

COVID-19 ന് വിധേയരായ ആളുകൾക്കുള്ള വിവരങ്ങൾ



ഞാൻ COVID-19 ന് വിധേയനായിട്ടുണ്ടോ എന്ന് ഞാൻ എങ്ങനെ അറിയും?

COVID-19 സമൂഹത്തിൽ സാധാരണമാണ്. COVID-19 ഉള്ളവരോട് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങുന്നതിന് 2 ദിവസം മുമ്പോ പോസിറ്റീവ് പരിശോധനയ്ക്ക് 2 ദിവസം മുമ്പോ (ഏതാണ് ആദ്യം വന്നത്) അവർക്ക് COVID-19 ഉണ്ടെന്ന് അവർ സമയം ചെലവഴിച്ച ആളുകളോട് പറയാൻ ഞങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങൾ COVID-19 ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതായി ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളുടെ അപകടസാധ്യത മനസ്സിലാക്കാനും നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെയും സംരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകുമെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ ഉപദേശം ഉപയോഗിക്കുക.

ആർക്കാണ് രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത?

COVID-19 അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നത്:

- COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ എത്ര സമയം ചിലവഴിക്കുന്നു, അവരുമായി നിങ്ങൾ എത്ര അടുത്ത് ഇടപഴകി എന്നതും
- നിങ്ങൾ വീടിനുള്ളിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ (നിങ്ങൾ വെളിയിലാണെങ്കിൽ അപകടസാധ്യത കുറവാണ്)
- നിങ്ങൾ മാസ്ക് ധരിക്കാത്തപ്പോൾ (നിങ്ങളുടെ കൂടെയുള്ള വ്യക്തിയും മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ അപകടസാധ്യത വളരെ കുറവാണ്).

വാക്സിനേഷൻ COVID-19 വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു, എന്നാൽ ഈ സംരക്ഷണം കാലക്രമേണ കുറയുന്നു, കൂടാതെ ഒമിക്രോൺ പോലെയുള്ള COVID-19 ന്റെ ചില വകഭേദങ്ങൾക്കെതിരെ ഇത് ഫലപ്രദമല്ല. ബൂസ്റ്റർ ഡോസുകൾ ഒമിക്രോൺ വകഭേദങ്ങൾക്കുൾപ്പെടെ ഈ സംരക്ഷണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും വാക്സിനേഷൻ പ്രധാനമാണ്. അർഹതപ്പെട്ടാലുടൻ എല്ലാവർക്കും അവരുടെ ബൂസ്റ്റർ ലഭിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ COVID-19 വാക്സിനേഷൻ ബുക്ക് ചെയ്യാൻ, ദയവായി [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 വാക്സിൻ ക്ലിനിക് ഫൈൻഡർ) സന്ദർശിക്കുക.

ഞാൻ എത്ര കാലത്തേക്ക് അപകടത്തിലാണ്?

COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ ശേഷം, നിങ്ങൾക്ക് 14 ദിവസത്തേക്ക് അത് വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. COVID-19 പകർന്ന മിക്ക ആളുകൾക്കും ആദ്യ 7 ദിവസങ്ങളിൽ ഇത് വരും, അതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയുള്ള സമയമാണിത്. എന്നിരുന്നാലും, ഏകദേശം 25% കേസുകളിൽ 7 നും 14 നും ഇടയിൽ COVID-19 പകരുന്നുണ്ട്.

COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി ഞാൻ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം?

COVID-19 ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങൾ നടത്തിയ സമ്പർക്കത്തിന്റെ രീതിയിലാണ് നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത. നിങ്ങളുടെ പരിശോധനയുടെയും ഒറ്റപ്പെലിന്റെ ആവശ്യകതകളെയും കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്നതോ ജോലി ചെയ്യുന്നതോ ആയ സ്ഥലത്തെ ദുർബലരായ ആളുകളെ ബാധിക്കാനിടയുള്ള അപകടസാധ്യത ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.

COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന എല്ലാ ആളുകളും [symptoms](#) (രോഗലക്ഷണങ്ങൾ) നായി ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നിരീക്ഷിക്കണം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ പരിശോധന നടത്തുക. അടുത്തതായി എന്തുചെയ്യണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ചുവടെയുള്ള പട്ടിക കാണുക.

