

COVID-19 ආසාදනයට නිරාවරණය වුණු අය හට තොරතුරු



COVID-19 ආසාදනයට නිරාවරණයවූ බව මා දැන ගන්නේ කෙසේද?

COVID-19 ප්‍රජාව තුළ බහුලව ඇත. COVID-19 ආසාදනය ඇති අය විසින් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට පෙර තමා සමඟ දින 2 ක් තුළ එකට සිටි අය හෝ තමා ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් තහවුරු වුණු දින සිට දින 2 ක් තුළ එකට සිටි අය (මුලින් සිදුවුණු දෙය) හට ඔවුනට COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට දැනුම් දිය යුතුය.

කිසියම් අයෙකු විසින් ඔබ COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ සම්බන්ධවුණු බවට දැනුම් දුනහොත්, ඔබට ඇති අවදානම අවබෝධ කර ගැනීමට සහ ඔබව, ඔබගේ පවුලේ අය සහ ඔබගේ ප්‍රජාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ කල යුතු දේ සම්බන්ධයෙන් මෙම උපදෙස් පිළිපදින්න.

ආසාදනය ඇතිවීමේ අවදානම ඇත්තේ කා හටද?

COVID-19 ආසාදනය සම්බන්ධ අවදානම පහත අවස්ථාවල වැඩිවේ:

- COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ ඔබ ගතකල කාලය සහ ඔබ කොතරම් සමීපව ඔවුන් ඇසුරු කලේද යන්න මත
- ඔබ ගෘහස්ථව සිටින අවස්ථාවල (ඔබ එළිමහනේ සිටිනම් ඔබට ඇති අවදානම අඩුය)
- ඔබ මුඛ ආවරණයක් නොපළදින විට (ඔබ සමඟ සිටින අයද මුඛ ආවරණයක් පළදී නම්, අවදානම බෙහෙවින් අඩුය)

එන්නත මගින් COVID-19 ආසාදනයවීමේ අවදානම අඩු වුවද, කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ඔමික්‍රෝන් වැනි COVID-19 ප්‍රභේදවලට එරෙහිව ඇති ආරක්ෂාව අඩුවන අතර අඩු ඵලදායී විය හැකිය. බුස්ටර් මාත්‍රා මගින් ඔමික්‍රෝන් ප්‍රභේදය ඇතුළුව ආසාදනයට එරෙහිව ඇති ආරක්ෂාව වැඩි කිරීමට සැලකිය යුතු තරමින් උපකාර විය හැකිය. එන්නත මගින් දරුණු ලෙස රෝගාකාරවීමට එරෙහිව ආරක්ෂාවීමද වැදගත්වේ. සෑම අයෙකු විසින්ම සුදුසුකම් ලත් විගස බුස්ටර් මාත්‍රාව ලබා ගත යුතුය.

COVID-19 එන්නත සඳහා දිනයක් වෙන්කර ගැනීම සඳහා කරුණාකර [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) වෙත පිවිසෙන්න (COVID-19 එන්නත් සායන සොයනය).

මා කොතරම් කාලයක් තුළ අවදානම දරයිද?

COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු හට නිරාවරණය වුණු පසු, දින 14 ක් ඇතුලත ඔබට ආසාදනයවීමේ අවදානම ඇත. COVID-19 ආසාදනය ඇතිවන බොහෝ අය තුළ මුල් දින 7 ඇතුලත එය ආසාදනය වන බැවින් මෙම කාලය තුලදී වැඩිම අවදානම ඇත. කෙසේ වුවද, දින 7 සහ 14 කාලය තුළ 25% ක ප්‍රමාණයක් තුළ COVID-19 ආසාදනය සිදුවේ.

COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු වෙත නිරාවරණය වුණා නම්, මා විසින් කුමක් කල යුතුද?

