

COVID-19 പോസിറ്റീവാണെന്ന് പരിശോധിച്ചു അറിഞ്ഞശേഷം സുരക്ഷിതമായി വീട്ടിലിരുന്ന് COVID-19 കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു



നിങ്ങൾ ഒരു ദ്രുത ആന്റിജൻ പരിശോധനയിൽ പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യണം:

1. **Service NSW website (സർവീസ് എൻഎ സ്പാർഷ്യൂ വെബ്സൈറ്റ്)** നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക, അതുവഴി നിങ്ങളുടെ COVID-19 അപകടസാധ്യതയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ പിന്തുണയിലേക്കും ഉപദേശത്തിലേക്കും നിങ്ങളെ ലിങ്ക് ചെയ്യാനാകും. നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ മറ്റൊരാൾക്കോ ഓൺലൈനായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, 13 77 88 എന്ന നമ്പറിൽ എൻഎസ്ഡബ്ല്യൂ സർവീസിനെ വിളിക്കുക.

നിങ്ങൾ ഒരു PCR അല്ലെങ്കിൽ ദ്രുത ആന്റിജൻ പരിശോധന വഴി പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യേണ്ടതാണ്:

1. 7 ദിവസത്തേക്ക് ഉടനടി ഒറ്റപ്പെടുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബവും 7 ദിവസം ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയണം. 7 ദിവസത്തിന് ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് തൊണ്ടവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് 24 മണിക്കൂർ വരെ ഒറ്റപ്പെട്ട് കഴിയുക
2. നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നതിന് 2 ദിവസം മുമ്പോ പോസിറ്റീവ് പരിശോധനയ്ക്ക് 2 ദിവസം മുമ്പോ (ഏതാണ് ആദ്യം വന്നത്) നിങ്ങൾ സമയം ചിലവഴിച്ചവരോട് നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് പറയുക. ഇതിൽ നിങ്ങളുടെ സാമൂഹികസമ്പർക്കങ്ങൾ, ജോലിസ്ഥലം കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
3. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, 1800 960 933 എന്ന നമ്പറിൽ നിങ്ങളുടെ GP, NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW ആരോഗ്യം COVID-19 കെയർ അറ്റ് ഹോം സപ്പോർട്ട് ലൈൻ) അല്ലെങ്കിൽ 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline (നാഷണൽ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ) എന്നിവരെ വിളിക്കണം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഗുരുതരമായാൽ 000 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.

എപ്പോൾ COVID-19 എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യും?

നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് ആർ എ ടി ഫലം ഓൺലൈനിലോ ഫോണിലോ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടും. നിങ്ങൾക്ക് പോസിറ്റീവ് പിസിആർ ഫലം ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് വാചക സന്ദേശം വഴി സമാന ചോദ്യങ്ങളിലേക്കുള്ള ഒരു ലിങ്ക് അയയ്ക്കും. നിങ്ങൾ കഴിയുന്നതും വേഗം ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകുക.

സ്വയം ഒറ്റപ്പെടലിനെക്കുറിച്ചും വീട്ടിൽ നിങ്ങളുടെ അസുഖം എങ്ങനെ പരിപാലിക്കാമെന്നതിനെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് ഉപദേശം അയച്ചുതരും. നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ രോഗസാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ, NSW Health നിങ്ങളോട് ചില ചോദ്യങ്ങൾ കൂടി ചോദിക്കും. COVID-19 ആൻറിബോഡി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് നേരത്തെയുള്ള ചികിത്സയ്ക്ക് നിങ്ങൾ യോഗ്യനാണോയെന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതിനാണ് ഇത്. NSW Health's ക്ലിനിക്കൽ ടീമുകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ പരിചരണത്തെക്കുറിച്ച് അവരെ ബന്ധപ്പെടാൻ നിങ്ങളുടെ ജിപിയുടെയോ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്ന ജിപിയുടെയോ പേര് നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങൾ 65 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള ആളാണെങ്കിൽ, രണ്ട് ഡോസ് COVID-19 വാക്സിൻ എടുത്തിട്ടുണ്ട്, വിട്ടുമാറാത്ത ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളൊന്നും അനുഭവിക്കുന്നില്ല, ഗർഭിണിയല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽ സുരക്ഷിതമായി സ്വയം പരിപാലിക്കാം. COVID-19 ഉള്ള മിക്ക ആളുകൾക്കും നേരിയ രോഗമുണ്ടാകും, ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സുഖം പ്രാപിക്കും, ചില ആളുകൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമുണ്ടാകില്ല. നിങ്ങളുടെ രോഗാവസ്ഥയിൽ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പരിചരണത്തിനോ ഉപദേശത്തിനോ നിങ്ങൾക്ക് NSW Health നെ സമീപിക്കാം.