എന്റെ നിയമപരമായ ആവശ്യകതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

നിങ്ങൾ COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുടെ കൂടെയാണ് താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (എൻ എസ് ഡബ്ല്യു ആരോഗ്യം സ്വയം ഒറ്റപ്പെടൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ) പാലിക്കുകയും 7 ദിവസത്തേക്ക് സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുകയും വേണം. എൻ എസ് ഡബ്ല്യു ഹെൽത്ത് ഇത് ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ അറിയിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ 7 ദിവസത്തേക്ക് എൻ എസ് ഡബ്ല്യു ആരോഗ്യം സ്വയം ഒറ്റപ്പെടൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നിങ്ങൾ പാലിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ വീടിന് പുറത്ത് COVID-19 ഉള്ള ആരെങ്കിലുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ചുവടെയുള്ള പട്ടിക ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്തുക. COVID-19 ഉള്ള വ്യക്തിയുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ സമ്പർക്കത്തിന്റെ സ്വഭാവവും നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്നതോ ജോലി ചെയ്യുന്നതോ ആയ സ്ഥലത്തുള്ള ആളുകളെ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം സാഹചര്യങ്ങളും പരിഗണിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ചും അവർക്ക് രോഗം പകരാനുള്ള കൂടുതൽ സാധ്യതയുള്ള അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, മാറാത്ത അസുഖം, അല്ലെങ്കിൽ കീമോതെറാപ്പി ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുക).

ഉയർന്നതും കുറഞ്ഞതുമായ അപകടസാധ്യതയുള്ള ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

നിങ്ങളുടെ COVID-19 അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്തുന്നതിനും നിങ്ങൾ COVID-19 ഉള്ള ആരുമായെങ്കിലും ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞാൽ എന്തുചെയ്യണമെന്നതിനും ഈ പട്ടിക ഉപയോഗിക്കുക.

നിങ്ങളെക്കുറിച്ച്	COVID-19 ന്റെ അപകടസാധ്യത	ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?
<p>COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുടെ കൂടെയാണ് ഞാൻ താമസിക്കുന്നത് (എനിക്ക് വീട്ടു സമ്പർക്കമുണ്ട്)</p>	<p>ഉയർന്നത്</p>	<p>എല്ലാ വീട്ടു സമ്പർക്കമുള്ളവരും ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യണം:</p> <ul style="list-style-type: none"> • സെൽഫ് ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പാലിക്കുക, നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ആദ്യത്തെ കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ പരിശോധന നടത്തിയ സമയം മുതൽ 7 ദിവസത്തേക്ക് സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുക. • കഴിയുന്നതും വേഗം ഒരു റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് (RAT) നടത്തുക, ആറാം ദിവസം വീണ്ടും നടത്തുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഒരു അധിക RAT എടുക്കുക. • നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, COVID-19 ൽ നിന്നുള്ള at risk of severe disease* (ഗുരുതരമായ രോഗത്തിനുള്ള സാധ്യത) ഉണ്ടെങ്കിൽ, PCR പരിശോധന നടത്തുക, അത് കൂടുതൽ കൃത്യവും വേഗത്തിലുമുള്ള ചികിത്സ നിങ്ങൾക്ക് തരാൻ കഴിയുമെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നു. എല്ലാ പരിശോധനകളും നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് 7 ദിവസത്തിന് ശേഷം ഐസൊലേഷൻ വിടാം. • സമ്പർക്കം കഴിഞ്ഞ് 14 ദിവസത്തേക്ക് COVID-19 ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്, അതിനാൽ, ഒറ്റപ്പെട്ട് 7 ദിവസത്തേക്ക് നിങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ ചെയ്യണം: <ul style="list-style-type: none"> - ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക (ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, വയോജന പരിചരണം, വൈകല്യ പരിചരണം, തിരുത്തൽ സൗകര്യങ്ങൾ) - കെടീങ്ങിയിട്ടുള്ള വീട്ടിലല്ലെങ്കിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക - രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുകയും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ PCR പരിശോധന നടത്തുകയും ചെയ്യുക - തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, സാധ്യമാകുന്നിടത്ത് വീട്ടിലിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യുക

