

COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් තහවුරුවීම සහ ආරක්ෂාකාරී ලෙස නිවසේදී COVID-19 කළමනාකරණය කිරීම



රැජීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවකින් ඔබට ආසාදනය ඇති බවට තහවුරු වුණ නම්, ඔබ විසින් පහත දේ කල යුතුය:

1. [Service NSW website](#) (සර්විස් නිව් සවුත් වෙබ් අඩවිය) හි ලියාපදිංචි වන්න, ඒ මගින් ඔබගේ COVID-19 අවදානම මත වැදගත් සෞඛ්‍ය රැකවරණ උපකාර සහ උපදෙස් සමඟ සම්බන්ධ විය හැකිය. ඔබ හෝ ඔබගේ පවුලේ අයෙකු හට මාර්ගස්ථව ලියාපදිංචි විය නොහැකි නම්, දුරකථන අංක 13 77 88 ඔස්සේ සරවිස් නිව් සවුත් වෙබ් අඩවියට අමතන්න.

PCR හෝ රැජීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවකින් ඔබට ආසාදනය ඇති බවට තහවුරු වුණ නම්, ඔබ විසින් පහත දේ කල යුතුය:

1. හැකි විගස දින 7 කට හුදෙකලා වන්න. ඔබගේ නිවසේ සිටින අයද දින 7 කට හුදෙකලා විය යුතුය. ඔබට දින 7 කට පසුව උගුරේ ආසාදනය, නාසයෙන් සොටු ගැලීම, කැස්ස හෝ හුස්ම ගැනීමේ කෙටි බවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ නැතිවී පැය 24 ක් යනතෙක් හුදෙකලා වී සිටින්න.
2. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට දින 2 කට පෙර හෝ ඔබට ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් දැනගත් දිනට දින 2 කට පෙර (මින් කලින් එන දිනය) ඔබ සමඟ කාලය ගතකල අය හට ඔබට COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බව පවසන්න. මේ අතර ඔබ හා සමාජයේ, සේවා ස්ථානයේ සහ/හෝ පාසැලේ හමුවන අය සිටිය හැකිය.
3. ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ නියාමනය කරන්න. ඔබට කිසියම් කණස්සල්ලක් ඇති නම්, ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා, දුරකථන අංක 1800 960 933 ඔස්සේ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (නිව් සවුත් වෙබ් අඩවියේ COVID හෙල්ප් නිවසේදී රැකවරණ ලබා දෙන උපකාරක අංකය) හෝ දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ National Coronavirus Helpline (ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක අංකය) අමතන්න. රෝග ලක්ෂණ දරුණු වේ නම්, 000 අමතන්න.

මාගේ COVID-19 ආසාදනය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

ඔබට RAT මගින් ආසාදනය වුණු බවට මාර්ගස්ථව හෝ දුරකථනයෙන් සනාථවී ලියාපදිංචි වුණ නම්, ඔබට දරුණු ලෙස රෝගාතුරවීමේ අවදානම ඇතිද යන්න අප විසින් නිර්ණය කිරීම සඳහා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන ලෙස ඉල්ලා සිටිනු ඇත. ඔබට ආසාදිත බවට PCR ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණ නම්, ටෙක්ස්ට් පණිවුඩයක් මගින් සමාන ප්‍රශ්න සහිත පුරුකක් ඔබට එවනු ඇත. ඔබට හැකි විගස මෙම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ඔබට ස්වයං හුදෙකලාවීම සහ නිවසේදී ඔබගේ අසනීපය රැක බලා ගන්නේ කෙසේද යන්න සම්බන්ධ උපදෙස්ද ඔබට එවනු ඇත. ඔබට දරුණු ලෙස රෝගාතුරවීමේ අවදානම ඇතිනම්, NSW Health මගින් වැඩිදුර ප්‍රශ්න අසනු ඇත. මෙසේ කරන්නේ ඔබට ඇන්ටිවයිරල් හෝ COVID-19 සඳහා වෙනත් කලින් ලබා දිය යුතු ප්‍රතිකාර අවශ්‍යද යන්න සොයා බැලීම සඳහාවේ. ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයාගේ හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයාගේ සායනයේ නම වෙත ලබා දිය යුතු වන්නේ ඒ මගින් ඔබට රැකවරණය ලබා දීම සඳහා NSW Health සායන කණ්ඩායම් ඔබ හා සම්බන්ධවීම සඳහාය.

