

# COVID-19 സ്വയം ഒറ്റപ്പെടലിൽ മാറ്റം



നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് പരിശോധിച്ചു കാണുകയാണെങ്കിൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടേണ്ടതില്ല, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ പെട്ടെന്നുണ്ടായ ലക്ഷണങ്ങൾ (മൂക്കൊലിപ്പ്, തൊണ്ടവേദന, ചുമ, പനി) മാറുന്നത് വരെ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് വീടിനു പുറത്തേക്ക് പോകണമെങ്കിൽ:

- വീടിനകത്തും പൊതുഗതാഗതസമയത്തും മാസ്ക് ധരിക്കുക
- വലിയ ഒത്തുചേരലുകളും തിരക്കേറിയ അകത്തളങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക
- കഠിനമായ അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലുള്ള ആളുകളെയോ, ആശുപത്രിയിലുള്ളവരെയോ, പ്രായമായവരെയോ വൈകല്യമുള്ളവരെയോ 7 ദിവസത്തേക്കെങ്കിലും സന്ദർശിക്കാതിരിക്കുക
- നിങ്ങൾ എപ്പോഴാണ് ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക് മടങ്ങേണ്ടതെന്ന് നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമയോട് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷത്തിന്റേയോ പനിയുടെയോ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരുന്നു പരിശോധന നടത്തുക. നിങ്ങൾ COVID-19 ആൻറിബോഡൽ മരുന്നുകൾക്ക് യോഗ്യനാണെങ്കിൽ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് നെഗറ്റീവ് COVID-19 പരിശോധനാ ഫലം ലഭിച്ചാലും, സുഖമില്ലാത്ത സമയത്ത് വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെയും സമൂഹത്തെയും ബാധിക്കില്ല.

പോസിറ്റീവ് റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യേണ്ടത് ഇനി നിർബന്ധമല്ലെങ്കിലും, ആരോഗ്യവും മറ്റ് പിന്തുണയും ആക്സസ് ചെയ്യാൻ രജിസ്ട്രേഷൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുമെന്നതിനാൽ, NSW Health-ൽ അവരുടെ ഫലങ്ങൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാൻ Service NSW ആളുകളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഭാഷാ പിന്തുണ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, 131450 എന്ന നമ്പറിൽ വിവർത്തന, വ്യാഖ്യാന സേവനത്തെ (TIS) വിളിച്ച് 1800 022 222 എന്ന നമ്പറിൽ Healthdirect ആവശ്യപ്പെടുക.