Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

තොරතුරු පත්‍රිකාව: කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධයෙන් ඔබ දැනගත යුතු දේ

17/09/2020

කෝවිඩ්-19 යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වයිරස් යනු ශ්වසන ආසාදන ඇති කරන, විශාල වයිරස් පවුලකි. මෙම ආසාදන, බහුලව ඇති සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා සිට දරුණු රෝග දක්වා පුළුල් පරාසයක ඇත.

කෝවිඩ්-19 යනු නව කොරෝනා වයිරස් ආකාරයකින් ඇතිවන රෝගයකි. එය ප්‍රථම වතාවට වාතර්ා වූයේ 2019 දෙසැම්බර් මාසයේ චීනයේ වූහාන් නගරයේදීය.

කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්‍ෂණ

කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්‍ෂණ දරුණු නොවන අසනීපයක සිට දරුණු නියුමෝනියා දක්වා පරාසයක ඇත. සමහර අය විගසින් සහ පහසුවෙන් සුවය ලබන අතර, වෙනත් අය ඉතා වේගයෙන් අසනීප විය හැකිය.

කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්‍ෂණ අතර පහත ඒවා ඇත:

- උණ
- ශ්වසන රෝග ලක්‍ෂණ
- කැස්ස
- උගුරේ අසාදන
- හුස්ම කෙටිවීම

වෙනත් රෝග ලක්‍ෂණ අතර, නාසයෙන් සොටු ගැලීම, හිසරදය, මාංශ පේශි හෝ හන්දිපත් රුදාව, ඔක්කාරය, පාචනය, වමනය යාම, ගඳ සුවඳ දැනීම නැතිවීම, රසය අඩුවීම, කෑම අරුචිය සහ වෙහෙසකර බව ඇත.

මෙය පැතිරෙන ආකාරය

කෝවිඩ්-19 පැතිරෙන්නේ පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට පහත ආකාරයටවේ:

- ආසාදිත අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතා තිබීම (ඔවුනට රෝග ලක්‍ෂණ ඇතිවීමට පැය 48 ක පෙර කාලය ඇතුළුව)
- ආසාදිත අයෙකුගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම මගින් ඇතිවන බිඳිති මගින්
- ආසාදිත අයෙකුගේ බිඳිති ඇති භාණ්ඩ හෝ මතුපිටවල් (දොර අල්ලන හෝ මේස ආදී) ස්පශර් කර, පසුව ඔබගේ කට හෝ මුහුණ ඇල්ලීම මගින්

කෝවිඩ්-19 නව රෝගයක් බැවින්. අපගේ ප්‍රජාව තුල එයට ප්‍රතිශක්තිකරණය නැත. මෙයින් අදහස් වන්නේ එය පුළුල්ව සහ වේගයෙන් පැතිර යා හැකි බවයි.

මා විසින් කෝවිඩ්-19 පරීක්ෂාව කර ගන්නේ කෙසේද?

කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ ඇති ඕනෑම අයෙකු ඒ සඳහා පරීක්ෂා කරවා ගත යුතුය. ඔබට ඉතාම සරල රෝග ලක්ෂණ තිබුණද, පරීක්ෂා කරවා ගැනීම ඉතාම වැදගත්වේ.

ඔබට කෝවිඩ්-19 ඇති බවට කනස්සල්ලෙන් සිටීනම්, පහත ආකාරයට කටයුතු කල යුතුය:

- හෙල්ත්ඩිරෙක්ට් රෝග ලක්ෂණ සෝදිසිකරනය (healthdirect symptom checker) භාවිතයෙන් ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂා කරගත හකිය, නැතිනම් දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් හෙල්ප්ලයින් අමතා උපදෙස් ලබාගත හැකිය. ඔබ ඉංග්‍රීසි භාෂාව කථා නොකරන අයෙකු නම්, දුරකථන අංක 131 450 මගින් පරිවතර්න සහ තෝල්ක සේවාව ඇමතිය හැකිය.
- නොමිළේ සේවා ලබා දෙන කෝවිඩ්-19 ශ්වසන සායනයක් වෙත යාම (පරීක්ෂණ සායන)
- ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ වන්න, ඔවුන් විසින් පරීක්ෂාව පිළියෙල කර දෙනු ඇත, මෙයට මුදලක් ගෙවීමට සිදුවිය හැකිය.

කෝවිඩ්-19 ශ්වසන සායන රටපුරා ඇති, ශ්වසන ආසාදන සහිත රෝග ලක්ෂණ ඇති අයව පරීක්ෂා කිරීම අරමුණ කර ගත්, ඇප කැපවූ සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථානවේ.

ඔබට ආසන්නයේම ඇති කෝවිඩ්-19 ශ්වසන සායනය සොයා ගන්න.