ඔබගේ වයස අවුරුදු 65 ට අඩුනම්, COVID-19 එන්නතේ මාත්‍රා දෙක ලබා ඇතිනම්, දරුණු සෞඛ්‍යය තත්වයන් නොමැතිනම් සහ ගර්භනී නැතිනම්, ඔබට නිවසේ සිට ඔබට රැකබලා ගත හැකිය. COVID-19 ආසාදනය වුණු බොහෝ අය හට තරමක අසනීප තත්වයක් ඇතිවී දින කිහිපයකින් සුව වන අතර, සමහර අයට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් ඇති නොවේ. රැකවරණය හෝ උපදෙස් සඳහා ඔබගේ අසනීපය ඇති ඕනෑම අවස්ථාවක NSW Health සමඟ සම්බන්ධ විය හැකිය.

බොහෝ රෝග ලක්ෂණ පහත ආකාරයට කළමනාකරණය කළ හැක:

- ඇදටවී විවේකයෙන් සිටීම
- වේදනාව සහ උණ සමනය කර ගැනීමට නීතිපතා පැනඩෝල් සහ අයිබියොප්‍රොෆේන් ලබා ගැනීම
- උගුරේ ආසාදනවලට උගුර සඳහා වූ ලොසින්ජර්
- නීතිපතා ජලය තොල ගෑම මගින් සජලව සිටීම

ඔබට සාමාන්‍ය ආකාරයට නියම කර ඇති කිසියම් බෙහෙතක් ඇතිනම්, ඒවා දිගටම ලබා ගන්න. ඔබ දැනට ගන්නා බෙහෙත් හෝ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සම්බන්ධ පැහැදිලි තැනිතම් හෝ ගැටළුවක් ඇතිනම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න.

ඔබව දරුණු ලෙස රෝගාතුරවීමේ අවදානම ඇති බවට සලකයි නම්, කරුණාකර ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සම්බන්ධ වන්න, නැතිනම් දුරකථන අංක **1800 960 933** **ඔස්සේ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** අමතන්න. පහත අය දරුණු ලෙස රෝගාතුරවීමේ අවදානම ඇති අය ලෙස සලකනු ලබයි:

- ගර්භනී කාන්තාවන් (බලන්න [What if I am pregnant and have COVID-19? \(මා ගර්භනී අතර COVID-19 ආසාදනය වී ඇතිනම් කුමක් සිදුවේද?\)](#))
- ඇබොර්ෂන්ලේ සහ ටෝරස් ස්ට්‍රේට්ට් දුපත්වාසීන් (විශේෂයෙන් පසුබිමෙහි වෙනත් රෝගී තත්වයන් ඇති අය)
- පැසිෆික් දූපත්වාසීන්
- ප්‍රතිශක්තිකරණය නොකල අය (වයස අවුරුදු 16 සහ ඊට වැඩි)
- ප්‍රතිශක්තිකරණය හීන වූ අය

මහළු වයස දරුණු අසනීප සම්බන්ධයෙන් අවදානම් සාධකයකි, විශේෂයෙන් යටින් දිවෙන වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති අවස්ථාවල. COVID-19 ආසාදනය හේතුවෙන් දරුණු ලෙස රෝගාතුරවීමේ අවදානම ඇති අයට එලදායී ප්‍රතිකාර ඇත.

ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරන්න

සෑම දිනකම තුන් වතාවක් (උදෑසන, හවස සහ රාත්‍රියට) මෙම ප්‍රශ්න ඔබගෙන්ම අසා ගන්න.

