



Australian Government
Department of Health

കൊറോണ വൈറസ് (COVID-19) നിയന്ത്രണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കൽ

'കർവ് ഫ്ലാറ്റൻ ചെയ്യുന്നതിൽ' ഓസ്ട്രേലിയയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വളരെ അധികം വിജയകരമായിരുന്നു. ഓസ്ട്രേലിയയിൽ ഓരോ ദിവസവും പുതിയ COVID-19 കേസുകളുടെ എണ്ണം വളരെ കുറവാണ്. വൈറസിന്റെ വ്യാപനം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിച്ച ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമുള്ള നടപടികൾ നമുക്ക് ഇപ്പോൾ തുടങ്ങാൻ കഴിയും.

രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ COVID-19 എങ്ങനെയാണ് വ്യാപിച്ചതെന്നതിൽ വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. 3-ഘട്ടങ്ങളായുള്ള ഈ പുതിയ പദ്ധതി നിയന്ത്രണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ പുതിയ വഴികൾ നൽകുന്നു. സംസ്ഥാനങ്ങളും പ്രവിശ്യകളും അവരുടെ പൊതുജനാരോഗ്യ സാഹചര്യങ്ങൾക്കും പ്രാദേശിക അവസ്ഥകൾക്കും അനുസൃതമായി ഈ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ വിവിധ സമയങ്ങളിൽ കടന്ന് പോകും.

3-ഘട്ട പദ്ധതി

COVIDSafe ആയി ജോലി ചെയ്യുന്നതിനും ജീവിക്കുന്നതിനുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ Australian Health Protection Principal Committee-യുടെ (ഓസ്ട്രേലിയൻ ഹെൽത്ത് പ്രൊട്ടക്ഷൻ പ്രിൻസിപ്പാൾ കമ്മിറ്റി) വിദഗ്ദ്ധോപദേശത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ് ഈ 3-ഘട്ട പദ്ധതി.

അതീവ ജാഗ്രതയോടെ ഉള്ളതാണ് ആദ്യ ഘട്ടങ്ങൾ. വളരെ വേഗത്തിൽ മുന്നോട്ട് പോയി നേടിയെടുത്ത നേട്ടങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടാൻ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഈ ആദ്യ ഘട്ടങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും മുഖാമുഖം കാണാൻ നമുക്ക് കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ നൽകുന്നു.

ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടങ്ങളിൽ വലിയ ഒത്തുചേരലുകളും കൂടുതൽ ബിസിനസ്സുകളും വീണ്ടും തുറക്കും. മൂന്നാമത്തെ ഘട്ടങ്ങളിൽ ദീർഘകാല COVIDSafe ജീവിത രീതികളും പ്രവർത്തനങ്ങളും സ്വീകരിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. വൈറസ് ഒരു ഭീഷണിയായി തുടരുമ്പോൾ ഇത് നമ്മുടെ 'പുതിയ സാധാരണ' രീതികൾ ആയിരിക്കും.

ശാരീരിക അകലവും നല്ല ശുചിത്വവും പാലിക്കാനും അനാരോഗ്യമുള്ളപ്പോൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരാനും എല്ലാവരുടെയും ഉത്തമ ബോധ്യത്തോടെയുള്ള പിന്തുണ ഞങ്ങൾക്ക് ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ആവശ്യമുണ്ട്. ഇത് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കമ്മ്യൂണിറ്റികളെയും COVIDSafe ആയി സൂക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ശാരീരിക അകലം പാലിക്കൽ

എവിടെ അയിരുന്നാലും കഴിയുന്ന സമയത്തെല്ലാം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1.5 മീറ്റർ അകലം നമ്മൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഷോപ്പിംഗ് സെന്ററുകളിലോ പൊതു ഇടങ്ങളിലോ

ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധം തിരക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ആ സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കരുത്. അത്ര തിരക്കില്ലാത്ത സമയത്ത് അവിടങ്ങളിൽ പോകുക.

നല്ല ശുചിത്വം

കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാൻ നല്ല ശുചിത്വം സഹായിക്കുന്നു. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുക, മുഖത്ത് സ്പർശിക്കരുത്, നിങ്ങളുടെ കൈയ്ക്കുപകരം കൈമുട്ടിലേക്ക് തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുകയും പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുകയും ചെയ്യുക

മുമ്പ് എന്നത്തേക്കാളും, നിങ്ങൾക്ക് ജലദോഷമോ പനിയോ പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസം മുട്ടൽ എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൊറോണ വൈറസ് പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാവുക.

COVIDSafe ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക

നിങ്ങൾ ഇതിനകം ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ, ദയവായി COVIDSafe ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക. കൊറോണ വൈറസ് രോഗമുള്ള ആളുകളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുള്ള ആളുകളെ ആ വിവരം അറിയിക്കുന്ന പ്രക്രിയ വേഗത്തിലാക്കുന്നതിലൂടെ ഈ ആപ്പ് പൊതുജനാരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് സഹായകരമാണ്.

COVIDSafe ഓസ്ട്രേലിയ

ഈ പെരുമാറ്റങ്ങളെ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് നമ്മുടെ വിജയം നിലകൊള്ളുന്നത്. നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്ത് പോകുമ്പോഴെല്ലാം, നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് സ്വയവും, കുടുംബത്തെയും, സുഹൃത്തുക്കളെയും, സഹപ്രവർത്തകരെയും സുരക്ഷിതമായി സംരക്ഷിക്കാൻ പോകുന്നതെന്ന് ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അത് എപ്പോൾ ചെയ്യണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചും ബോധപൂർവമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്തുക.

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും അറിഞ്ഞിരിക്കുക. ഏറ്റവും പുതിയ ഉപദേശത്തിനും ഓരോ സംസ്ഥാനത്തെയും പ്രവിശ്യയിലേയും വിവരങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ലിങ്കുകൾക്കും Australia.gov.au സന്ദർശിക്കുക. 1800 020 080 എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ലോ (നാഷണൽ കൊറോണ വൈറസ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ), വിവർത്തനത്തിനും ദ്വിഭാഷി സേവനത്തിനും 131 450 എന്ന നമ്പരിലോ നിങ്ങൾക്ക് വിളിക്കാവുന്നതാണ്.