Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിന് ഏജ്ഡ് കെയർ റെസിഡന്റ്സിനുള്ള 6 ഘട്ടങ്ങൾ

നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ സഹവാസികളെയും നിങ്ങളെ പരിപാലിക്കുന്ന എല്ലാ ആളുകളെയും സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കാൻ സഹായിച്ചതിന് നന്ദി. ചില സമയങ്ങളിൽ ഇത് വെല്ലുവിളിയായിരുന്നെന്നും എല്ലാവർക്കുമുള്ള ഒരു പ്രധാന ക്രമീകരണമാണെന്നും ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കും ക്ഷേമത്തിനുമാണ് ഞങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പരിഗണന നൽകുന്നത്. നിങ്ങളെ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയുള്ള നടപടികളാണ് ഞങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കിയത്.

COVID-19-ൽ നിന്ന് ഏജ്ഡ് കെയർ റെസിഡന്റ്സിനെയും സ്റ്റാഫുകളെയും സംരക്ഷിക്കാൻ നമ്മളാൽ കഴിയുന്നതെല്ലാം ചെയ്യാൻ നാം പ്രതിബദ്ധരാണ്. സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാനുള്ളതാണ് ഇനിപ്പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ.

നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകളുണ്ടെങ്കിലോ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ആവശ്യമാണെന്ന് തോന്നുകയാണെങ്കിലോ, കുടുംബാംഗങ്ങളുമായോ കെയറർമാരുമായോ സ്റ്റാഫുമായോ സംസാരിക്കുക. നാമെല്ലാവരും ഇതിൽ ഒന്നാണ്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ health.gov.au വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ് അല്ലെങ്കിൽ 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ നിങ്ങൾക്ക് നാഷണൽ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈനിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ്.

രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനുള്ള ആറ് ഘട്ടങ്ങൾ:

1. നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത് കെയർ വർക്കറെ ആ വിവരം അറിയിക്കുക

എത്ര ചെറുതാണെങ്കിൽ കൂടിയും, നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഏതൊരു രോഗലക്ഷണവും നിങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അവർക്ക് ഒരു വിലയിരുത്തൽ നടത്താനും COVID-19 പരിശോധനയ്ക്ക് നിങ്ങളെ വിധേയമാക്കാനും അവർക്ക് കഴിയും. COVID-19-ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ജലദോഷമോ ഫ്ലൂവോ പോലെയാകാം, കൂടാതെ ഇവയും ഉൾപ്പെടാം:

- പനി
- ചുമ
- ശ്വാസമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- തൊണ്ട വേദന
- തലവേദന
- മണം തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു

BE COVIDSAFE

- രുചി തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- മൂക്കൊലിപ്പ്
- പേശീ വേദന
- സന്ധി വേദന
- വയറിളക്കം
- ഓക്കാനം/ഛർദ്ദി
- വിശപ്പില്ലായ്മ.

റെസിഡൻഷ്യൽ ഏജ്ഡ് കെയർ ഫെസിലിറ്റികളിലെ എല്ലാ താമസക്കാർക്കും COVID-19 പരിശോധന ലഭ്യമാണ്.

2. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുക

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകേണ്ടതുണ്ട്. മറ്റ് റെസിഡന്റ്സുമായോ, സന്ദർശകരുമായോ, വർക്കർമാരുമായോ സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുൻപും ശേഷം നിങ്ങൾ ഇത് എല്ലായിപ്പോഴും ചെയ്യണം. കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾ കൈ കഴുകണം. നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ കാഴ്ചയിൽ മലിനമല്ലെങ്കിൽ മദ്യം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

3. നിങ്ങളെയും സന്ദർശകരെയും പരിചരിക്കൽ

COVID-19 പടരുന്നതിന്റെ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന്, ഞങ്ങൾ നിങ്ങളോട് ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു:

- നിങ്ങളുടെ സന്ദർശകർക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളെ സന്ദർശിക്കരുതെന്ന് അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക
- നിങ്ങളുടെ സന്ദർശകരെ കൈകൾ കഴുകാൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും കൈ കഴുകാൻ കഴിയുന്നിടത്തേക്ക് അവരെ നയിക്കുകയും ചെയ്യുക
- ഒരു സമയം രണ്ട് സന്ദർശകരെ മാത്രം അനുവദിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ മുറിയിലോ, ഔട്ട്ഡോർ ഏരിയയിലോ, നിങ്ങളുടെ ഫെസിലിറ്റി വ്യക്തമാക്കിയ ഏരിയയിലോ സന്ദർശകരുമായി കണ്ടുമുട്ടുക
- നിങ്ങളുടെ സന്ദർശകരോടൊപ്പം സാമൂഹികമായ ഇടങ്ങളിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- എല്ലായ്പ്പോഴും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക (ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടാണെന്ന് ഞങ്ങൾക്കറിയാം - പ്രത്യേകിച്ചും കൊച്ചുമക്കളുമൊപ്പം)
- COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങളുടെ സന്ദർശകർക്ക് കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസങ്ങളിൽ അടുത്ത സമ്പർക്കം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

