Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

രോഗവ്യാപനം തടയാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും സന്ദർശകർക്കുമുള്ള ആറ് നടപടിക്രമങ്ങൾ

മുതിർന്ന ഓസ്ട്രേലിയകാരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കും അവർ നൽകിയ പിന്തുണയ്ക്കും സഹകരണത്തിനും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ സമയത്ത് അത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

COVID-19 പ്രായമായ ആളുകളിൽ ക്രമാതീതമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നമുക്കറിയാം. നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർ അവരുടെ ഏജ്ഡ് കെയർ സേവനങ്ങളിൽ സുരക്ഷിതരാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ ഞങ്ങൾ എന്നത്തേക്കാളും കഠിനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ദുർബലരും മുതിർന്നവരുമായ ഓസ്ട്രേലിയക്കാരുടെ സുരക്ഷയ്ക്കും ക്ഷേമത്തിനുമാണ് ഞങ്ങളുടെ മുൻഗണന.

COVID-19-ൽ നിന്ന് മുതിർന്ന ഓസ്ട്രേലിയക്കാരെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇനിപ്പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ സഹായിക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ health.gov.au എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ "റിസോഴ്സ് വിഭാഗത്തിന്" കീഴിൽ ലഭ്യമാണ്. COVID-19-ന്റെ സമയത്ത് ഏജ്ഡ് കെയർ ഹോമുകൾ സന്ദർശിക്കുന്നതിനുള്ള ഇൻഡസ്ട്രി കോഡ് വായിക്കാൻ https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/ സന്ദർശിക്കാനും നിങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

ഏജ്ഡ് കെയർ ലഭിക്കുന്ന ആളുകളുടെ അവകാശങ്ങൾ ഏജ്ഡ് കെയർ ചാർട്ടർ ഓഫ് റൈറ്റ്സ് മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ച് നമ്മൾ പരിരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ ചാർട്ടർ നിങ്ങൾക്ക് https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.

BE COVIDSAFE

രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനുള്ള ആറ് ഘട്ടങ്ങൾ:

ചുവടെ പറയുന്ന ആറ് ഘട്ടങ്ങൾ എല്ലാം പിന്തുടർന്ന് കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് രോഗവ്യാപനം തടയാനും സുരക്ഷിതമായിരിക്കാനും കഴിയും

1. നിങ്ങൾ സുഖമായി ഇരിക്കുകയാണോ?

നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതും ആരെയും സന്ദർശിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതും ആകുന്നു. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വളരെ ചെറുതാണെങ്കിൽ പോലും നിങ്ങൾ ഇവ പാലിക്കണം. COVID-19-ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ജലദോഷമോ ഫ്ലൂവോ പോലെയാകാം, കൂടാതെ ഇവയും ഉൾപ്പെടാം:

- പനി
- ചുമ
- ശ്വാസമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
- തൊണ്ട വേദന
- തലവേദന
- മണം തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- രുചി തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- മൂക്കൊലിപ്പ്
- പേശീ വേദന
- സന്ധി വേദന
- വയറിളക്കം
- ഓക്കാനം/ഛർദ്ദി
- വിശപ്പില്ലായ്മ

2. നിങ്ങൾ കൃത്യ സമയങ്ങളിൽ *ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ* എടുത്തിട്ടുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ ഒരു റെസിഡൻഷ്യൽ ഏജ്ഡ് കെയർ സന്ദർശിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ (പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ്) എടുത്തിരിക്കണം. ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ എടുത്തതിന്റെ ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ നിങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് വാക്സിനേഷൻ എടുക്കാൻ കഴിയുകയില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറിൽ നിന്ന് ഒരു മെഡിക്കൽ ഇളവ് ലഭിച്ചതിന്റെ തെളിവ് നൽകണം. നിങ്ങൾ മുതിർന്ന ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും അവരുടെ സ്വന്തം വീടുകളിൽ സന്ദർശിക്കുകയാണെങ്കിലും വാക്സിനേഷൻ എടുക്കാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

3. നിങ്ങളുടെ സന്ദർശനം കഴിയുന്നത്ര *സുരക്ഷിതമാക്കുന്നത്* എങ്ങനെയെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

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

- ഇനിപ്പറയുന്ന സമയങ്ങളിൽ കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ അൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഒരു ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക:

» നിങ്ങളുടെ സന്ദർശനത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലും അവസാനത്തിലും

» ഒരു റെസിഡന്റുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും, അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിന് അവരെ സഹായിക്കുന്നത് പോലെ

» ദിവസം മുഴുവൻ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ

BE COVIDSAFE

- നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾക്കൊപ്പമുള്ള എല്ലാ സന്ദർശകർക്കും 2020 ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷൻ ലഭിച്ചതിനുള്ള തെളിവുകൾ കാണിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടിലേക്കോ ടിഷ്യൂവിലേക്കോ ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുക, ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഉടൻ തന്നെ ബിന്നിൽ ഇടുക, കൈ കഴുകുക
- ഒരു റെസിഡന്റിന് ഒരു സമയം രണ്ടിൽ കൂടുതൽ സന്ദർശകർ ഉണ്ടാകരുത്
- നിങ്ങളുടെ മുറിയിലോ, ഔട്ട്ഡോർ ഏരിയയിലോ, ഫെസിലിറ്റി വ്യക്തമാക്കിയ ഏരിയയിലോ നിങ്ങളുടെ ബന്ധുവിനെ കണ്ടുമുട്ടുക
- സാമൂഹികമായ സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
- സാധ്യമാകുമ്പോഴെല്ലാം ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക

കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇനിപ്പറയുന്നതിൽ ഏതെങ്കിലും സാഹചര്യമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കാൻ കഴിയില്ല:

- വിദേശത്ത് നിന്ന് മടങ്ങിവന്നു അല്ലെങ്കിൽ
- COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തി

നിങ്ങൾ ഇതിനകം ക്വാറന്റൈനിലോ ഐസൊലേഷനിലോ ആയിരിക്കേണ്ടതും ആരെയും സന്ദർശിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതും അകുന്നു.

