഷ്യമാക്കി രാജ്യവ്യാപകമായി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളാണ് COVID-19 റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കുകൾ.

[നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള COVID-19 റെസ്പിറേറ്ററി ക്ലിനിക്കിന്](#) കണ്ടെത്തുക.

പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കൽ

പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ തിരികെ വരാൻ കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾ എടുത്തേക്കാം. നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി നിങ്ങൾ കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ, പൊതുജനാരോഗ്യ അധികാരികളും നിങ്ങളെ പരിശോധിച്ച മെഡിക്കൽ പ്രൊഫഷണലുകളും ലഭ്യമാക്കിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾ പാലിക്കണം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മൂലം നിങ്ങൾ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നേരെ വീട്ടിലേക്ക് പോയി അവിടെ തന്നെ കഴിയേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു നെഗറ്റീവ് പരിശോധനാ ഫലം ലഭിക്കുന്നത് വരെയോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുന്നതു വരെയോ നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട് - ഏതാണോ ദൈർഘ്യമേറിയത്, അത് പിന്തുടരുക.

നിങ്ങൾ ഒരു യാത്ര കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങി വന്നതിനാലോ COVID-19 ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിൽ ആയിരുന്നതിനാലോ നിങ്ങൾ ക്വാറന്റൈനിൽ ആയിരുന്നിരിക്കാം. നിങ്ങൾ ക്വാറന്റൈനിലായിരിക്കുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുകയാണെങ്കിൽ, ക്വാറന്റൈൻ കാലാവധി അവസാനിക്കുന്നതുവരെ (14 ദിവസം) നിങ്ങൾ ക്വാറന്റൈനിൽ തുടരേണ്ടതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് രോഗ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഇല്ലാതിരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ പരിശോധന നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിലും നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ പരിശോധന ഫലം പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെയും പൊതുജനാരോഗ്യ അതോറിറ്റിയുടെയും നിർദ്ദേശപ്രകാരം നിങ്ങളുടെ വീട്, ആശുപത്രി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് താമസ സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ അകന്ന് നിൽക്കേണ്ടതാണ്.

COVID-19 എങ്ങനെയാണ് ചികിത്സിക്കുന്നത്?

COVID-19 ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ തടയുന്നതിനോ പ്രത്യേക ചികിത്സയോ അംഗീകൃത വാക്സിനോ നിലവിൽ ലഭ്യമല്ല. കഠിനമായ COVID-19-ൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ആളുകൾക്ക് സഹായമാകുന്ന ചില ചികിത്സകളുണ്ട്. ഫലപ്രദമായേക്കുന്ന വാക്സിനുകളും ചികിത്സകളും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഓസ്ട്രേലിയയിലും ലോകമെമ്പാടും ഗവേഷണം നടക്കുന്നുണ്ട്.

COVID-19-ൽ നിന്ന് ആർക്കാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയുള്ളത്?

ഓസ്ട്രേലിയയിൽ വൈറസ് പിടിപെടാൻ സാധ്യത കൂടുതലുള്ള ആളുകൾ ഇവരാണ്:

- അടുത്തിടെ വിദേശ യാത്ര കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങിവന്ന ആളുകൾ
- COVID-19 രോഗനിർണയം നടത്തിയ ഒരാളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തിയിട്ടുള്ള ആളുകൾ
- തിരുത്തൽ, തടങ്കൽ സൗകര്യങ്ങളിൽ കഴിയുന്ന ആളുകൾ
- ഗ്രൂപ്പ് റെസിഡൻഷ്യൽ സൗകര്യങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന ആളുകൾ

വൈറസ് പിടിപെട്ടാൽ വളരെ ഗുരുതരമായ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യതയുള്ള ആളുകൾ ഇവരാകാം:

- 70 വയസും അതിൽ കൂടുതലും പ്രായമുള്ള ആളുകൾ
- ചില മെഡിക്കൽ അവസ്ഥകളോ ചികിത്സകളോ കാരണം രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞ ആളുകൾ
- ചുവടെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് പോലെ ദീർഘകാലമായുള്ള മെഡിക്കൽ അവസ്ഥയുള്ള ആളുകൾ:
 - ഹൃദ്രോഗം
 - ശ്വാസകോശ രോഗം
 - വൃക്ക തകരാറ്
 - പ്രമേഹം
 - രൂക്ഷമായ അമിതവണ്ണം
 - കരൾ രോഗം

അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിച്ചേക്കാവുന്ന ദീർഘകാലമായുള്ള മെഡിക്കൽ അവസ്ഥകളുടെ സമ്പൂർണ്ണമായ ഒരു പട്ടികയല്ല ഇത്. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും മെഡിക്കൽ അവസ്ഥയുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗത അപകടസാധ്യതയെക്കുറിച്ചും സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാനാകുമെന്നും നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

വിശാലമായ ജനസംഖ്യയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഇതുവരെ കുട്ടികൾക്കിടയിൽ സ്ഥിരീകരിച്ച COVID-19 കേസുകളുടെ നിരക്ക് വളരെ കുറവാണ്.

