Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

පවුල්වල සහ අමුත්තන් අතර වයිරසය පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහාවූ පියවර හය

වැඩිමහළු ඕස්ට්‍රේලියානුවන්ගේ පවුල්වල අය සහ ආදරණීය අය විසින් ලබාදෙන ලද සහයෝගයට ස්තුතිය. මෙම දුෂ්කර අවස්ථාවේ මෙය ඉතා වැදගත්වේ.

වැඩිමහළු අය හට කෝවිඩ්-19 මගින් ඇතිවන බලපෑම සමානුපාතික නැති බව අපි දනිමු. වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවාවල සිටින ඔබගේ ආදරණීය අය ආරක්ෂාකාරීව සිටින බවට වගබලා ගැනීමට අපි කිසිදා නොවූ ආකාරයට වෙහෙසවී කටයුතු කරමු.

අපගේ මූලික ප්‍රමුඛතාවය වන්නේ ගොදුරුවිය හැකි සහ වයසින් වැඩි ඕස්ට්‍රේලියානුවන්ගේ ආරක්ෂාව සහ සුබසාධනයයි.

වැඩිමහළු ඕස්ට්‍රේලියානුවන් කෝවිඩ්-19 රෝගයෙන් අරක්ෂා කර ගැනීමට පහත තොතුරු උපකාර වනු ඇත.

වෙබ් අඩවියේ “සම්පත් කොටස” තුල වැඩිදුර විස්තර ඇත. https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/ වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීමෙන් කෝවිඩ්-19 සමයේ නේවාසික වෘද්ධෝපගත රැකවරණ නිවෙස් වෙත යාම සම්බන්ධ කමර්ාන්ත සංග්‍රහය කියවන ලෙස මම ඔබව උනන්දු කරමි.

වෘද්ධෝපගත රැකවරණ අයිතිවාසිකම් ප්‍රඥාප්තියට අනුකූලව වයෝවෘද්ධ රැකවරණ ලබන අයගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමට අපව විසින් දිගටම කටයුතු කල යුතුය. https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights යන වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීමෙන් ප්‍රඥාප්තිය බලාගත හැකිය.

වයිරසය පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහාවූ පියවර හය

පහත සියළුම පියවර හය අනුගමනය කිරීම මගින් වයිරසය පැතිරීම වළක්වා ආරක්ෂාකාරීව සිටිය හැකිය

1. ඔබ සුවෙන් සිටීද?

ඔබ අසනීපයෙන් සිටීනම්, නිවසේ රැඳී සිටිය යුතු අතර කිසිවකු බැලීමට නොයා යුතුය. ඔබට ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ තිබුණද මේ ආකාරයට කටයුතු කල යුතුය. කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ උණ රෝග ලක්ෂණ හා සමාන විය හැකි අතර පහත ඒවා ඇතුලත් විය හැකියඃ

- උණ
- කැස්ස
- හුස්ම කෙටිවීම
- උගුරේ ආසාදන
- හිසරදය
- ආඝ්‍රාණය නැතිවීම
- රස නැතිවීම
- නාසයෙන් සොටු ගැලීම
- මාංශ පේශි වේදනා
- හන්දිපත් රුදාව
- පාචනය
- ඔක්කාරය/වමනය
- කෑම අරුචිය

2. ඔබගේ ෆ්ලූ එන්නත ලබාගෙන තිබේද?

ඔබ නේවාසික වෘද්ධෝපගත රැකවරණ පහසුකමකට යාමට බලාපොරොත්තුවේ නම්, ෆ්ලූ එන්නත ලබාගත යුතුය. ඔබ විසින් ෆ්ලූ එන්නත සම්බන්ධ යාවත්කාලීන තොරතුරු ලබාදිය යුතුය. ඔබට එන්නත ලබාගත නොහැකිනම්, ඔබට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයා වෙතින් එයින් බැහැර කල බවටවූ වෛද්‍ය සාක්ෂි ලබාදිය යුතුය. ඔබ වැඩිමහළු ඥාතීන් සහ මිතුරන්ව ඔවුන්ගේ නිවෙස්වලට ගොස් බැලීමට යන්නේ නම්ද, ඔබ විසින් එන්නත ලබා ගැනීම අපි නිදෙර්ශ කරමු.