ඔබට COVID-19 ආසාදනය ඇතිවීමේ අවදානම තීරණය වන්නේ ඔබ COVID-19 ආසාදනය ඇති අය සමඟ තිබුණු සම්බන්ධතාවය අනුවය. ඔබගේ පරීක්ෂා කිරීමේ සහ හුදෙකලාවීමේ අවශ්‍යතාවයන් සම්බන්ධයෙන් සිතන විට, ඔබ තවත් ගොදුරු විය හැකි අයෙකු හෝ එකට රාජකාරී කරන අයෙකු හට ආසාදනය පැතිරීමේ අවදානම ඇතුළුව, ඔබගේ අවස්ථානුගත කරුණු සලකා බලන්න.

COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකුට නිරාවරණය වුණු සෑම අයෙකු විසින්ම [symptoms](#) (රෝග ලක්ෂණ) සම්බන්ධයෙන් කල්පනාවෙන් සිටිය යුතුය. රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුවහොත්, හැකි විගස පරීක්ෂණයක් සිදු කර ගන්න. මිලිගට කල යුතු දෙය සම්බන්ධයෙන් පහත වගුව බලන්න.

මා විසින් ඉටුකල යුතු නීත්‍යානුකූල අවශ්‍යතාවයන් මොනවාද?

ඔබ COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ ජීවත් වන්නේ නම්, [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW Health ස්වයං හුදකලාවීමේ මාර්ගෝපදේශ) පිළිපැද දින 7 ක කාලයක් හුදකලා වන්න. NSW Health මගින් ඔබට ස්වයං හුදකලා වන ලෙසට දැනුම් දුනහොත් ඔබ විසින් NSW Health ස්වයං හුදකලා මාර්ගෝපදේශ අනුව දින 7 ක් හුදකලා විය යුතුය.

ඔබගේ නිවසින් පිටතදී ඔබ COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු හට නිරාවරණය වුවහොත්, පහත වගුව උපකාරයෙන් ඔබට ඇති අවදානම සම්බන්ධ ඇගයීමක් කරන්න. COVID-19 ආසාදනය ඇති අය සමඟ ඔබ සම්බන්ධවූ ආකාරය සහ ඔබ සමඟ ජීවත්වන හෝ එකට රාජකාරී කරන අය හට ඔබ විසින් ආසාදනය ඇති කිරීමේ අවදානම සහ විශේෂයෙන් ඔවුන්ව වැඩි වශයෙන් ගොදුරුවීමේ තත්වයන් ඇතිනම් (උදාහරණ ලෙස නිදන්ගත රෝග, හෝ කීමොතෙරපි ලබා ගන්නා අවස්ථාවල) ආදී ඔබගේ අවස්ථානුගත කරුණු සලකා බලන්න.

අඩු සහ වැඩි අවදානම් සහිත නිරාවරණයවීම සම්බන්ධ උදාහරණ මොනවාද?

ඔබට COVID-19 ආසාදනයවීමේ අවදානම ඇගයීම සඳහා, සහ ඔබ COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ සම්බන්ධ අයෙකු ලෙස ඔබට දැනුම් දුණ නම්, ඔබ විසින් කුමක් කල යුතුද යන්න සම්බන්ධයෙන් මෙම වගුව භාවිතා කරන්න.