മിക്ക ലക്ഷണങ്ങളും ഇങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും:

- കിടന്നു വിശ്രമം
- പാരസെറ്റമോൾ, ഐബുപ്രോഫെൻ എന്നിവ വേദനയും പനിയും ഒഴിവാക്കാൻ
- തൊണ്ടവേദനയ്ക്കുള്ള അലിചിറക്കാവുന്ന ഗുളികകൾ
- പതിവായി വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ ജലാംശം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട്.

നിങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും മരുന്നുകൾ സാധാരണപോലെ കഴിക്കുന്നത് തുടരുക. നിങ്ങളുടെ നിലവിലെ മരുന്നോ ചികിത്സയോ തുടരുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ വിളിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ രോഗസാധ്യതയുണ്ടെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ദയവായി നിങ്ങളുടെ ജീപിയെ ബന്ധപ്പെടുക അല്ലെങ്കിൽ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line ലേക്ക് 1800 960 933** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. രോഗം ഗുരുതരമായി ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ളതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന ആളുകളിൽ ഇവർ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- ഗർഭിണികൾ ([What if I am pregnant and have COVID-19 കാണുക? \(ഞാൻ ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും?\)](#))
- ആഭിമുഖീകരണവും ടോറസ് ക്സലിട്രിക് ദീപ് നിവാസികളും (പ്രത്യേകിച്ച് ആരോഗ്യപരമായ അവസ്ഥകളുള്ളവർ)
- പസഫിക് ദീപ് നിവാസികൾ
- വാക്സിനേഷൻ എടുക്കാത്തത് (16 വയസും അതിൽ കൂടുതലും)
- പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവർ

വാർദ്ധക്യം ഗുരുതരമായ രോഗം ഗുരുതരമാകാനുള്ള ഘടകമാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് അടിസ്ഥാനപരമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതികളുമായി കൂടിച്ചേരുമ്പോൾ COVID-19 ൽ നിന്ന് ഗുരുതരമായ രോഗസാധ്യതയുള്ള ആളുകൾക്ക് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സകൾ ലഭ്യമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക

എല്ലാ ദിവസവും മൂന്ന് തവണ ഈ ചോദ്യങ്ങൾ സ്വയം ചോദിക്കുക (രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും രാത്രിയും):

ചോദ്യം	ഉത്തരം ഇല്ല	ഉത്തരം അതെ
എനിക്ക് തിന്നാനും കുടിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ?	സാധാരണ രീതിയിൽ കഴിക്കുന്നതും കുടിക്കുന്നതും തുടരുക.	വെള്ളം, ഹൈഡ്രലൈറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഗ്യാസ്ട്രോലൈറ്റ് എന്നിവ ഇടക്കിടെ കുടിക്കുക. നിങ്ങൾ ഭേദമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ, 1800 960 933 അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജീപിയെ വിളിക്കുക
ഞാൻ സാധാരണയേക്കാൾ വളരെ കുറച്ച് മൂത്രം ആണോ ഒഴിക്കുന്നത്?	ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നത് തുടരുക.	കൂടുതൽ വെള്ളം, ഹൈഡ്രലൈറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഗ്യാസ്ട്രോലൈറ്റ് കുടിക്കുക. നിങ്ങൾ ഭേദമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ, 1800 960 933 അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജീപിയെ വിളിക്കുക
മുറിയിൽ ചുറ്റി നടക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് അൽപ്പം തലകറക്കമോ തലക്ക് ഭാരമോ തോന്നുന്നുണ്ടോ?	വീട്ടിലിരുന്ന് COVID-19 കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള NSW Health ന്റെ ഉപദേശം പിന്തുടരുന്നത് തുടരുക	കൂടുതൽ വെള്ളം, ഹൈഡ്രലൈറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഗ്യാസ്ട്രോലൈറ്റ് കുടിക്കുക. നിങ്ങൾ ഭേദമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ, 1800 960 933 അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജീപിയെ വിളിക്കുക