ප්‍රශ්න	පිළිතුර නැත	පිළිතුර ඔව්
මා හට කෑමට සහ බීමට අපහසුතාවයක් ඇතිද?	සාමාන්‍ය ආකාරයට ආහාර සහ පාන ගන්න.	නිතර වතුර උගුරු බොන්න, හයිඩ්‍රලයිට් හෝ ගැස්ට්‍රොලයිට් සුවයක් නැතිනම්, 1800 960 933 හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න
මා සාමාන්‍ය දිනවලට වඩා වැඩිපුර මුත්‍රා පිට කරනවාද?	ජලය හොඳින් පානය කර සිටින්න.	වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න, හයිඩ්‍රලයිට් හෝ ගැස්ට්‍රොලයිට් සුවයක් නැතිනම්, 1800 960 933 හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න
මා කාමරයේ ඇවිදින විට කැරකැවිල්ල, හෝ හිසෙහි සැහැල්ලු බවක් දැනේද?	නිවසේ සිට NSW Health COVID-19 ආසාදනය පාලනය කර ගැනීම සඳහා වූ උපදෙස් දිගටම පිළිපදින්න.	වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න, හයිඩ්‍රලයිට් හෝ ගැස්ට්‍රොලයිට් සුවයක් නැතිනම්, 1800 960 933 හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න

ප්‍රශ්න	පිළිතුර නැත	පිළිතුර ඔව්
මා හට තදබල ලෙස හිසෙහි කරකැවිල්ල, නිදිමත බව හෝ ව්‍යාකූල බව දැනේද?	නිවසේ සිට NSW Health COVID-19 ආසාදනය පාලනය කර ගැනීම සඳහා වූ උපදෙස් දිගටම පිළිපදින්න.	හැකි විගස බිංදු තුන (000) අමතා ඔබට COVID-19 ආසාදනය ඇති බව දන්වන්න
මා හට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව හෝ පපුවේ භීර ගතිය හෝ මිනිත්තු 10 කට වඩා පපුවේ වේදනාව දැනේද?	නිවසේ සිට NSW Health COVID-19 ආසාදනය පාලනය කර ගැනීම සඳහා වූ උපදෙස් දිගටම පිළිපදින්න.	හැකි විගස බිංදු තුන (000) අමතා ඔබට COVID-19 ආසාදනය ඇති බව දන්වන්න
මම සිටගෙන සිටින විට ක්ලාන්ත බව දැනේද?	නිවසේ සිට NSW Health COVID-19 ආසාදනය පාලනය කර ගැනීම සඳහා වූ උපදෙස් දිගටම පිළිපදින්න.	හැකි විගස බිංදු තුන (000) අමතා ඔබට COVID-19 ආසාදනය ඇති බව දන්වන්න

හුදෙකලා කාලයේදී ඔබට වෙනත් විකිත්සක උපකාර හෝ හදිසි නොවන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ගැටළු ඇතිනම්, දුරකථන අංක 1800 960 933 ඔස්සේ නිව් සවුත් වේල්ස් හෙල්ත් COVID-19 නිවෙස් රැකවරණ උපකාර අංකය අමතන්න.

මා විසින් කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ සහ ඔබගේ නිවසේ ආශ්‍රිතයන් නිවසේදී හුදෙකලා විය යුතුයි

ඔබ සම්පූර්ණයෙන් එන්නත් ලබා තිබුණද, පරීක්ෂණය කළ දින සිට දින 7 ක් ස්වයං හුදෙකලා විය යුතුය. ස්වයං හුදෙකලාවීම යනු ඔබගේ නිවසේ හෝ වාසස්ථානයල රැඳී සිටීම වන අතර අන් අයගෙන් වෙන්වී සිටීමයි. ස්වයං හුදෙකලාවීම සහ ඔබට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබට ලබාගත හැකි උපකාර මොනවාද යන්න සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා කරුණාකර [Self-Isolation Guideline \(ස්වයං හුදෙකලා මාර්ගෝපදේශය\)](#) බලන්න.

ඔබ සමඟ ජීවත්වන අයට ඔබට COVID-19 ආසාදනය වී ඇති බව කිව යුතුය. ඔබගේ නිවසේ සිටින ආශ්‍රිතයන්ද දින 7 ක් ස්වයං හුදෙකලා විය යුතුය, එසේම හැකි විගස සහ නැවත දින 6 දී රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් (RAT) කරගත යුතුය. [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 ආසාදනයට නිරාවරණය වූ අය සඳහා තොරතුරු\)](#) සහ [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 සඳහා පරීක්ෂා කරවා ගන්න\)](#) බලන්න.