| ඔබ සම්බන්ධයෙන් | COVID-19 අවදානම | මා විසින් කුමක් කල යුතුද? |
|---|-----------------|---|
| COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ මම එකට ජීවත් වෙමි (මම නිවෙස් සම්පතමයෙකුවෙි) | ඉහළ | <p>සියළු නිවෙස් සම්පතමයන් පහත දේ කල යුතුය:</p> <ul style="list-style-type: none"> ඔබගේ නිවෙස් මුල්ම අය හට COVID-19 ආසාදනය ඇති බව පරීක්ෂණයකින් සනාථවූ පසු ස්වයං හුදකලාවීමේ මාර්ගෝපදේශය පිළිපැද දින 7 ක් ස්වයං හුදකලා වන්න. හැකි විගස රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් (RAT) කරගෙන නැවත 6 වන දිනයේ පරීක්ෂණය කර ගන්න. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුවහොත් අමතර RAT පරීක්ෂණයක් කර ගන්න. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුවහොත් සහ COVID-19 හේතුවෙන් at risk of severe disease* (දරුණු ලෙස රෝගාතුරවීමේ අවදානම ඇතිනම්), වඩා නිවැරදි වීම හේතුවෙන් සහ අවශ්‍ය ප්‍රතිඵල සඳහා කඩිනමින් ඇගයීමක් කර ගතහැකිවීම හේතුවෙන් කරුණාකර PCR පරීක්ෂණයක් කර ගන්න. සියළුම පරීක්ෂණ ඝෘණ වෙයි නම්, දින 7 කට පසු ඔබට ස්වයං හුදකලාවීමෙන් ඉවත්ව ගිය හැකිය. නිරාවරණය වුණු දින සිට දින 14 ක් යන තෙක් COVID-19 ආසාදනයවීම සම්බන්ධ වැඩි අවදානමක් තිබීම හේතුවෙන්, හුදකලාවීමෙන් ඉවත්ව ගොස් දින 7 කට පසුව පහත ආකාරයට කටයුතු කල යුතුය. <ul style="list-style-type: none"> - වැඩි අවදානම ඇති ස්ථාන මඟ හරින්න (සෞඛ්‍යය රැකවරණ, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ, ආබාධිත රැකවරණ, සිරමැදිරි) - නිවෙස් නොවන ගෘහස්ථ ස්ථානවලදී මුඛ ආවරණයක් පළදින්න - ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුණ නම්, රෝග ලක්ෂණ හොඳින් බලා සිට හැකි විගස PCR පරීක්ෂණයක් කර ගන්න - සෙනඟ ඇති තැන් මඟ හැර හැකි අවස්ථාවල නිවෙස් සිට රාජකාරී කරන්න |