ചോദ്യം	ഉത്തരം ഇല്ല	ഉത്തരം അതെ
എനിക്ക് കടുത്ത തലകറക്കമോ മയക്കമോ ആശയക്കുഴപ്പമോ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?	വിട്ടിലിരുന്ന് COVID-19 കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള NSW Health ന്റെ ഉപദേശം പിന്തുടരുന്നത് തുടരുക	മൂന്നു പുജ്യത്തിൽ (000) ഉടൻ വിളിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് ആംബുലൻസ് ജീവനക്കാരോട് പറയുക
എനിക്ക് ശ്വാസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ 10 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന നെഞ്ചുവേദനയോ മറ്റ് വേദനയോ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?	വിട്ടിലിരുന്ന് COVID-19 കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള NSW Health ന്റെ ഉപദേശം പിന്തുടരുന്നത് തുടരുക	മൂന്നു പുജ്യത്തിൽ (000) ഉടൻ വിളിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് ആംബുലൻസ് ജീവനക്കാരോട് പറയുക
നിൽക്കുമ്പോൾ തളർന്നുപോകുമെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ?	വിട്ടിലിരുന്ന് COVID-19 കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള NSW Health ന്റെ ഉപദേശം പിന്തുടരുന്നത് തുടരുക	മൂന്നു പുജ്യത്തിൽ (000) ഉടൻ വിളിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് ആംബുലൻസ് ജീവനക്കാരോട് പറയുക

നിങ്ങൾക്ക് മറ്റ് ക്ലിനിക്കൽ പിന്തുണ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത് ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അടിയന്തിരമല്ലാത്ത ചോദ്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line on 1800 960 933** നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.

ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ വീട്ടുകാരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നവരും വീട്ടിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കണം

നിങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി വാക്സിനേഷൻ എടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, നിങ്ങളെ പരിശോധിച്ച തീയതി മുതൽ 7 ദിവസം വീട്ടിൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടണം. സ്വയം ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലോ താമസസ്ഥലത്തോ താമസിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വേർപെട്ട് കഴിയുകയും ചെയ്യുക എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. എങ്ങനെ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടാം, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ എന്തൊക്കെ പിന്തുണകൾ ലഭ്യമാണ് തുടങ്ങിയ വിവരങ്ങൾക്ക് [Self-Isolation Guideline \(സ്വയം-ഒറ്റപ്പെടൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം\)](#) കാണുക..

നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങളോടൊപ്പം താമസിക്കുന്നവരോട് പറയണം. നിങ്ങളുടെ വീട്ടുകാരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരും 7 ദിവസത്തേക്ക് സ്വയംഒറ്റപ്പെട്ട് കഴിയണം, കഴിയുന്നതും വേഗം (ദ്രുത ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് (RAT) നടത്തണം പിന്നെ ആറാം ദിവസം വീണ്ടും. ([Information for people exposed to COVID-19 കാണുക \(COVID-19-ന് വിധേയരായ ആളുകൾക്കുള്ള വിവരങ്ങൾ\)](#)) കൂടാതെ [Get tested for COVID-19 \(കോവിഡ്-19 പരിശോധന നടത്തുക\)](#)).

സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ട് കഴിയുമ്പോൾ NSW ഹെൽത്ത് ഐസൊലേഷൻ സപ്പോർട്ട് ലൈൻ, 1800 943 553 എന്ന നമ്പറിൽ പ്രായോഗിക സഹായം ലഭ്യമാണ്.