എല്ലാ സ്റ്റാഫുകളും സന്ദർശകരും ഏജ്ഡ് കെയർ ഫെസിലിറ്റിയിൽ തങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ നൽകണം.

4. നിങ്ങൾക്കൊപ്പം കുട്ടികൾ സന്ദർശനം നടത്തുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ RACF-ലേക്ക് പോകുന്നതിനുമുമ്പ് കുട്ടികൾക്ക് നിങ്ങളോടൊപ്പം സന്ദർശിക്കാൻ കഴിയുമോയെന്ന് പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവരെ അനുവദിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളോടൊപ്പമുള്ള കുട്ടികളുടെ മേൽനോട്ടം നിങ്ങൾ വഹിക്കേണ്ടതും ശാരീരിക അകലവും ശുചിത്വ ഉപദേശവും പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യണം.

5. നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ ഫെസിലിറ്റിക്ക് ബാധകമായ നിയമങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

സന്ദർശനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് റെസിഡന്റ്സുമായും കുടുംബങ്ങളുമായും ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ഓരോ സേവന ദാതാവിനോടും ആവശ്യപ്പെടുന്നു. എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ ആ വിവരം നിങ്ങളെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. നിങ്ങൾ ഇവ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്:

- നിങ്ങളുടെ COVID-19 അപകടസാധ്യതയെക്കുറിച്ചുള്ള സ്ക്രീനിംഗ് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് സത്യസന്ധമായ ഉത്തരം നൽകുക
- 2020 ഫ്ലൂ വാക്സിനേഷന്റെ തെളിവുകൾ കാണിക്കുക
- സന്ദർശകർക്കായുള്ള നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക

ഏജ്ഡ് കെയർ സേവനങ്ങൾക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കുമുള്ള ആവശ്യകതകളിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടായിരിക്കാം എന്നതിനാൽ നിങ്ങളുടെ സംസ്ഥാനത്തിന്റെയോ പ്രവിശ്യയുടെയോ സർക്കാറിന്റെ ഉപദേശം നിങ്ങൾ പരിശോധിക്കണം.

6. പ്രവേശനം നിയന്ത്രിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പോലും നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി എങ്ങനെ സമ്പർക്കം പുലർത്താമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ചില സമയങ്ങളിൽ ഒരു ഏജ്ഡ് കെയർ ദാതാവിന് പ്രവേശനം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ഫെസിലിറ്റിയിലോ പ്രദേശമായ സ്ഥലത്തോ ഒരു രോഗവ്യാപനം ഉണ്ടെങ്കിൽ.

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഏജ്ഡ് കെയർ ദാതാക്കളെയും ബന്ധുക്കളെയും ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ ഞങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

സന്ദർശനങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ഒരു സുഹൃത്തിന്റെയോ കുടുംബാംഗത്തിന്റെയോ പരിചരണത്തെക്കുറിച്ചോ നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, ബന്ധപ്പെടുക:

BE COVIDSAFE

- 1800 700 600 എന്ന നമ്പരിൽ ഓൾഡർ പേഴ്സൺസ് അഡ്വക്കസി നെറ്റ്‌വർക്കിൽ ബന്ധപ്പെടുകയോ അല്ലെങ്കിൽ
- www.opan.com.au എന്ന വിലാസത്തിൽ അവരുടെ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുമായും ഏജ്ഡ് കെയർ ദാതാവുമായും ആശയവിനിമയം നടത്താൻ OPAN-ന് കഴിയും. ഈ സേവനം സൗജന്യവും രഹസ്യ സ്വഭാവമുള്ളതുമാണ്. അത് കൂടാതെ, 1800 951 822 എന്ന നമ്പരിലോ agedcarequality.gov.au എന്ന വിലാസത്തിലോ ഏജ്ഡ് കെയർ ക്വാളിറ്റി ആൻഡ് സേഫ്റ്റി കമ്മിഷനിലും നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

ഒരു സുഹൃത്തിന്റെയോ കുടുംബാംഗത്തിന്റെയോ മാനസിക ആരോഗ്യം സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ മുതിർന്ന ആളുകൾക്കുള്ള COVID-19 സപ്പോർട്ട് ലൈനിൽ 1800 171 866 എന്ന നമ്പരിൽ ബന്ധപ്പെടുക.

ഞങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സഹായം ആവശ്യമുണ്ട്

COVIDSafe-ന്റെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും സ്വമേധയാ ഉള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കമ്മ്യൂണിറ്റിയെയും പരിരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സഹായമാണ് ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുക എന്നത്. നിങ്ങൾ പരിചരിക്കുന്നവരുടെ ഉൾപ്പെടെ മറ്റ് ഓസ്ട്രേലിയക്കാരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ 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