



වෘද්ධෝපගත රැකවරණවල සිටින නේවාසිකයන් අතර වයිරසය පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහා වූ පියවර හය

ඔබව, ඔබ සමඟ සිටින නේවාසිකයන් සහ ඔබට රැකවරණය ලබාදෙන සියළුම අයව ආරක්‍ෂාකාරීව තබා ගැනීමට උපකාර කිරීම සම්බන්ධයෙන් ස්තූතිවන්තවේ. සමහර අවස්ථාවන් අභියෝගාත්මක බව අප අවබෝධ කරගෙන සිටින අතර, මෙය සැමදෙනා හට විශාල වෙනසකි.

අපගේ මුල්ම ප්‍රමුඛතාවය ඔබගේ ආරක්‍ෂාව සහ සුබසාධනයයි. අප විසින් ගත් ක්‍රියා මාගර් ඔබව ආරක්‍ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහාවේ.

වෘද්ධෝපගත රැකවරණවල සිටින නේවාසිකයන් සහ කායර් මණ්ඩලය කෝවිඩ්-19 ආසාදනයෙන් ආරක්‍ෂාකර තබා ගැනීම සඳහා කලහැකි සෑම දෙයක්ම අප දිගටම කිරීම වැදගත්වේ. පහත තොරතුරු ඔබව ආරක්‍ෂාකාරීව සහ සුවෙන් සිටීමට උපකාර කිරීම සඳහාවේ.

ඔබට කිසියම් කණස්සල්ලක් තිබේනම්, හෝ වැඩිදුර විස්තර අවශ්‍ය නම්, ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන්, රැකවරණකරුවන් හෝ කායර් මණ්ඩලය සමඟ කථා කරන්න. මෙම අවස්ථාවේදී අපි සැවොම එක්ව සිටිමු.

වැඩිදුර විස්තර health.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසීමෙන් හෝ දුරකථන අංක 1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක මාගර්ය (National Coronavirus Helpline) ඇමතීමෙන් හෝ ලබාගත හැකිය.

වයිරසය පැතිරීම නැවැත්වීම සඳහා වූ පියවර හය:

1. ඔබ අසනීපවී සිටිනම්, ඔබගේ සෞඛ්‍යය රැකවරණ සේවකයා හට දැනුම් දෙන්න

ඔබට ඇති අසනීප සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ කොතරම් අඩු වුවද, ඔබගේ සෞඛ්‍යය රැකවරණ සේවකයා හට වාර්තා කළ යුතුය. කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ, සම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ උණ රෝග ලක්ෂණ හා සමාන විය හැකි අතර පහත ඒවා ඇතුළත් විය හැකිය:

- උණ
- කැස්ස
- හුස්ම කෙටිවීම

- උගුරේ ආසාදන
- හිසරදය
- ආස්‍රාණය නැතිවීම
- රස නැතිවීම
- නාසයෙන් සොටු ගැලීම
- මාංශ පේශි වේදනා
- හන්දිපත් රුදාව
- පාවනය
- ඔක්කාරය/වමනය
- කෑම අරුවිය.

නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණවල සිටින සියළුම නේවාසිකයන් සඳහා කෝවිඩ්-19 පරීක්ෂා ලබාගත හැකිය.

2. ඔබගේ අත් නිතිපතා සෝදා ගන්න

ඔබගේ අත් හොඳින් සෝදාගත යුතුය. වෙනත් නේවාසිකයෙකු, අමුත්තෙකු හෝ සේවකයන් සමඟ සම්බන්ධවීමට පෙර සහ පසු මෙය සැමවිටම කල යුතුය. ඔබ විසින් අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් සබන් සහ ජලය භාවිතාකර ඔබගේ අත් සෝදාගත යුතුය. ඔබගේ අත් පෙනෙන ආකාරයට කිළිටිවී නැතිනම්, ඔබ විසින් මධ්‍යසාර පදනම්වූ අත් සැනීටයිසර් භාවිතා කල හැකිය.