നിങ്ങൾ പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് നിങ്ങൾ സാമൂഹികമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരോട് പറയുക

COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നത് നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് COVID-19 വ്യാപിപ്പിച്ചിരിക്കാം എന്നാണ്. നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് രണ്ട് ദിവസം മുമ്പോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ പോസിറ്റീവ് ആകുന്നതിന് രണ്ട് ദിവസം മുമ്പോ നിങ്ങൾക്ക് പകർച്ചവ്യാധിയുണ്ടായിരിക്കാം.

പകർച്ചവ്യാധികൾക്കിടയിൽ നിങ്ങൾ സമയം ചിലവഴിച്ച ഏതെങ്കിലും സോഷ്യൽ കോൺടാക്റ്റുകളോട് നിങ്ങൾ പോസിറ്റീവ് ആയതായി പറയണം. നിങ്ങൾ അത്താഴം കഴിച്ച സുഹൃത്തുക്കൾ, ഒരു പബ്ബിലോ ക്ലബ്ബിലോ സോഷ്യൽ ഫംഗ്ഷനിലോ നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടിയ ആളുകൾ, നിങ്ങളുടെ വീട് സന്ദർശിച്ച സുഹൃത്തുക്കൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ നിങ്ങൾ സാമൂഹികമായി കണ്ടുമുട്ടിയ സുഹൃത്തുക്കളും മറ്റ് ആളുകളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

[Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19-ന് വിധേയരായ ആളുകൾക്കുള്ള വിവരങ്ങൾ\)](#) ഉപയോഗിച്ച് അവരുടെ അപകടസാധ്യതയും അടുത്ത ഘട്ടങ്ങളും വിലയിരുത്താനും (ദ്രുത ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്താനും) നിങ്ങളുടെ കോൺടാക്റ്റുകളോട് പറയുക.

നിങ്ങൾ പോസിറ്റീവ് ആയതായി നിങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലത്തോ വിദ്യാഭ്യാസ കേന്ദ്രത്തിലോ പറയുക

രോഗബാധിതരായിരിക്കെ നിങ്ങൾ പുറം ജോലിയിലായിരുന്നെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആയതായി നിങ്ങളുടെ വർക്ക് മാനേജറുമായോ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപന മേധാവിയോടോ/ബന്ധപ്പെട്ട സ്റ്റാഫ് അംഗത്തോടോ പറയണം.

നിങ്ങളുടെ പരിശോധനയുടെ തീയതി, നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം വന്ന തീയതി (രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ), പകർച്ചവ്യാധി സമയത്ത് നിങ്ങൾ ജോലിസ്ഥലത്ത്/സ്കൂളിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ദിവസങ്ങൾ എന്നിവ അവരോട് പറയുക. നിങ്ങളുടെ സഹപ്രവർത്തകർക്കോ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കോ ഉള്ള അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്താൻ അവർ ഈ വിവരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കും. നിങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലമോ സ്കൂളോ അവരെ COVID-19 ന് വിധേയരാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നും അവർ എന്ത് നടപടി സ്വീകരിക്കുമെന്നും അവരെ അറിയിച്ചേക്കാം.

നിങ്ങൾക്ക് ഫോണിലൂടെയോ ടെക്സ്റ്റിലൂടെയോ മാനേജറെ അറിയിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കായി അത് പറയാൻ ഒരു ജോലിക്കാരനായ സുഹൃത്തിനോട് ആവശ്യപ്പെടാം. നിങ്ങൾ ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ കാര്യങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ക്ലബ്ബിന്റെ പ്രധാന ഫോൺ നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കാം.

ഗർഭിണിയായ എനിക്ക് കോവിഡ്-19 ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും?

14 ആഴ്ചയോ അതിൽ കൂടുതലോ പ്രായമുള്ള ഗർഭിണികൾക്ക് COVID-19 ൽ നിന്നുള്ള സങ്കീർണതകൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ 14 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പ്രസവ പരിചരണ ദാതാവിനോട് പറയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഇത് നിങ്ങളുടെ ജിപി, മിഡ്വൈഫ്, പ്രസവചികിത്സകൻ അല്ലെങ്കിൽ പ്രാദേശിക പ്രസവ സേവനമായിരിക്കാം.

