



Australian Government

Department of Health

COVID-19 കാലത്ത് സുരക്ഷിതമായി അവധിക്കാലം ആഘോഷിക്കൽ

അവധിക്കാലം അടുത്ത് വരുന്ന ഈ സമയത്ത്, COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെയും കുടുംബത്തെയും കമ്മ്യൂണിറ്റിയെയും സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും സുരക്ഷിതമായി ആഘോഷിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

ഒരു സാമൂഹികമായ ഒത്തുചേരലിൽ പങ്കെടുക്കൽ

നിങ്ങൾ ഒരു സാമൂഹികമായ ഒത്തുചേരലിലോ ആഘോഷത്തിലോ പങ്കെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കാൻ ഓർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് പതിവായി കഴുകുക. നിങ്ങളുടെ ഒപ്പം താമസിക്കാത്ത ആളുകളുമായി ഹസ്തദാനങ്ങൾ, ആലിംഗനങ്ങൾ, ചുംബനങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കൊണ്ടുവരിക, പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. വിളമ്പുന്ന പാത്രങ്ങൾ പോലുള്ള പങ്കിടുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഡിസ്പോസിബിൾ കട്ടിലറി കൊണ്ടുവന്ന ശേഷം ഒത്തുചേരലിനുശേഷം അവ ഉപേക്ഷിക്കുക.

ഒരു ആഘോഷം ഹോസ്റ്റ് ചെയ്യൽ

നിങ്ങൾ ഒരു അവധിക്കാല ആഘോഷം ഹോസ്റ്റ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, പരമാവധി എത്ര ആളുകളെ പങ്കെടുക്കാൻ അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് അറിയുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക സംസ്ഥാന അല്ലെങ്കിൽ പ്രവിശ്യാ സർക്കാറിന്റെ ഉപദേശം തേടുക. സാധ്യമാകുന്നിടത്ത്, നിങ്ങളുടെ അതിഥി പട്ടിക പരമാവധി ചുരുക്കുകയും എല്ലാ അതിഥികൾക്കുമായി നിങ്ങൾക്ക് കോൺടാക്റ്റ് വിശദാംശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുക.

തിരക്കേറിയ ഇൻഡോർ ഇടങ്ങളിൽ വലിയ ഒത്തുചേരലുകൾ നടത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇൻഡോറിനേക്കാൾ നിങ്ങളുടെ ഒത്തുചേരൽ ഔട്ട്ഡോറിൽ ഹോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് COVID-19-ന്റെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും.

അതിഥികൾക്ക് അവരുടെ സ്വന്തം ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കൊണ്ട് വരാനും, ബുഫെ അല്ലെങ്കിൽ പ്ലേറ്റുകൾ പങ്കിടുന്നത് ഒഴിവാക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാൻ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക എൻട്രി, എക്സിറ്റ് പോയിന്റുകൾ തയ്യാറാക്കുക. അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് പതിവായി സ്പർശിക്കുന്ന പ്രതലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുക.

അവധിക്കാല ഇവന്റുകൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ

നിങ്ങളുടെ അവധിക്കാല ഷോപ്പിംഗ് നേരത്തെയോ ഓൺലൈനിലോ നിർവഹിച്ചോ, സമ്പർക്ക രഹിത പിക്ക് അപ്പ് ഓപ്ഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ചോ ഷോപ്പിംഗ് സെന്ററുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വലിയ ജനക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോ സുഹൃത്തുക്കളോ അപകടസാധ്യതയിലാണെങ്കിലോ അപകടത്തിലാണെങ്കിലോ, ഒരു വെർച്വൽ ആഘോഷം നടത്തുന്നത് പരിഗണിക്കുക. ഫോണിലൂടെയോ വീഡിയോയിലൂടെയോ സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുടുംബവുമായും ബന്ധപ്പെടുക.

നിങ്ങൾ ഇതിനകം ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ, ദയവായി COVIDSafe ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക. കൊറോണ വൈറസ് രോഗമുള്ള ആളുകളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുള്ള ആളുകളെ ആ വിവരം അറിയിക്കുന്ന പ്രക്രിയ വേഗത്തിലാക്കുന്നതിലൂടെ ഈ ആപ്പ് പൊതുജനാരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് സഹായകരമാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ സാമൂഹികമായ ഒത്തുചേരലുകൾ ഒഴിവാക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ, സാമൂഹികമായ ഒത്തുചേരലുകൾ ഹോസ്റ്റ് ചെയ്യുകയോ അവയിൽ പങ്കെടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷമോ പനിയോ പോലുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ COVID-19 പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകണം. നിങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ തിരികെ ലഭിക്കുന്നതുവരെ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടർന്ന് സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം, സാധാരണയായി 2 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ഫലം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

നിങ്ങൾ ഒരു ഓസ്ട്രേലിയൻ പൗരനോ സ്ഥിര താമസക്കാരനോ അല്ലെങ്കിൽ പോലും, ഓസ്ട്രേലിയയിലുള്ള എല്ലാവർക്കും പരിശോധന ലഭ്യമാണ്. മെഡിക്കൽ കാർഡില്ലാത്ത ആളുകൾ, വിദേശ സന്ദർശകർ, അന്താരാഷ്ട്ര വിദ്യാർത്ഥികൾ, കുടിയേറ്റ തൊഴിലാളികൾ, അഭയാർത്ഥികൾ എന്നിവർ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വിസയുടെ സ്റ്റാറ്റസിനെ ബാധിക്കുന്നതല്ല.

അവധിക്കാലത്ത് യാത്ര ചെയ്യരുത്

ഈ അവധിക്കാലത്ത് നിങ്ങൾ അന്തർസംസ്ഥാന യാത്ര ചെയ്യാൻ തയ്യാറെടുക്കയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് നിലവിലുള്ള യാത്രാ നിയന്ത്രണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ യാത്ര ചെയ്യരുത്.

COVID-19-നെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരം

ഔദ്യോഗിക ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ അറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. health.gov.au സന്ദർശിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ കൊറോണവൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈനിൽ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ട്രാൻസ്ലേഷൻ ആൻഡ് ഇന്റർപ്രെറ്റിംഗ് സർവീസ് ലഭിക്കുന്നതിന് 131 450 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.