| ඔබ සම්බන්ධයෙන් | COVID-19 අවදානම | මා විසින් කුමක් කල යුතුද? |
|--|-----------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • ඔබගේ හුදෙකලා කාලය අවසන්වී දින 14 කට පසුව ඔබගේ නිවසේ වෙනත් අයෙකු පරීක්ෂණයකින් ආසාදනය ඇති බවට සනාථ වුවහොත් නැවත හුදෙකලාවීම අවශ්‍ය නැත. • ඔබගේ හුදෙකලා කාලය අවසන්වී දින 14 කට පසුව නිවසේ සිටින වෙනත් අයෙකු COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් සනාථ වුවහොත්, ඔබ නැවත හුදෙකලාවී නිවෙස් සම්පතමයන් සම්බන්ධ COVID-19 ආසාදිත උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය. <p>ඔබට කුමන අවස්ථාවක වුවද ආසාදනය ඇති බවට සනාථ වන ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණහොත්, ඔබගේ හුදෙකලාවීම දිගටම පවත්වා ගෙන Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට පරීක්ෂණයකින් සනාථවීම සහ නිවසේ සිට COVID-19 ආරක්ෂාකාරීව කළමනාකරණය) සම්බන්ධ උපදෙස් පිළිපදින්න. වැඩිදුර විස්තර සඳහා Get tested for COVID-19 (COVID-19 ආසාදනය සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂා කර ගන්න) බලන්න.</p> |
| <p>COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ මම දිගු කාලයක් ගත කලෙමි (උදා. මම ඔවුන්ගේ නිවසේ රාත්‍රියේ නතරවී සිටියා, නැතිනම්, මම සන්ධ්‍යාවේ නිවෙස තුල සිටියා) නැතිනම් COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ මම සම්පව කටයුතු කලෙමි (උදා. දිගු ගමනක් වාහනයේ යාම, දැන් ආසාදනය ඇති දරුවන්ව රැකබලා ගන්නා).</p> | <p>ඉහළ</p> | <p>අනෙක් අයව ආරක්ෂා කිරීමට ඇති වඩාත්ම ඵලදායී ක්‍රමය වන්නේ COVID-19 ආසාදනය ඇති අය සමඟ අවසාන වරට සම්බන්ධවූ දින සිට දින 7 ක් ස්වයං හුදෙකලාවී සිටීමවේ.</p> <p>හැකි විගස රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් (RAT) කරගෙන නැවත 6 වන දිනයේ පරීක්ෂණය කර ගන්න. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුවහොත් අමතර RAT පරීක්ෂණයක් කර ගන්න (ඔබ at risk of severe disease* නම් PCR පරීක්ෂණයක් සිදු කර ගන්න). සියළුම පරීක්ෂණ ඝෘණ වෙයි නම්, දින 7 කට පසු ඔබට ස්වයං හුදෙකලාවීමෙන් ඉවතට යා හැකිය. හුදෙකලාවීමෙන් ඉවතට ගිය පසු තවත් දින 7 ක් How can we all help slow the spread of COVID-19? (COVID-19 ආසාදනය ව්‍යාප්තිය අඩු කිරීමට අප සැම දෙනාම උපකාර කල හැක්කේ කෙසේද) යටතේ ඇති නිර්දේශ පිළිපැදීම මගින් COVID-19 ව්‍යාප්තිය පැතිරීම වැළැක්වීමට උපකාර කල හැකිය.</p> <p>ඔබට ආසාදනය ඇති බවට සනාථ වන පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණ නම්, ඔබගේ සනාථවූණු පරීක්ෂණය සිදුකල දිනට පසු දින 7 ක් හුදෙකලාවී සිට Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය. වැඩිදුර විස්තර සඳහා Get tested for COVID-19 බලන්න.</p> |
| <p>COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ මම තරමක කාලයක් ගත කලෙමි (උදා. අපි එකට රාත්‍රී ආහාරය ගත්තෙමු, නැතිනම් පබ් එකේ හෝ ක්ලබ් එකේ හෝ වෙනත් උත්සවයකට සහභාගි වුණෙමු.)</p> | <p>මධ්‍යස්ථ</p> | <p>හැකි විගස රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් කර ගැනීම නිර්දේශ කරයි, එසේම රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂා සම්බන්ධ Getting tested for COVID-19 factsheet හි ඇති උපදෙස් පිළිපදින්න (COVID-19 සඳහා පරීක්ෂා කර ගැනීම විස්තර පත්‍රිකාව).</p> <p>ඔබගේ පරීක්ෂණය ඝෘණ නම් සහ ඔබට රෝග ලක්ෂණ නැතිනම්, ඔබ විසින් හුදෙකලාවීම අවශ්‍ය නැත. 6 වන දිනයේදී දෙවන රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගත යුතුය. රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්, හැකි විගස රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් කර ගත යුතුය (නැතිනම් ඔබ at risk of severe disease* නම් PCR පරීක්ෂණයක් සිදුකර ගත යුතුය.</p> |

| ඔබ සම්බන්ධයෙන් | COVID-19 අවදානම | මා විසින් කුමක් කල යුතුද? |
|---|-----------------|--|
| COVID-19 ආසාදනය ඇති අයෙකු සමඟ කෙටි හෝ දුරස්ථ හමුවීම් සිදුවිය (උදා. මම එයාට සාප්පුවට ඇරළුවා, නැතිනම් අපි එළිමහනේ ඇවිදින්න ගියා), නැතිනම් Service NSW App එකෙහි ආසාදනයකට නිරාවරණයවූ බවට අනතුරු හැඟවීමක් ලැබුණා. | අඩු | රෝග ලක්ෂණ ඇතිද යන්න පරීක්ෂාවෙන් සිටින්න. රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුවහොත්, හැකි විගස රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් (RAT) කර ගන්න. ඔබගේ RAT ප්‍රතිඵලය ඍණ නම්, ස්වයං හුදෙකලාවී පැය 24 කින් තව RAT පරීක්ෂණයක් කර ගන්න, නැතිනම්, PCR පරීක්ෂණයක් කර ඔබගේ ප්‍රතිඵල ලැබෙන තෙක් ස්වයං හුදෙකලා වන්න. ඔබගේ දෙවන පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵලද ඍණ නම්, ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පහව යන තුරු ස්වයං හුදෙකලාවී සිටින්න. ඔබට ධන ප්‍රතිඵලයක් ලැබුණ නම්, ඔබගේ හුදෙකලාවීම දිගටම පවත්වා ගත යුතු අතර Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇති අතර at risk of severe disease* ඇතිනම් PCR පරීක්ෂණයක් සිදු කර ගන්න. |