നിങ്ങളെക്കുറിച്ച്	COVID-19 ന്റെ അപകടസാധ്യത	ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?
		<ul style="list-style-type: none"> നിങ്ങളുടെ ഒറ്റപ്പെടൽ കാലയളവ് അവസാനിച്ച് 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മറ്റൊരാൾക്ക് പോസിറ്റീവായാൽ നിങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെടേണ്ടതില്ല. നിങ്ങളുടെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് അവസാനിച്ച് 14 ദിവസത്തിലധികം കഴിഞ്ഞ് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മറ്റൊരാൾക്ക് COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് പരിശോധിച്ചാൽ, നിങ്ങൾ വീണ്ടും ഒറ്റപ്പെടുകയും COVID-19 ഉള്ള ആളുകളുടെ വീട്ടുകാരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും വേണം. <p>നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഒരു പോസിറ്റീവ് ഫലം ലഭിക്കാമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home ഉപദേശം. (COVID-19 ന് പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്തത്, വീട്ടിലിരുന്ന് COVID-19 സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുക) കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, Get tested for COVID-19 കാണുക (COVID-19 പരിശോധന നടത്തുക).</p>
<p>COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി ഞാൻ വളരെക്കാലം ചെലവഴിച്ചു (ഉദാ. ഞാൻ രാത്രി അവരുടെ വീട്ടിൽ താമസിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ വൈകുന്നേരം ഞാൻ വീടിനുള്ളിൽ ചിലവഴിച്ചു) അല്ലെങ്കിൽ COVID-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി ഞാൻ അടുത്ത് ഇടപഴകുകയും ഞങ്ങൾ മാസ്ക് ധരിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്തു (ഉദാ. ഒരുമിച്ച് ഒരുപാട് ദൂരം ഡ്രൈവ് ചെയ്തു, അല്ലെങ്കിൽ ഇപ്പോൾ പോസിറ്റീവ് ആയ കുട്ടികളെ ഞാൻ നോക്കി.)</p>	<p>ഉയർന്നത്</p>	<p>COVID-19 ഉള്ള വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ തവണ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ സമയം മുതൽ 7 ദിവസത്തേക്ക് സ്വയം ഒറ്റപ്പെടലാണ് മറ്റുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗം.</p> <p>കഴിയുന്നതും വേഗം ഒരു റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് (RAT) നടത്തുകയും ആറാം ദിവസം വീണ്ടും നടത്തുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഒരു അധിക RAT നടത്തുക (അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് at risk of severe disease* PCR പരിശോധന). എല്ലാ പരിശോധനകളും നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് 7 ദിവസത്തിന് ശേഷം ഒറ്റപ്പെടൽ മതിയാക്കാം. ഒറ്റപ്പെടൽ കഴിഞ്ഞ് 7 ദിവസത്തേക്ക് കൂടി, How can we all help slow the spread of COVID-19? താഴെയുള്ള ശുപാർശകൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 വ്യാപനം തടയാൻ കഴിയും. (COVID-19 ന്റെ വ്യാപനം മന്ദഗതിയിലാക്കാൻ നമുക്കെല്ലാവർക്കും എങ്ങനെ സഹായിക്കാനാകും?)</p> <p>നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പോസിറ്റീവ് ഫലം ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് എടുത്തതിന് ശേഷം 7 ദിവസത്തേക്ക് ഒറ്റപ്പെടുകയും Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home ഉപദേശം പിന്തുടരുകയും വേണം.</p> <p>കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, Get tested for COVID-19 കാണുക.</p>
<p>COVID-19 ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുമായി ഞാൻ കുറച്ച് സമയം ചിലവഴിച്ചു (ഉദാ. ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് അത്താഴം കഴിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പബ്ബിലോ ക്ലബ്ബിലോ മറ്റ് സാമൂഹിക ചടങ്ങുകളിലോ കണ്ടുമുട്ടി)</p>	<p>മിതമായത്</p>	<p>നിങ്ങൾ എത്രയും വേഗം ഒരു റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്താനും Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19 ഫാക്ട്ഷീറ്റിനായി പരിശോധന നടത്തൽ) (ദ്രുത ആന്റിജൻ പരിശോധനയ്ക്കുള്ള ഉപദേശം പാലിക്കാനും ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.</p> <p>നിങ്ങളുടെ പരിശോധന നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെടേണ്ടതില്ല. ആറാം ദിവസം നിങ്ങൾ രണ്ടാമത്തെ റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്തണം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ ഒരു റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്തുക (അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് at risk of severe disease* PCR ടെസ്റ്റ് നടത്തുക*).</p>