ප්‍රතිඵල එනතෙක් බලා සිටීම

පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල ඒමට දින කිහිපයක් ගතවිය හැක. ඔබගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල එන තෙක් බලා සිටින අතර, ඔබ විසින් මහජන සෞඛ්‍යය බලධාරීන් සහ ඔබව පරීක්ෂා කල වෛද්‍ය වෘත්තිකයන් විසින් ලබාදුන් විධානයන්ට අනුව කටයුතු කල යුතුවේ.

ඔබට රෝග ලක්ෂණ තිබීම හේතුවෙන් ඔබ පරීක්ෂාවක් කර ගත්තේ නම්, කෙලින්ම නිවස වෙත ගොස් එහි රැඳී සිටිය යුතුය. ඔබට රෝගය නැති බවට පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන තෙක් හෝ ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ නැතිවන තෙක් යන කාලවලින් වඩා වැඩි කාලයක් ඔබ විසින් නිවසේ නිවසේ රැඳී සිටිය යුතුය.

ඔබ නිරෝධායනයේ සිටින්නේ ඔබ ගමන් කිරීමෙන් පසුව පැමිණි අයෙකු හෝ කෝවිඩ්-19 ආසාදනයවුණු අයෙකු හා සමීප සම්බන්ධතාවයක් තිබීමේ හේතුවෙන් විය හැකිය. ඔබ නිරෝධායනයේ සිටින අතරතුර කිසියම් හේතුවක් නිසා ඔබව පරීක්ෂාවකට ලක් කලේ නම්, ඔබගේ නිරෝධායන කාලපරිච්ඡේදය (දින 14) අවසාන වන තෙක් නිරෝධායනයේ රැඳී සිටිය යුතුය. ඔබට රෝග ලක්ෂණ නැති අතර ඔබගේ ප්‍රතිඵලය ඍණ එකක් වුවද ඔබ මෙසේ කටයුතු කල යුතුය.

ඔබගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල ධන ප්‍රතිඵලයක් වූයේ නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සහ මහජන සෞඛ්‍යය බලධාරීන්ගේ උපදෙස් අනුව ඔබ සිටින නිවසේ, රෝහලේ, හෝ වෙනත් වාසස්ථානයක සිටින අනෙක් අයගෙන් දුරස්ව හුදෙකලාවී සිටිය යුතුය.

කෝවිඩ්-19 සඳහා ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

දැනට කෝවිඩ්-19 සුව කරන හෝ වළක්වන නියමිත ප්‍රතිකාරයක් හෝ අනුමත කල එන්නතක් නැත. දරුණු ලෙස කෝවිඩ්-19 ආසාදනයෙන් පෙළෙන අයට සුවවීමට උපකාර කිරීම සඳහාවූ යම් ප්‍රතිකාර ඇත. රෝගය වළක්වන සහ සුව කල හැකි එන්නත් සහ ප්‍රතිකාර වර්ධනය කරන පයෙර්ෂණ ඕස්ට්‍රේලියාවේ සහ ලොව පුරා සිදු වෙමින් පවතී.

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ වැඩිපුරම අවදානම ඇත්තේ කා හටද?

ඕස්ට්‍රේලියාවේ, රෝගය වැළඳීමේ වැඩිපුරම අවදානම ඇත්තේ:

- මෑත කාලීනව එතෙර ගොස් පැමිණෙන අය

- කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වුණු බවට හඳුනාගත් අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතාවයක් තිබුණු අය
- ශෝධන සහ රැඳවුම් පහසුකම්වල සිටින අය
- කණ්ඩායම් වශයෙන් නේවාසික ආකාරයට සිටින අය

වයිරසය වැළඳුනහොත් දරුණු අසනීප ඇතිවීමේ වැඩිම අවදානම ඇති අය:

- වයස අවුරුදු 70 සහ ඊට වැඩි අය
- නිශ්චිත වෛද්‍ය තත්වයන් හෝ ප්‍රතිකාර හේතුවෙන් ප්‍රතිශක්තිය හීනවී ඇති අය
- පහත ආකාරයේ නිදන්ගත වෛද්‍ය තත්වයන් ඇති අයඃ
    - හෘද රෝග
    - පෙනහළු රෝග
    - වකුගඩු දුවර්ලවීම
    - දියවැඩියාව
    - දරුණු ස්ථුලතාව
    - අක්මාවේ රෝග

මෙය නිදන්ගත වෛද්‍ය තත්වයන් මත අවදානම වැඩි කරන අංග සම්පූණර් ලැයිස්තුවක් නොවේ. ඔබට ඕනෑම වෛද්‍ය තත්වයක් ඇතිනම්, ඔබට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර ඔබට ඇති අවදානම, සහ ඔබව එයින් ආරක්‍ෂා කිරීමට ගත හැකි පියවර සොයා බලන බවට නිදෙර්ශ කෙරේ.