4. നിങ്ങളുടെ ഫെസിലിറ്റിക്ക് ബാധകമായ സന്ദർശകർക്കുള്ള നിയമങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

റെസിഡൻഷ്യൽ ഏജ്ഡ് കെയർ സേവനങ്ങൾ സംസ്ഥാന, പ്രവിശ്യാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഓരോ റെസിഡൻഷ്യൽ ഏജ്ഡ് കെയർ സേവനത്തിനും വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാൻ നിയമങ്ങളുണ്ട്. നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ സന്ദർശകർക്കും ഈ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് COVID-19 കേസുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ നിയമങ്ങളിൽ മാറ്റം വരാം.

നിങ്ങളുടെ ഏജ്ഡ് കെയർ ഫെസിലിറ്റിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ സന്ദർശകർ ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്:

- COVID-19 അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്താൻ ഉദ്യോഗസ്ഥരെ സഹായിക്കുന്നതിന് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുക
- അവർക്ക് 2020 ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ ലഭിച്ചതിന്റെ തെളിവ് കാണിക്കുക

BE COVIDSAFE

- സന്ദർശകർക്കായുള്ള നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുമെന്ന് സമ്മതിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ സന്ദർശകരോട് സത്യസന്ധമായാണ് ഉത്തരം നൽകുന്നതെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, അവർ ആകസ്മികമായി COVID-19 വൈറസ് വ്യാപനത്തിന് ഇടയാക്കാതിരിക്കാനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്.

5. നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് സന്ദർശിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരുമായി എങ്ങനെ സമ്പർക്കം പുലർത്താമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

നിങ്ങളുടെ ഏജ്ഡ് കെയർ ഫെസിലിറ്റിക്ക് നിങ്ങളുടെ വീട് സന്ദർശിക്കുന്ന ആളുകളെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ഒരു സമയം വന്നേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലോ പ്രദേശത്തോ ഒരു രോഗവ്യാപനം ഉണ്ടെങ്കിൽ.

നിങ്ങൾക്ക് സമ്പർക്കം പുലർത്താൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ ഏജ്ഡ് കെയർ ഫെസിലിറ്റികളെയും ബന്ധുക്കളെയും ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ ഞങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് നിങ്ങളെ മുഖാമുഖം സന്ദർശിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും, നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധം നിലനിർത്താൻ നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

വീഡിയോ കോളുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എങ്ങനെ സമ്പർക്കം പുലർത്താമെന്ന് കാണിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ ഫെസിലിറ്റി സ്റ്റാഫുകളോടോ ആവശ്യപ്പെടുക. നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ, എവിടെയാണ് ഇന്റർനെറ്റിലേക്ക് കണക്റ്റ് ചെയ്യാനാകുക എന്ന് കാണിക്കാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

6. COVID-19 അടിയന്തരാവസ്ഥയിൽ നിങ്ങൾക്ക് കുടുംബത്തോടൊപ്പം താൽക്കാലികമായി താമസിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കാനാകുമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

നിങ്ങൾക്ക് പരിചരണം നൽകാൻ കഴിയുന്ന കുടുംബത്തോടൊപ്പം നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതമായി താമസിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അടിയന്തര അവധി എടുക്കാം. നിലവിലെ മഹാമാരി ഒരു അടിയന്തര സാഹചര്യമാണ്. 2021 ജൂൺ 30 വരെ അടിയന്തര അവധി ലഭ്യമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ഏജ്ഡ് കെയർ ഹോമിൽ നിന്ന് അവധി എടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഏജ്ഡ് കെയർ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക.

ഞങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സഹായം ആവശ്യമുണ്ട്

COVIDSafe-ന്റെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും സ്വമേധയാ ഉള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കമ്മ്യൂണിറ്റിയെയും പരിരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സഹായമാണ് ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുക എന്നത്. മറ്റ് ആളുകളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. COVIDSafe ആപ്പിലേക്ക് കൂടുതൽ ഓസ്ട്രേലിയക്കാർ കണക്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് അനുസരിച്ച്, കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ നമുക്ക് വൈറസിനെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

എല്ലാ ഔദ്യോഗിക വിവരങ്ങൾക്കും റിസോഴ്സുകൾക്കും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിനും www.health.gov.au **സന്ദർശിക്കുക**