മിക്ക ഗർഭിണികൾക്കും COVID-19 ഉള്ളപ്പോൾ സുരക്ഷിതമായി വിട്ടിലിരിക്കാൻ കഴിയും. ഈ സമയത്ത്, ഇത് പ്രധാനമാണ്:

- സാധാരണ ജലദോഷമോ പനിയോ ഉള്ളതുപോലെ ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, ആവശ്യമെങ്കിൽ പാരസെറ്റമോളും എടുക്കാം. നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയായിരിക്കുമ്പോൾ ഇബുപ്രോഫെൻ കുടിക്കാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല. രക്തം കട്ടപിടിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ചലനങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ചലനങ്ങൾ മാറുകയോ ഈ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ പ്രസവ പരിചരണ ദാതാവിനെ വിളിക്കുക:
 - യോനിയിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം
 - വയറുവേദന
 - സ്ഥിരമായ വെള്ളം പോലെ തോന്നിക്കുന്ന യോനി സ്രാവം
 - 37 ആഴ്ചകൾക്ക് മുമ്പ് ഏത് സമയത്തും സങ്കോചങ്ങൾ
 - വിട്ടുമാറാത്ത പനി
 - തലവേദന
 - നിങ്ങളുടെ മുഖത്തും കൈകൾക്കും പെട്ടെന്നുള്ള വീക്കം
 - നിങ്ങൾക്ക് പ്രസവവേദന തോന്നുക
 - നിങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണത്തെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും ഗുരുതരമായ ആശങ്കകൾ ഉണ്ടാവുക
- നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നെഞ്ചിലെ മർദ്ദമോ വേദനയോ, കടുത്ത തലവേദനയോ തലകറക്കമോ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ 000 ൽ വിളിക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്നും ഗർഭിണിയാണെന്നും അവരോട് പറയുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- COVID-19 ൽ നിന്ന് സുഖം പ്രാപിച്ചതിന് ശേഷം, നിങ്ങളുടെ പതിവ് ഗർഭകാല പരിചരണം തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത് ഗർഭകാല പരിചരണ അവസരം നഷ്ടമായെങ്കിൽ, കഴിയുന്നതും വേഗം ക്രമീകരിക്കുക.

COVID-19 ഉള്ള ഒരു കുഞ്ഞിനെയോ കുട്ടിയെയോ ഞാൻ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യും?

COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് പരിശോധിക്കുന്ന മിക്ക കുട്ടികൾക്കും വാക്സിനേഷൻ എടുത്തില്ലെങ്കിലും, അവരുടെ സാധാരണ ഗാർഹിക പരിചരകർക്ക് സുരക്ഷിതമായി വിട്ടിൽ തന്നെ പരിചരിക്കാം. COVID പോസിറ്റീവ് ആയ ആളുകൾ അവരുടെ വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കഴിയുന്നത്ര വേർപിരിയണം. കൊവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയ വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് അകന്നു കഴിയാൻ കഴിയാത്ത ഗാർഹിക കോൺടാക്റ്റുകൾ, ഐസൊലേഷനിൽ നിന്ന് മോചിതരാകുന്നത് വരെ അവരുമായി സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും COVID-19 ബാധിതരായ ആളുകൾക്കുള്ള വിവരങ്ങളിലെ പരിശോധന ആവശ്യകതകൾ പാലിക്കുകയും വേണം. [Information for people exposed to COVID-19](#). COVID-19 ഉള്ള നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ വിട്ടിൽ പരിചരിക്കുമ്പോൾ:

- വിയർക്കുകയോ വിറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാതെ - നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ഉചിതമായ വസ്ത്രം ധരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക. അവർക്ക് അധികം കുടിക്കാൻ തോന്നിയെങ്കിലും, അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ സഹായവും പ്രോത്സാഹനവും ആവശ്യമായി വരും.
- നിങ്ങൾ മൂലയൂട്ടുകയോ ഫോർമുല ഫീഡ് ചെയ്യുകയോ ആണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് കൂടുതൽ അടിക്കടി ഭക്ഷണം നൽകേണ്ടി വന്നേക്കാം. നിങ്ങൾക്കും/അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനും COVID-19 ഉണ്ടെങ്കിൽ മൂലയൂട്ടൽ തുടരുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്.
- വിശ്രമിക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അത് അമിതമാക്കരുത്
- പാരസെറ്റമോൾ അല്ലെങ്കിൽ ഇബുപ്രോഫെൻ ഉപയോഗിക്കുക, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് വേദനയുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ പനി കൊണ്ട് അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ മാത്രം. ലേബലിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക, 24 മണിക്കൂർ കാലയളവിൽ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഈ മരുന്നുകൾ നൽകരുത്, കാരണം ഇത് കുട്ടികൾക്ക് ഹാനികരമായേക്കാം.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അസുഖം വഷളാകുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ അവസ്ഥ നിരീക്ഷിക്കുക, ഇപ്രകാരം കാണുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **ജീപിയെ അല്ലെങ്കിൽ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line 1800 960 933 (രാവിലെ 8:30 മുതൽ രാത്രി 8:30 വരെ) അല്ലെങ്കിൽ 1800 020 080 (24/7)** എന്ന നമ്പറിൽ **National Coronavirus Helpline** ലേക്ക് വിളിക്കുക:

- ചികിത്സയോട് പ്രതികരിക്കാത്ത സ്ഥിരമായ പനി (>39°C).
- നേരിയ ശ്വാസതടസ്സം
- സാധാരണ കുടിക്കുന്നതിന്റെ പകുതിയിൽ താഴെ മാത്രം കുടിക്കുക
- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് സാധാരണ അളവിന്റെ പകുതിയും മൂത്രത്തിന് ഇരുണ്ട നിറവും
- മിതമായ ഛർദ്ദി അല്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കം
- നിൽക്കാനോ നടക്കാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് സാരമായ അസുഖമുണ്ടെന്നോ, ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെന്നോ, കടുത്ത നിർജ്ജലീകരണം അല്ലെങ്കിൽ ബോധക്ഷയം എന്നിവയുണ്ടെന്നോ നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി മൂന്നു പുഴുത്തിൽ (000) വിളിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് ഓപ്പറേറ്ററെ അറിയിക്കുക.

എനിക്ക് എപ്പോഴാണ് സ്വയം ഒറ്റപ്പെടൽ ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയുക

ഏഴാം ദിവസം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ

നിങ്ങളെ പരിശോധിച്ച ദിവസം മുതൽ 7 ദിവസം നിങ്ങൾ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടണം. നിങ്ങൾക്ക് തൊണ്ടവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ ഇല്ലെങ്കിൽ 7 ദിവസത്തിന് ശേഷം മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം ഒറ്റപ്പെടൽ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയൂ. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പിസിആർ ടെസ്റ്റ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് എൻഎസ് ഡബ്ല്യു ഹെൽത്തിൽ നിന്ന് ഒരു SMS ലഭിക്കും, എന്നാൽ 7 ദിവസത്തിന് ശേഷം ഈ SMS സ്വയം ഒറ്റപ്പെടൽ ഒഴിവാക്കാൻ നിങ്ങൾ കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല. നിങ്ങൾ പരിശോധിക്കപ്പെട്ടു. ഉദാഹരണത്തിന്, ചൊവ്വാഴ്ച രാവിലെ 10 മണിക്ക് നിങ്ങളെ പരിശോധിച്ചെങ്കിൽ, ഈ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും നിങ്ങൾക്ക് ഇല്ലെങ്കിൽ, അടുത്ത ചൊവ്വാഴ്ച രാവിലെ 10 മണിക്ക് നിങ്ങൾക്ക് ഒറ്റപ്പെടൽ ഒഴിവാക്കാം. എൽ എസ് ഡബ്ല്യുൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടൽ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾ പരിശോധന നടത്തേണ്ടതില്ല.