මේ වන තෙක් දරුවන් අතර කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වුණු බවට සනාථවූ අයගේ සංඛ්‍යාව, පුළුල් ජනගහණයට සාපේක්‍ෂව අඩු බවට වාතර්ාවී ඇත.

ගභර්ණී කාන්තාවන් හට ඇති අවදානම සම්බන්ධයෙන් මේ දක්වා ඇති සාක්ෂි සීමාසහිතවේ.

ඔබව සහ අන් අයව කෝවිඩ්-19 මගින් ආරක්‍ෂා කරන ආකාරය

කෝවිඩ්-19 පැතිරීම නැවැත්වීම සම්බන්ධයෙන් සෑම දෙනෙකු හටම කායර් භාරයක් ඇත. කෝවිඩ්-19 පැතිරීම අඩු කිරීම සහ වැඩිපුරම අවදානම ඇති අයව ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා පහත ක්‍රියාමාගර් අනුගමනය කිරීම වැදගත්වේ.

- අන් අයගෙන් මීටර් 1.5 ක දුරින් සිටින්න
- අතට අත දීම, සිප වැළඳ ගැනීම සහ හාදු දීම වැනි ශාරීරික සුභපැතීම්වලින් වළකින්න
- ඔබට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා ආකාරයේ රෝග ලක්‍ෂණ ඇතිනම්, නිවසේ රැඳී සිට, දරුණු නැති රෝග ලක්‍ෂණ තිබුණද, පරීක්‍ෂා කරවා ගන්න
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ඔබගේ වැලමිට හෝ ටිෂූ භාවිතයෙන් ආවරණය කර ගන්න
- ටිෂූ භාවිතා කිරීමෙන් පසු ඒවා කෙළින්ම කසළ බඳුනට දමා අත් සෝදා ගන්න
- ආහාර ගැනීම සහ වැසිකිළියට යාමට පෙර සහ පසුව ඇතුළුව නිතර ඔබගේ අත්, සබන් සහ ජලය යොදා සෝදා ගන්න
- මධ්‍යසාර පදනම් අත් සැනිටයිසර් භාවිතා කරන්න
- ඔබගේ ඇස්, නාසය සහ මුව ඇල්ලීමෙන් වළකින්න
- මේස මතුපිට, මේස සහ දොර අල්ලන ආදී නිතර භාවිතා කරන මතුපිටවල් නිතර පිරසිදුකර බීජානුහරණය කරන්න
- නිතර භාවිතා කරන ජංගම දුරකථන, යතුරු, පසුම්බි සහ සේවා සඳහා ලබාදී ඇති කාඩ්පත් ආදිය නිතර පිරිසිදුකර බීජානුහරණය කරන්න

BE COVIDSAFE

- ජනේල විවෘතව තැබීම සහ වායු සමීකරණ නිසි ලෙස සීරුමාරු කිරීම මගින්, ලබාගත හැකි නැවුම් වාතය වැඩි කර ගන්න
- කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක ලබා ගන්න

ඔබගේ ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රාජ්‍ය බලධාරීන් වෙතින් ලැබෙන මහජන හමුවීම් සම්බන්ධ උපදෙස් නිතර පිළිපදින්න.

ඔබගේ සාමාන්‍ය වෛද්‍ය හමුවීම් ඒ ආකාරයටම පවත්වා ගැනීම ඉතාම වැදගත්වේ - විශේෂයෙන්ම ඔබට වෛද්‍ය රැකකවරණය අවශ්‍ය නිදන්ගත හෝ දැනට පවතින රෝග තත්වයක් ඇතිනම් මෙය වැදගත්වේ.

වැඩිදුර විස්තර සහ සම්බන්ධතා

ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ සෞඛ්‍යය දෙපාතර්මේන්තු වෙබ් අඩවිය

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ ඉංග්‍රීසියෙන් තොරතුරු

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ පරිවතර්ත තොරතුරු

ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ වෙබ් අඩවිය

හෙල්ත්ඩිරෙක්ට් රෝග ලක්‍ෂණ සෝදිසිකරනය

ඔබට ආසන්නතම කෝවිඩ්-19 පරීක්‍ෂණ සායනය සොයා ගන්න (හෙල්ත්ඩිරෙක්ට්)

උපකාර සහ මානසික සෞඛ්‍යය සුබසාධනය සම්බන්ධ හෙඩ් ටු හෙල්ත් වෙබ් අඩවිය

ජාතික කොරෝනා වයිරස් හෙල්ප්ලයින්ඃ 1800 020 080. මෙම තොරතුරු දුරකථන මාගර්ය සතියේ දින 7 පුරාත් දවසේ පැය 24 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ.

පරිවතර්න සහ තෝල්ක සේවාවඃ 131 450. ඔබ ඉංග්‍රීසි භාෂාව කථා නොකරන අයෙකු නම්, පරිවතර්න සහ තෝල්ක සේවා සඳහා.