ස්වයං හුදෙකලා කාලයේදී ප්‍රයෝගික උපකාර සඳහා දුරකථන අංක 1800 943 553 ඔස්සේ නිව් සවුත් වේල්ස් සෞඛ්‍ය හුදෙකලා උපකාර අංකය අමතන්න.

ඔබගේ සාමාජීය ආශ්‍රිතයන් හටද ඔබට ආසාදනය ඇතිවුණු බවට දැනුම් දෙන්න

COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂාවකින් සනාථ වූණ යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ දැනටමත් COVID-19 ආසාදනය වෙතත් අයට ව්‍යාප්ත කිරීමේ හැකියාවක් ඇති බවයි. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට දින දෙකකට පෙර හෝ ඔබගේ පරීක්ෂාවෙන් ආසාදනය ඇතිවූ බවට දැන ගැනීමට දින දෙකකට කලින් සිට ඔබගෙන් රෝගය ආසාදනය වීමේ හැකියාව ඇති බවයි.

ඔබට ආසාදනය තිබුණු අතර සමාජමය වශයෙන් ඔබගේ ආශ්‍රිතයන් හට ඔබ ආසාදනය වී සිටි බව දැන්විය යුතුය. මේ අය අතර ඔබ ආහාර ගත් අය, ඔබ පබ් එකේදී, ක්ලබ් එකේදී හෝ උත්සවවලදී හමුවූ අය, ආදී ඔබ සාමාජීය වශයෙන් හමුවූ අය මේ අතර සිටී.

සිය අවදානම අගයා [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 ආසාදනයට නිරාවරණය වූ අය සඳහා තොරතුරු\)](#) භාවිතයෙන් මුළුතම ගත යුතු පියවර කුමක්ද යන්න ඔබගේ ආශ්‍රිතයන්ට පවසා රැජිවී ඇත්ට්පත් පරීක්ෂාවක් කර ගන්නා ලෙස දැනුම් දෙන්න.

ඔබට ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් සනාථ වූ බවට ඔබගේ සේවා ස්ථානයට හෝ අධ්‍යාපන පහසුකමට දැනුම් දෙන්න.

ඔබ ආසාදිත අවස්ථාවේ බැහැර සිටියේ නම්, ඔබට COVID-19 ආසාදනය පරීක්ෂාවකින් සනාථ වූ බව ඔබගේ සේවා කළමනාකරු හෝ අධ්‍යාපන පහසුකමේ ප්‍රධානියා/අදාළ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයා හට දැනුම් දෙන්න.

ඔබට අසනීපවූ දිනය (ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්), ඔබට ආසාදිත අවස්ථාවේ ඔබ සේවා ස්ථානයේ පාසැලේ සිටි දින ඔවුන් වෙත දැනුම් දෙන්න. ඔබගේ සේවා සහායයන් සහ සිසුන් හට ඇති අවදානම ඇගයීමට ඔවුන් විසින් මෙම තොරතුරු භාවිතා කරනු ඇත. ඔබගේ සේවා ස්ථානය හෝ පාසැල මගින් ඔවුන් හට ඔවුන් COVID-19 ආසාදනයට නිරාවරණය වූ බව සහ ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග සම්බන්ධයෙන් දැනුම් දෙනු ඇත.

ඔබ විසින් ඔබගේ කළමනාකරු හට දුරකථනයෙන් හෝ ටෙක්ස්ට් පණිවුඩයක් මගින් හෝ එකට රාජකාරී කරන මිතුරෙකු මගින් හෝ දැනුම් දිය හැකිය. ඔබ අධ්‍යාපන පහසුකමකට ගියේ නම්, ඔබ ගිය මණ්ඩපයේ ප්‍රධාන දුරකථන අංකය ඇමතිය හැක.

මා ගර්භනී අතර COVID-19 ආසාදනය වූයේ නම් කුමක් සිදුවේද?

සති 14 ට වඩා කාලයක් ගර්භනී කාන්තාවන් COVID-19 ආසාදනයෙන් සංකූලතා ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් දරයි.

ඔබ COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් සනාථ වූ නම්, සහ ඔබ සති 14 කට වඩා ගර්භනී නම්, ඔබගේ මාතෘ රැකවරණ සපයන්නා වෙත දැනුම් දීම වැදගත්වේ. මේ ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා, වින්නමු මාතාව, ප්‍රසව වෛද්‍යවරයා හෝ පළාතේ මාතෘ සේවාව විය හැකිය.