മറ്റുള്ളവരുമായി അടുത്തിടപഴകുമ്പോഴോ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ മാസ്ക് ധരിക്കുക കൂടാതെ 3 ദിവസത്തേക്ക് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ (ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, വയോജന പരിചരണം, വൈകല്യ പരിചരണം അല്ലെങ്കിൽ തിരുത്തൽ സ്ഥാപനങ്ങൾ) സന്ദർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഈ ക്രമീകരണങ്ങളിലൊന്നിൽ നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, മടങ്ങിവരുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമയോട് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയാണെങ്കിൽ (നിങ്ങൾ അവയവമാറ്റ സ്വീകർത്താവ് അല്ലെങ്കിൽ കീമോതെറാപ്പി സ്വീകരിക്കുന്നത് പോലുള്ളവ) നിങ്ങൾ ഈ അധിക മുൻകരുതലുകൾ 4 ദിവസത്തേക്ക് എടുക്കണം (ഒറ്റപ്പെട്ടലിൽ നിന്ന് മോചിതനായതിന് ശേഷം ആകെ 7 ദിവസം).

ഏഴാം ദിവസം രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച്

നിങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെട്ടതിന്റെ അവസാന 24 മണിക്കൂറിൽ നിങ്ങൾക്ക് തൊണ്ടവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് 24 മണിക്കൂർ വരെ ഒറ്റപ്പെടുന്നത് തുടരുക. നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ജിപിയെ വിളിക്കുക.

മറ്റുള്ളവരുമായി അടുത്തിടപഴകുമ്പോഴോ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ മാസ്ക് ധരിക്കുക കൂടാതെ ഒറ്റപ്പെട്ടത് കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷമുള്ള 3 ദിവസത്തേക്ക് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ (ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, വയോജന പരിചരണം, വൈകല്യ പരിചരണം അല്ലെങ്കിൽ തിരുത്തൽ സ്ഥാപനങ്ങൾ) സന്ദർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഈ ക്രമീകരണങ്ങളിലൊന്നിൽ നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, മടങ്ങിവരുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമയോട് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയാണെങ്കിൽ (നിങ്ങൾ അവയവമാറ്റ സ്വീകർത്താവ് അല്ലെങ്കിൽ കീമോതെറാപ്പി സ്വീകരിക്കുന്നത് പോലുള്ളവ) നിങ്ങൾ ഈ അധിക മുൻകരുതലുകൾ 4 ദിവസത്തേക്ക് എടുക്കണം (ഒറ്റപ്പെട്ടലിൽ നിന്ന് മോചിതനായതിന് ശേഷം ആകെ 7 ദിവസം).

7 ദിവസത്തിന് ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ (ഉദാ. പനി, തലവേദന) അത് ഭേദമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒറ്റപ്പെട്ടത് അവസാനിപ്പിക്കാം, എന്നാൽ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജിപിയെ ബന്ധപ്പെടണം.

നിങ്ങൾ ഒരു ശിശുശ്ശി സംഘത്തിന്റെ പരിചരണത്തിലാണെങ്കിൽ, ഒറ്റപ്പെട്ടലിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ എപ്പോൾ മോചിപ്പിക്കുമെന്ന് നിങ്ങളുടെ സംഘം നിങ്ങളോട് പറയും.

ഞാൻ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടലിൽ നിന്ന് മോചിതനായതിന് ശേഷവും എനിക്ക് പരിശോധന ആവശ്യമുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടലിൽ നിന്ന് മോചിതനായതിന് ശേഷം 8 ആഴ്ചത്തേക്ക് പതിവ് COVID-19 പരിശോധന (ജോലിസ്ഥലവും സ്കൂൾ നിരീക്ഷണ പരിശോധനയും പോലുള്ളവ) ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ മാനേജറുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

ഞാൻ വീണ്ടും COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയാലോ?

COVID-19 ൽ നിന്ന് സുഖം പ്രാപിച്ച ആളുകൾക്ക് 8 ആഴ്ചക്കുള്ളിൽ അത് വീണ്ടും ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്, കാരണം മിക്ക ആളുകളിലും കുറച്ച് പ്രതിരോധശേഷി (രോഗത്തിനെതിരെ പോരാടാനുള്ള കഴിവ്) വികസിച്ചിരിക്കും.