* දරුණු ලෙස රෝගාකාරවීමේ අවදානම ඇති අය අතර ගර්භණී කාන්තාවන්, ඇබොරිජින් සහ ටෝරස් ස්ට්‍රේට් දූපත්වාසීන් (විශේෂයෙන් යටි රෝගී තත්වයන් ඇති අය), පැසිෆික් දූපත්වාසීන්, එන්නත් නොකරන ලද අය (වයස අවුරුදු 16 සහ ඊට වැඩි) සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය හීනවූ අය සිටී.

ඔබට පරීක්ෂණයක් කරගත යුතුනම් සහ රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂණයක් ලබාගත නොහැකි නම්, [testing clinic](#) (පරීක්ෂණ සායනයකදී) පරීක්ෂණයක් කර ගත හැකිය. සේවා ස්ථාන පදනම්වූ නිරාවරණ සම්බන්ධ අමතර තොරතුරු සඳහා [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW රජය - COVID-19 ආසාදනය ඇති බවට සනාථවූ සේවකයෙකු ඇති ව්‍යාපාර සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශය) බලන්න.

COVID-19 ආසාදනය පැතිරීම අඩු කිරීම සඳහා අප සෑමට උපකාර කල හැක්කේ කෙසේද?

- COVID-19 ආසාදනය පැතිරීම අඩු කිරීම සඳහා අප සෑම විසින් ගත හැකි සරළ පියවර කිහිපයක් ඇත
- ඔබට අසනීප නම්, කිසිම ස්ථානයකට නොයන්න. හැකි විගස පරීක්ෂණයක් සිදු කර ඍණ ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන තෙක් හුදෙකලා වන්න.
 - ඔබ මධ්‍යස්ථ හෝ ඉහළ නිරාවරණ කාණ්ඩවලට අයත්වේ නම්, වැඩි අවදානම් ස්ථානවලට නොයන්න (සෞඛ්‍යය රැකවරණ, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ, ආබාධිත රැකවරණ, ප්‍රතිශෝධන පහසුකම්); ඔබ අඩු නිරාවරණ කාණ්ඩයට අයත් නම් සහ මෙම ස්ථානයකට යාමට අවශ්‍ය නම්, යාමට පෙර රැපීඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂණයක් සිදු කර එහි සිටින අතර මුළු ආවරණයක් පළදින්න.
 - හැකි සෑම විටම අන් අයගෙන් මීටර් 1.5 ක දුරින් සිටින්න, එසේම සෙනඟ ඇති ස්ථාන මඟ හරින්න
 - මුළු ආවරණයක් පළදින්න
 - ඔබගේ අත් නිරතුරුව හෑන්ඩ් සැනිටයිසර් යොදා හෝ තත්පර 20 ක් ගලා යන ජලයේ සබන් දමා සෝදා ගන්න
 - සමාජ හමුවීම් එළිමහනේ සීමිත සංඛ්‍යාවක් ඇතිව සිදු කරන්න
 - QR කේත ඇති අවස්ථාවල යන ස්ථානවල මෙය ස්කෑන් කරන්න

මා ස්වයං හුදෙකලාවී ඇති විට උපදෙස් ලබා ගත හැක්කේ කොහිනිද?

ලබාගත හැකි උපකාර සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා, [Self-Isolation Guideline](#) (ස්වයං හුදෙකලා මාර්ගෝපදේශය) බලන්න.

ඔබගේ භාෂාවෙන් උපකාර

ඔබට පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වසිරස් හොට්ලයින් (පසුව 8 වන විකල්පය තෝරා ගන්න) අමතන්න. මෙම සේවාව නොමිලේ සහ රහසිගතවේ.