බොහෝ ගර්භනී කාන්තාවන් COVID-19 ආසාදනය ඇති අතර ආරක්ෂාකාරී ලෙස නිවසේ රැඳී සිටීමට හැකිය. මේ කාලයේදී පහත දේ වැදගත්වේ:

- සාමාන්‍ය උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇති විට මෙන් ප්‍රමාණවත් තරම් දියර ගැනීම. ඔබට අසනීප බව දැනේ නම්, රෝග ලක්ෂණ සමනය කර ගැනීමට පැරසිටමෝල් ද ලබා ගත හැකිය. ඔබ ගර්භනී අතරතුර අයිබියොප්‍රොෆේන් ලබා ගැනීම නදර්දේශ නොකරයි. රුධිර කැටි ගැසීමේ අවදානම අඩු කිරීම සඳහා නිතිපතා එහෙ මෙහෙ යාම වැදගත්වේ.
- ඔබගේ බිළිදාගේ වලනයන් සම්බන්ධ සම්පව බලා සිටීම වැදගත්වේ. **ඔබගේ බිළිදාගේ වලනයන්ගේ වෙනසක් ඇතිනම්** හෝ පහත දේ අත්විඳී නම්, හැකි විගස ඔබගේ මාතෘ රැකවරණ සපයන්නා අමතන්න:
 - යෝනියෙන් රුධිර වහනය
 - බඩේ වේදනා
 - යෝනියෙන් දිගටම දියර ස්‍රාවයන් යාම
 - සති 37 කට පෙර ඇතිවන සංකෝචන
 - එක දිගට පවතින උණ
 - හිසරදය
 - ඔබගේ මුහුණේ සහ අත්වල හදිසි ඉදිමීම
 - ඔබට ප්‍රසව වේදනා දැනීම
 - ඔබගේ ගර්භනී බව සම්බන්ධ දරුණු කණස්සල්ලක් ඇතිවීම.

- ඔබට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, පපුවේ පීඩනය හෝ වේදනාව ඇතිනම්, දරුණු හිසරදය ඇතිනම්, හෝ හිස කැරකෙන බව ඇතිනම්, හැකි විගස 000 ඇමතිය යුතුය. ඔබ ගර්භනී අතර COVID-19 ආසාදනය ඇති බව ඔවුන්ට දැනුම් දෙන්න.
- ආසාදනයෙන් පසුව නිතාපතා ලබා ගන්නා පෙර ප්‍රසව රැකවරණ ලබා ගැනීම වැදගත්වේ. ඔබට ස්වයං හුදෙකලා කාලයේදී පෙර ප්‍රසව හමුවක් මඟ හැරුණේ නම්, හැකි විගස එය නැවත යොදා ගන්න.

COVID-19 ආසාදනය ඇති අතර මා බිළිඳෙකු හෝ දරුවෙකු සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් සනාථ වන බොහෝ දරුවන් හට, ඔවුන් ප්‍රතිශක්තිකරණය කර නොතිබුණද, සිය නිවසේ රැකවරණය ලබා දෙන අය විසින් නිවසේදී ආරක්ෂාකාරී ලෙස රැකබලා ගත හැකිය. COVID-19 ආසාදනය ඇති අය හැකිතාක් දුරට සිය නිවසේ සිටින අනෙක් අයගෙන් වෙන්වී සිටිය යුතුය. ආසාදනය ඇති අයගෙන් වෙන්විය නොහැකි පවුලේ අනික් අය ඔවුන් ස්වයං හුදෙකලාවෙන් ඉවත්වන තෙක් ඔවුන් සමඟ ස්වයං හුදෙකලා වන්න. [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 ආසාදනයට නිරාවරණයවූ අය සඳහා තොරතුරු\)](#) අනුව පරීක්ෂණ අවශ්‍යතා පිළිපදින්න. ඔබගේ COVID-19 ආසාදිත දරුවාට නිවසේදී රැකවරණය ලබා දෙන විට:

- දරුවන්ට පහසු ආකාරයට ඇඳුම් අන්දවන්න - රශ්නය හෝ ශීතල වැඩි නොවන ආකාරයට
- ඔබගේ දරුවාට ප්‍රමාණවත් ආකාරයට දියර පානයට දෙන්න. ඔවුන් බීමට වැඩි කැමැත්තක් නොදැක්විය හැකි බැවින් ඔබගේ උනන්දු කිරීම අවශ්‍යවේ.
- ඔබ ඔබගේ බිළිඳාට මව් කිරි හෝ ෆෝමියුලා ලබා දෙන්නේ නම්, වැඩි වාර ගණනක් ලබාදීම අවශ්‍ය වීම හැකිය. ඔබට සහ ඔබගේ දරුවාට COVID-19 ආසාදනය ඇතිනම්, මව්කිරි ලබා දීම ආරක්ෂාකාරීවේ.
- ඔවුන්ට විවේක ගැනීමට උනන්දු කරන්න, එසේම මහන්සි නොවීමට උනන්දු කරන්න.
- ඔබගේ දරුවාට වේදනාව ඇතිනම් හෝ උණ හේතුවෙන් අපහසුවෙන් සිටිනම් පමණක් පැරසිටමෝල් හෝ අයිබියොප්‍රොෆේන් භාවිතා කරන්න. ලේබලයේ ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. මේවා භානිදායක විය හැකි බැවින් පැය 24 ක කාලයක් සඳහා නියම කර ඇති ප්‍රමාණයට වඩා ලබා නොදෙන්න.
- දරුවාගේ රෝග ලක්ෂණ වැඩිවේද යන්න සෝදිසියෙන් සිටින්න.

ඔබගේ දරුවාගේ තත්වය නියාමනය කර පහත දේ නිරීක්ෂණය කලහොත්, ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හෝ දුරකථන අංක **1800 969 933** ඔස්සේ **NSW Health COVID-19 Care** හි **Home Support Line** (පෙ.ව. **8.30** හෝ ප.ව. **8.20**) හෝ දුරකථන අංක **1800 020 080 (24/7)** ඔස්සේ **National Coronavirus Helpline** අමතන්න.

- ප්‍රතිකාරවලට ප්‍රතිකියා නොදක්වන දිගටම පවතින උණ (>39°C)
- මඳ වශයෙන් හුස්ම නොවැටීම
- සාමාන්‍යයෙන් පානය කරන ප්‍රමාණයට වඩා අඩකටත් වඩා අඩුවෙන් පානය
- මූත්‍ර ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩකටත් අඩුවීම
- මධ වශයෙන් වමනය හෝ පාවනය
- සිටගෙන සිටීමට හෝ ඇවිදීමට නොහැකිවීම

ඔබගේ දරුවා දරුණු ලෙස රෝගාතුරවීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව, දරුණු ලෙස විෂලීකරණයවීම සම්බන්ධයෙන් කණස්සල්ලක් ඇතිනම්, බිංදු තුන (000) අමතා විගස ඔබගේ දරුවාට COVID-19 ආසාදනය ඇති බව දුරකථන ක්‍රියාකරුට දන්වන්න.

මා හට ස්වයං හුදෙකලාවෙන් ඉවත් විය හැක්කේ කවදාද?

7 වන දිනයේදී ඔබට රෝග ලක්ෂණ නැතිනම්

ඔබට පරීක්ෂා කල දින සිට දින 7 ක් ස්වයං හුදෙකලා විය යුතුය. ඔබට උගුරේ ආසාදනයක්, නාසයෙන් සොටු ගැලීමක්, කැස්ස හෝ හුස්ම කෙටි බව නැතිනම් පමණක් දින 7 කට පසු ස්වයං හුදෙකලාවෙන් ඉවත් විය හැකිය. ඔබට PCR පරීක්ෂණයක් කලහොත් හෝ ඔබගේ රැජිඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාව ලියාපදිංචි කලහොත්, දින 7 කට පසුව NSW Health වෙතින් SMS පණිවුඩයක් ලැබෙන මුත් ඔබ පරීක්ෂණය සිදුකර දින 7 අවසන්වී ඇති නම්, ස්වයං හුදෙකලාවෙන් ඉවත් වීමට මෙම SMS පණිවුඩය ලැබෙන තෙක් සිටිය යුතු නැත. උදාහරණ වශයෙන්, ඔබට පරීක්ෂා කලේ අඟහරුවාදා පෙ.ව. 10 ට නම්, මෙම රෝග ලක්ෂණ කිසිවක් නැතිනම් මිළඟ අඟහරුවාදා පෙ.ව. 10 ට ස්වයං හුදෙකලාවෙන් ඉවත් වීමට හැකිය. නිව් සවුත් වෙල්ස්හි ස්වයං හුදෙකලාවෙන් ඉවත්ව යාමට පෙර නැවත පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