ഗർഭിണികളിലെ അപകടസാധ്യത സംബന്ധിച്ച് പരിമിതമായ തെളിവുകൾ മാത്രമേ നിലവിലുള്ളൂ.

COVID-19-ൽ നിന്ന് നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം തടയുന്നതിൽ എല്ലാവർക്കും ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്. COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം മന്ദഗതിയിലാക്കാനും കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കാനും ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക
- ഹസ്തദാനങ്ങൾ, ആലിംഗനങ്ങൾ, ചുംബനങ്ങൾ പോലുള്ള ശാരീരികമായ ആശംസകൾ ഒഴിവാക്കുക
- നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷമോ പനിയോ പോലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക, നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ചെറുതാണെങ്കിൽ കൂടിയും പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുക.
- നിങ്ങളുടെ ചുമയും തുമ്മലും കൈമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യൂ ഉപയോഗിച്ച് മറയ്ക്കുക
- ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഉടൻ തന്നെ ഒരു ബിന്നിൽ ഇടുക, തുടർന്ന് കൈ കഴുകുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും, ടോയ്ലറ്റിൽ പോയ ശേഷവും ഉൾപ്പെടെ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഇടക്കിടെ കഴുകുക
- അൽക്കഹോൾ അധിഷ്ഠിതമായ സാനിറ്റൈസറുകൾ ഉപയോഗിക്കുക
- കണ്ണുകൾ, മുക്ക്, വായ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളായ ബെഞ്ച്‌ടോപ്പുകളും ഡെസ്ക്‌ടോപ്പുകളും ഡോർ നോബുകളും വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക
- മൊബൈൽ ഫോണുകൾ, കീകൾ, വാലറ്റുകൾ, വർക്ക് പാസുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക
- ജനാലകൾ തുറന്നോ എയർ കണ്ടീഷനിംഗ് ക്രമീകരിച്ചോ ശുദ്ധവായുവിന്റെ ലഭ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- COVIDSafe ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക

പൊതു സമ്മേളനങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ [സംസ്ഥാനത്തെയോ പ്രവിശ്യയിലെയോ അധികാരികളുടെ](#) നിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും പാലിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ സാധാരണ മെഡിക്കൽ കൂടിക്കാഴ്ചകൾ തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് - പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് വൈദ്യസഹായം ആവശ്യമുള്ള വിട്ടുമാറാത്തതോ നിലവിലുള്ളതോ ആയ രോഗ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങളും ബന്ധപ്പെടാനുള്ള വിവരങ്ങളും

[ഓസ്ട്രേലിയൻ ഗവൺമെന്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഹെൽത്ത് വെബ്സൈറ്റ്](#)

[ഇംഗ്ലീഷ് COVID-19 വിവരങ്ങൾ](#)

[വിവർത്തനം ചെയ്ത COVID-19 വിവരങ്ങൾ](#)

[ഓസ്ട്രേലിയൻ ഗവൺമെന്റ് വെബ്സൈറ്റ്](#)

[ഹെൽത്ത് ഡയറക്ട് സിംപ്റ്റം ചെക്കർ](#)

നിങ്ങളുടെ [ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള COVID-19 ടെസ്റ്റിംഗ് ക്ലിനിക്ക്](#) കണ്ടെത്തുക (ഹെൽത്ത് ഡയറക്ട്)

മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും വേണ്ടി [ആരോഗ്യ വെബ്സൈറ്റിലേക്ക്](#) പോകുക

ദേശീയ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ: 1800 020 080. ഈ ഇൻഫർമേഷൻ ലൈൻ 24 മണിക്കൂറും ആഴ്ചയിൽ ഏഴ് ദിവസവും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ട്രാൻസ്ലേഷൻ ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റിംഗ് സർവീസ്: 131 450. നിങ്ങൾ ഒരു ഇംഗ്ലീഷ് ഇതര ഭാഷ സംസാരിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ വിവർത്തനത്തിനും ദ്വിഭാഷി സേവനത്തിനും.