3. ඔබ ඔවුන්ව බැලීමට යන ගමන හැකි තරම් ආරක්ෂාකාරී කර ගන්නා ආකාරය ඔබ දන්නේද?

කෝවිඩ්-19 පැතිරීමේ අවදානම අවම කර ගැනීමට උපකාර කිරීම සඳහා, අපි පහත දේ නිදෙර්ශ කරමුඃ

- ඔබගේ අත්, සබන් සහ ජලය භාවිතාකර අවම වශයෙන් තත්පර 30 ක් සෝදා ගන්න, නැතිනම් මධ්‍යසාර පදනම්වූ අත් සැනිටයිසර් පහත අවස්ථාවල භාවිතා කරන්නඃ

» ඔබ අමුත්තන් බැලීමට යාමට පෙර සහ පසු

» ඔබ නේවාසිකයෙකු හට ආහාර ලබා ගැනීමට උපකාර කරන විට ආදී ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධවීමට පෙර සහ පසු

» දවස පුරාම නිසි කාල අන්තර ඇතිව

- ඔබ සහ ඔබ සමඟ සිටින සියළු අමුත්තන් 2020 වසරේ ෆ්ලූ එන්නත ලබාගත් බවට සාක්ෂි පෙන්වන්න
- කැස්ස සහ කිවිසීම ඔබගේ වැලමිටට හෝ ටිෂූ එකකට කරන්න, ටිෂූ භාවිතා කල විගස කසළ බඳුනකට දමන්න, ඉන්පසු ඔබගේ අත් සෝදා ගන්න
- එක් වරකට එක් නේවාසිකයෙකු හට අමුත්තන් දෙදෙනෙකුට වඩා නොසිටිය යුතුය
- ඔබගේ ඥාතීන් ඔවුන්ගේ කාමරයේදී, එළිමහනක, හෝ පහසුකම මගින් නියම කරන ලද ස්ථානයකදී බලන්න
- පොදු ප්‍රදේශ මඟ හරින්න
- හැකි සෑම අවස්ථාවකම භෞතික දුරස්ථභාවය පුහුණු කරන්න

පසුගිය දින 14 ඇතුලත පහත දේ සිදුවුණි නම්, ඔබට බැලීමට යා නොහැකඃ

- විදේශයක සිට පෙරලා පැමිණියේ නම් හෝ
- කෝවිඩ්-19 ආසාදනයවුණු අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතාවයක් තිබුණිනම්

ඔබ දැනටමත් නිරෝධායනයක් තුල හෝ හුදෙකලාවී සිටිය යුතු අතර කිසිවෙකු බැලීමට යා යුතු නැත.

සියළු කාර්ය මණ්ඩල සහ අමුත්ත් විසින් වෘද්ධෝපගත රැකවරණ පහසුකම් වෙත සිය යාවත්කාලීන සම්බන්ධවීමේ විස්තර ලබාදිය යුතුය.

BE COVIDSAFE

4. ඔබ සමඟ දරුවන් යන්නේද?

RACF වෙත යාමට පෙර ඔබ සමඟ දරුවන් රැගෙන යා හැකිද යන්න සොයා බැලිය යුතුය. දරුවන් සමඟ යාමට අවසර ඇතිනම්, ඔබ සමඟ සිටින දරුවන්ව ඔබ අධීක්ෂණය කල යුතු අතර ඔවුන් විසින් භෞතික දුරස්ථභාවය සහ සනීපාරක්ෂක උපදෙස් පිළිපදින බවට වග බලා ගන්න.

5. පහසුකම්වල සිටින ඔබට සමීප අය හට බලපාන රීතීන් ඔබ දන්නේද?