තව දින 3 ක් යන තෙක් වෙනත් අය ආසන්නයේ සිටින විට හෝ කථා කරන විට මුඛ ආවරණයක් පළදින්න, එසේම වැඩි අවදානම් ස්ථාන (සෞඛ්‍ය රැකවරණ, වැඩිහිටි රැකවරණ, ආබාධිත රැකවරණ හෝ ප්‍රතිශෝධන පහසුකම්) වෙත යාමෙන් වළකින්න. ඔබ මෙවැනි ස්ථානයක සේවය කරයි නම්, නැවත සේවයට යාමට පෙර ඔබගේ සේවයේ ජනසායන සමඟ කථා කරන්න. ඔබට දරුණු ලෙස හීනවූ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතික් ඇතිනම්, (බද්ධ කල ඉන්ද්‍රියක් ලැබූ හෝ කෙමොතෙරපි ලබන ආදී) මෙම අමතර පූර්වාරක්ෂණ ක්‍රියා තව දින 4 ක් යන තෙක් ගත යුතුය (හුදෙකලාවෙන් ඉවත්වීමෙන් පසු සම්පූර්ණ දින 7 ක්).

දින 7 දී ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්

ඔබට හුදෙකලාවී සිටින අවසාන පැය 24 තුළ උගුරේ ආසාදනය, නාසයෙන් සොටු ගැලීම, කැස්ස හෝ හුස්ම කෙටි බව ඇතිනම්, ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ නැතිවී පැය 24 ක් යන තෙක් හුදෙකලාවී සිටින්න. ඔබට කණස්සල්ලක් ඇතිනම් ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න.

තව දින 3 ක් යන තෙක් වෙනත් අය ආසන්නයේ සිටින විට හෝ කථා කරන විට මුඛ ආවරණයක් පළදින්න, එසේම වැඩි අවදානම් ස්ථාන (සෞඛ්‍ය රැකවරණ, වැඩිහිටි රැකවරණ, ආබාධිත රැකවරණ හෝ ප්‍රතිශෝධන පහසුකම්) වෙත යාමෙන් වළකින්න. ඔබ මෙවැනි ස්ථානයක සේවය කරයි නම්, නැවත සේවයට යාමට පෙර ඔබගේ සේවයේ ජනසායන සමඟ කථා කරන්න. ඔබට දරුණු ලෙස හීනවූ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතික් ඇතිනම්, (බද්ධ කල ඉන්ද්‍රියක් ලැබූ හෝ කෙමොතෙරපි ලබන ආදී) මෙම අමතර පූර්වාරක්ෂණ ක්‍රියා තව දින 4 ක් යන තෙක් ගත යුතුය (හුදෙකලාවෙන් ඉවත්වීමෙන් පසු සම්පූර්ණ දින 7 ක්).

ඔබට දින 7 කට පසුව වඩා සුව අතට නොහැරෙන වෙනත් රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම් (උදා. උණ, හිසරදය) ඔබට හුදෙකලාවෙන් ඉවත්විය හැකි වුවද ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සම්බන්ධ විය යුතුය.

ඔබ සායනික කණ්ඩායමක රැකවරණය යටතේ සිටිනම්, ඔබට හුදෙකලාවෙන් නිදහස් කරන්නේ කවදාද යන්න ඔබගේ කණ්ඩායම විසින් දැනුම් දෙනු ඇත.

මා ස්වයං හුදෙකලාවීමෙන් ඉවත්ව ගිය පසුද පරීක්ෂණයක් කර ගත යුතුද?