നിങ്ങൾ മോചിതനായി 8 ആഴ്ചക്കുള്ളിൽ COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയാണെങ്കിൽ, പൊതുവെ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുകയോ പരിശോധന നടത്തുകയോ ചെയ്യേണ്ടതില്ല. നിങ്ങൾ മോചിതനായി 8 ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടേണ്ടതും പരിശോധിക്കേണ്ടതും [Information for people exposed to COVID-19 \(കോവിഡ്-19 ബാധിതരായ ആളുകൾക്കുള്ള വിവരങ്ങൾ\)](#) ലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമാണ് കൂടാതെ കോവിഡ്-19 ([Get tested for COVID-19](#)) പരിശോധന വസ്തുതകൾ അറിയുന്നതിനായി നടത്തേണ്ടതുമാണ്.

ഞാൾ എത്ര വേഗത്തിൽ വാക്സിനേഷൻ എടുക്കണം?

നിങ്ങളുടെ മെഡിക്കൽ ക്ലിയറൻസ് അറിയിപ്പ് തീയതി മുതൽ ആറ് ആഴ്ചത്തേക്ക് വാക്സിനേഷനിൽ നിന്നുള്ള ഒരു താൽക്കാലിക ഇളവ് ബാധകമാണ്. ഈ ഇളവ് NSW-ൽ മാത്രമേ സാധ്യതയുള്ളൂ. മറ്റൊരു അധികാരപരിധിയിലെ തൊഴിൽ, സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കായി നിങ്ങൾക്ക് വാക്സിനേഷൻ നൽകേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, ആ സംസ്ഥാനത്തിലോ പ്രദേശത്തിലോ ബാധകമായ നിയമങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക.

നിങ്ങൾ ഒരു ബൂസ്റ്റർ വാക്സിനേഷൻ അർഹനാണെങ്കിൽ, സ്ഥിരീകരിച്ച അനുബന്ധയെത്തുടർന്ന് പൂർണ്ണമായി സുഖം പ്രാപിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും, മിക്ക ആളുകൾക്കും ഇത് അനുബന്ധ ആരംഭിച്ച് ഏകദേശം 4-6 ആഴ്ചകൾക്ക് ശേഷമാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് കാണുക, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 വാക്സിനുകൾ: പതിവ് ചോദ്യങ്ങൾ\)](#) കൂടാതെ [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(എൻഎസ്ഡബ്ല്യൂ ഹെൽത്ത് ബൂസ്റ്റർ വാക്സിനേഷൻ: പതിവ് ചോദ്യങ്ങൾ\)](#).

ഞാൻ സ്വയം ഐസൊലേഷനിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ പിന്തുണ ലഭ്യമാണ്?

മാനസികാരോഗ്യ പിന്തുണ

- NSW Mental Health Line - 1800 011 511
- Beyond Blue helpline - 1800 512 348
- Lifeline - 13 11 14
- Kids Helpline - 1800 55 1800
- [Service NSW mental wellbeing resources \(മാനസിക സഹായ കേന്ദ്രങ്ങൾ\)](#)

ഗാർഹിക പീഡന പിന്തുണ

- ദേശീയ ലൈംഗികാതിക്രമവും ഗാർഹിക പീഡനവും സംബന്ധിച്ച ഹെൽപ്പ് ലൈൻ 1800 RESPECT (1800 737 732)

മാനസികാരോഗ്യം, മെഡിക്കൽ, ക്ഷേമ പിന്തുണ സേവനങ്ങളുടെ ഒരു ശ്രേണിയിലേക്ക് ബഹുഭാഷാ ചാറ്റിലേക്കും ഫോൺ ആക്സസിലേക്കും 24/7 ആക്സസ് നൽകുന്ന വ്യക്തിഗത ക്ഷേമ സേവനം നൽകുന്ന [Sonder \(സോണ്ടറുമായി\)](#) NSW ഹെൽത്ത് പങ്കാളിത്തമുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിൽ സഹായം

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു വ്യാഖ്യാതാവിനെ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, **131 450** എന്ന നമ്പറിൽ വിവർത്തന, വ്യാഖ്യാന സേവനവുമായി (TIS നാഷണൽ) മായി ബന്ധപ്പെടുക. ഈ സേവനം സൗജന്യവും രഹസ്യാത്മകവുമാണ്.