බැලීමට යාමේදී ඇති රීතීන් සම්බන්ධයෙන් අමුත්තන් හට ලබාදෙන ලෙස සෑම සේවා සපයන්නෙකුගෙන්ම ඉල්ලීම් කර ඇත. කිසියම් වෙනසක් ඇතිනම් ඔවුන් විසින් ඔබව යාවත්කාලීන කල යුතුය. ඔබ විසින් පහත දේ කල යුතුයඃ

- කෝවිඩ්-19 රෝගය සම්බන්ධ අවදානම සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේ ප්‍රශ්නවලට අවංකව පිළිතුරු ලබාදිය යුතුය
- 2020 වසරේ ෆ්ලූ එන්නත් සම්බන්ධ සාක්ෂි පෙන්විය යුතුය
- අමුත්තන් සඳහාවූ රීතීන් පිළිපදින්න

වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවා සහ මහජනතාව සඳහාවූ ලබාදෙන උපදෙස් වෙනස්විය හැකි බැවින් ඔබගේ ප්‍රාන්ත හෝ ටෙරිටරි රජයේ උපදෙස් පරීක්ෂා කර බලන්න.

6. ඔබට සමීප අය සඳහා ඇති ප්‍රවේශය සීමා කරන ලද්දේ නම්, ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධව සිටින ආකාරය ඔබ දන්නේද?

සමහර අවස්ථාවල සේවා සපයන්නෙකු විසින් ප්‍රවේශය සීමා කල හැකිය. උදාහරණ වශයෙන්, පහසුකමක හෝ පළාතේ වසංගතය පැතිරෙන අවස්ථාවක.

ඔබට සමීප අය සමඟ සම්බන්ධවී සිටීම සඳහා වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සපයන අය සහ ඥාතීන් හට එක්ව කටයුතු කරන ලෙසට අපද ඔබව උනන්දු කරමු.

බැලීමට යාම හෝ මිතුරෙකු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ රැකවරණය සම්බන්ධ කණස්සල්ලක් ඇතිනම්, පහත ආකාරයට සම්බන්ධ වන්නඃ

- දුරකථන අංක 1800 700 600 ඔස්සේ වැඩිමහළු අය සඳහාවූ උපදේශක ජාලය (Older Persons Advocacy Network (OPAN)) හෝ
- ඔවුන්ගේ www.opan.com.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

OPAN හට ඔබ සහ වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සපයන්නා සමඟ එක්ව කටයුතු කල හැකිය. මෙම සේවාව නොමිළේ සහ රහසිගතවේ. එසේ නැතිනම් දුරකථන අංක 1800 951 822 හෝ

BE COVIDSAFE

agedcarequality.gov.au වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සහ ගුණාත්මක ආරක්ෂක කොමිසම (Aged Care Quality and Safety Commission (ACQSC))සමඟ සම්බන්ධ විය හැකිය.

මිතුරෙකු හෝ පවුලේ අයෙකුගේ මානසික සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ කිසියම් කණස්සල්ලක් ඇතිනම්, දුරකථන අංක 1800 171 866 ඔස්සේ ඕස්ට්‍රේලියානු ජ්‍යෝෂ්ඨ පුරවැසියන් සඳහාවූ කෝවිඩ්-19 උපකාර අංකය නොමිළේ අමතන්න.

අපට ඔබගේ උපකාරය අවශ්‍යයි

කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වේච්ඡාවෙන්වේ. ඔබගේ පවුලේ අය, මිතුරන් සහ ප්‍රජාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ විසින් කල හැකි දෙයක් වන්නේ ඇප් එක ලබා ගැනීමවේ. වෙනත් අයගේ ජීවිත බේරා ගැනීමට ඔබට උපකාර කල හැකිය. කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක හා වැඩිපුර ඕස්ට්‍රේලියානුවන් සංඛ්‍යාවක් සම්බන්ධවන තරමට, අප විසින් වයිරසය විගස සොයා ගත හැකිවේ.

සියළු නිල තොරතුරු, සම්පත් සහ මාගෙර්ාපදේශ සඳහා www.health.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.