നിങ്ങളെക്കുറിച്ച്	COVID-19 ന്റെ അപകടസാധ്യത	ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?
<p>COVID-19 ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുമായി എനിക്ക് പ്രസ്ഥമായതോ അകന്നതോ ആയ സമ്പർക്കം ഉണ്ടായിരുന്നു (ഉദാ. ഞാൻ ഷോപ്പിംഗിന് ചെന്നു, അല്ലെങ്കിൽ ഞങ്ങൾ പുറത്ത് നടക്കാൻ പോയിരുന്നു), അല്ലെങ്കിൽ Service NSW App ൽ എനിക്ക് ഒരു കേസ് അലേർട്ട് ലഭിച്ചു.</p>	<p>കുറഞ്ഞത്</p>	<p>ലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക.</p> <p>രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് (RAT) നടത്തുക. നിങ്ങളുടെ RAT നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ട് മറ്റൊരു RAT ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഫലത്തിനായി കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ PCR ടെസ്റ്റ് നടത്തി സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ രണ്ടാമത്തെ ടെസ്റ്റ് നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ മാറുന്നത് വരെ ഒറ്റപ്പെടുന്നത് തുടരുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പോസിറ്റീവ് ഫലം ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെടൽ തുടരുകയും Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home ഉപദേശം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.</p> <p>നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, at risk of severe disease* ഒരു PCR ടെസ്റ്റ് നടത്തുക.</p>

* ഗുരുതരമായ രോഗസാധ്യതയുള്ളവരിൽ ഗർഭിണികൾ, ആദിവാസികൾ, ടോറസ് സ്ക്രെയിറ്റ് ഐലൻഡ് ആളുകൾ (പ്രത്യേകിച്ച് ആരോഗ്യപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ), പസഫിക് ദ്വീപ് നിവാസികൾ, പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കാത്തവർ (16 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ), പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞ ആളുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യണമെങ്കിൽ, ദ്രുത ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു [testing clinic](#) (ടെസ്റ്റിംഗ് ക്ലിനിക്) പരിശോധന നടത്താം. ജോലിസ്ഥലത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സമ്പർക്കം സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (എൻ എസ് ഡബ്ല്യു സർക്കാർ - COVID-19 ന് പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളികളുള്ള ബിസിനസുകൾക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം).

COVID-19 ന്റെ വ്യാപനം മന്ദഗതിയിലാക്കാൻ നമുക്കെല്ലാവർക്കും എങ്ങനെ സഹായിക്കാനാകും?

COVID-19 ന്റെ വ്യാപനം മന്ദഗതിയിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് നമുക്കെല്ലാം സ്വീകരിക്കാവുന്ന ലളിതമായ ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്.

- നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ എവിടെയും പോകരുത്. നെഗറ്റീവായ ഫലം ലഭിക്കുന്നതുവരെ ഉടൻ തന്നെ പരിശോധന നടത്തി ഒറ്റപ്പെടുക.
- നിങ്ങൾ മിതമായതോ ഉയർന്ന സമ്പർക്ക വിഭാഗത്തിലോ ആണെങ്കിൽ, ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ (ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, വയോജന പരിചരണം, വൈകല്യ പരിചരണം, തിരുത്തൽ സൗകര്യങ്ങൾ) സന്ദർശിക്കരുത്; നിങ്ങൾ കുറഞ്ഞ എക്സ്പോഷർ സമ്പർക്ക വിഭാഗത്തിലാണെങ്കിൽ ഈ ക്രമീകരണങ്ങളിലൊന്ന് നിങ്ങൾ സന്ദർശിക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, ഒരു റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്താനും സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കാനും ഞങ്ങൾ നിങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.
- സാധ്യമായ ഇടങ്ങളിൽ മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് 1.5 മീറ്റർ അകലെ നിൽക്കുക, ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക
- മാസ്ക് ധരിക്കുക
- ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക
- പരിമിതമായ സംഖ്യകളോടെ സാമൂഹിക സമ്മേളനങ്ങൾ വെളിയിൽ നടത്തുക
- ലഭ്യമായ ക്യൂആർ കോഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വേദികളിൽ ചെക്ക് ഇൻ ചെയ്യുക.

ഞാൻ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ ലഭ്യമായ പിന്തുണകളെ കുറിച്ച് എനിക്ക് എവിടെ നിന്ന് ഉപദേശം ലഭിക്കും?

ലഭ്യമായ പിന്തുണകളെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, [Self-Isolation Guideline](#) (സെൽഫ്-ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം) കാണുക.

നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിൽ സഹായം

നിങ്ങൾക്ക് സേവനങ്ങൾ വിവർത്തനം ചെയ്യാനോ വ്യാഖ്യാനിക്കാനോ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, ദേശീയ കൊറോണ വൈറസ് ഹോട്ട്ലൈനിൽ 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക (ഒപ്പം 8 ഓപ്ഷൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുക). ഈ സേവനം സൗജന്യവും രഹസ്യാത്മകവുമാണ്.