ස්වයං හුදෙකලාවෙන් ඉවත්ව යාමෙන් පසු සති 8 ක් යන තෙක් නිතිපතා සිදු කරන COVID-19 පරීක්ෂණ (සේවා ස්ථාන සහ පාසැල් නිරීක්ෂණ ආදී) නිර්දේශ නොකරයි. ඔබගේ කළමනාකරුගෙන් අසා දැන ගන්න.

මා නැවත COVID-19 ආසාදිත අයෙකුට නිරාවරණය වුවහොත් කුමක් සිදුවේද?

ආසාදනයෙන් සුවවූ අය ඔබට නිදහස් කිරීමෙන් පසු සති 8 ක් යන තෙක් නැවත COVID-19 ආසාදනය වීමේ අඩු අවදානමක් ඇත්තේ බොහෝ අය තුළ යම් ප්‍රතිශක්තියක් ගොඩ නැගෙන හේතුවෙනි (රෝගයට එරෙහිව සටන් කිරීමේ හැකියාව).

ඔබව නිදහස් කල පසු සති 8 ක්ට පසුව COVID-19 ආසාදිත අයෙකු සමඟ සම්බන්ධවුණ නම්, සාමාන්‍යයෙන් ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම් මිස ස්වයං හුදෙකලාවීම හෝ පරීක්ෂණයක් කිරීම අවශ්‍ය නැත. ඔබව නිදහස් කල පසු සති 8 ක්ට පසුව COVID-19 ආසාදිත අයෙකු සමඟ සම්බන්ධවුණ නම්, ස්වයං හුදෙකලාවී [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 ආසාදනයට නිරාවරණයවූ අය සඳහා තොරතුරු\)](#) සහ [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 සඳහා පරීක්ෂා කරවා ගන්න\)](#) විස්තර පත්‍රිකාවල ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

කොතරම් ඉක්මණින් මා එන්නත ලබා ගත යුතුද?

ඔබගේ වෛද්‍යමය වශයෙන් නිදහස් කිරීමේ දැන්වීමේ සිට සති හයක් යන තෙක් එන්නත්වලින් නිදහස්වීමේ තාවකාලික බුහුරුවීමක් අදාලවේ. බැහැරවීම වලංගු නිව් සවුත් වේල්ස් තුල පමණි. ඔබට වෙනත් ප්‍රාන්තයක හෝ ටෙරිටරියක රැකියා, පාසැල් හෝ වෙනත කරුණක් සඳහා එන්නත් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය නම්, එම බලධාරීන් සමඟ අවශ්‍යතා පරීක්ෂා කර බලන්න.

ඔබට බුස්ටර් මාත්‍රාවක් ලබා ගැනීම සඳහා සුදුසුකම් ඇතිනම්, ආසාදනයක් ඇති බවට සනාථවූ පසුව සම්පූර්ණයෙන් සුවවූ පසු එය ඔබට ලබා ගත හැකිය. බොහෝ අය හට මෙය ආසාදනය ඇතිවූවාට පසු සති 4-6 අතර කාලයකි. වැඩිදුර විස්තර සඳහා, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 එන්නත්: නිතර අසන ප්‍රශ්න\)](#) සහ [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health බුස්ටර් එන්නත් වැඩ සටහන: නිතර අසන ප්‍රශ්න\)](#) බලන්න.

මා ස්වයං හුදෙකලාවී සිටින විට කුමන උපකාර ලැබෙයිද?

මානසික සෞඛ්‍යය උපකාර

- 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 \(මානසික සෞඛ්‍යය උපකාර\)](#)

ගෘහාශීත නිංසන උපකාර

- ජාතික ලිංගික අතවර සහ ගෘහාශීත උපකාර අංකය 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health සමඟ [Sonder](#) හවුල්කාරිත්වයෙන් පැය 24/7 පුරා පුද්ගලික සුබසාධන සේවා ඔස්සේ මානසික සෞඛ්‍යය, වෛද්‍ය සහ සුබසාධක උපකාර සේවා බහු භාෂා වැටී සහ දුරකථන ප්‍රවේශය මගින් ලබාදෙයි.

ඔබගේ භාෂාවෙන් උපකාර

ඔබට භාෂා පරිවර්තකයෙකු අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර **දුරකථන අංක 131 450 ඔස්සේ පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව (TIS National) අමතන්න.** මෙම සේවාව නොමිලේ සහ රහසිගතවේ.