3. ඔබව සහ ඔබගේ අමුත්තන් බලා කියා ගැනීම

කෝවිඩ්-19 පැතිරීමේ අවදානම අඩු කිරීමට උපකාර කිරීම සඳහා, පහත දේ ඔබ විසින් කිරීම නිදේර්ශ කෙරේ:

- ඔබගේ අමුත්තන් අසනීපවී සිටිනම්, ඔබව බැලීමට නොඑන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න
- ඔබගේ අමුත්තන් හට ඔවුන්ගේ අත් සෝදා ගැනීමට මතක් කරන අතර අත් සෝදා ගත හැකි තැනකට යොමු කරන්න
- වරකට අමුත්තන් දෙදෙනෙකු සමඟ පමණක් සිටින්න
- ඔබගේ කාමරය තුළ, එළිමහනක හෝ ඔබගේ පහසුකම මගින් නිෂ්චය කල ස්ථානයකදී අමුත්තන් හමුවන්න
- ඔබගේ අමුත්තන් සමඟ පොදු ප්‍රදේශවල සිටීමෙන් වළකින්න
- නිතරම භෞතික දුරස්ථභාවය පුරුදු කරන්න (විශේෂයෙන් මුණුබුරන් සමඟ මෙය අපහසු බව අපි දනිමු)
- ඔබගේ අමුත්තන් පසුගිය දින 14 ඇතුළත කෝවිඩ්-19 ආසාදනයවුණු අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධතාවක් තිබුණද යන්න සොයා බලන්න.

4. ඔබගේ පහසුකමෙහි අමුත්තන් සඳහා ඇති රීතීන් සම්බන්ධයෙන් ඔබ දන්නේද?

නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවා මගින් ප්‍රාන්ත සහ ටෙරිටරි රජයන්ගේ විධානයන් අනුගමනය කළ යුතුය. වයිරසය පැතිරීම නැවැත්වීමට උපකාර කිරීම සඳහා එක් එක් නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවා හට රීතීන් ඇත. ඔබ සහ ඔබගේ අමුත්තන් මෙම රීතීන් දන්නා බවට වග බලා ගන්න. ඔබගේ පළාතේ කෝවිඩ්-19 ආසාදන ඇතිනම්, රීතීන් වෙනස්විය හැකිවේ.

ඔබගේ වයෝවෘද්ධ රැකවරණ පහසුකමට ඇතුළුවීමට පෙර අමුත්තන් විසින් පහත දේ කළ යුතුය:

- ඔවුන්ගේ කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ අවදානම කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ඇගයීම සඳහා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා දෙන්න
- 2020 ජූනි එන්නතක් ලබාගත් බව පෙන්වන්න
- අමුත්තන් සඳහා වූ රීතීන් අනුව කටයුතු කර බවට එකඟතාවය පල කරන්න

කෝවිඩ්-19 ආසාදනය අහඹු ලෙස පතුරුවන්නේ නැති බවට වග බලා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ පිළිතුරු අවංකව ලබාදෙන ලෙස ඔබගේ අමුත්තන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

5. ඔබට සමීප අයව බැලීමට යාමට නොහැකි නම්, ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධවී සිටින ආකාරය ඔබ දන්නේද?

ඔබගේ නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ පහසුකම වෙත එන අමුත්තන් යාම සීමා කිරීමට සිදුවන අවස්ථාවක් තිබිය හැකිය. උදාහරණ වශයෙන්, ඔබගේ නිවසේ හෝ ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ රෝගය පැතිරී යාමක් තිබෙන අවස්ථාවක.

ඔබට සම්බන්ධවී සිටිය හැකි බවට වග බලා ගැනීම සඳහා නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ පහසුකම සහ ඥාතීන් එක්ව කටයුතු කිරීමට අපි ඔබව උනන්දු කරමු. ඔබට සමීප අය හට මුහුණට මුහුණලා බැලිය නොහැකි වුවද, ඔබට එක්ව සිටිය හැකි ආකාර බොහෝමයක් ඇත.

වීඩියෝ ඇමතුම් මාගර්ගෙන් සම්බන්ධවී සිටිය හැකි ආකාරය පෙන්වා දෙන ලෙස පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ පහසුකමේ කාර්ය මණ්ඩලයෙන් අසා දැන ගන්න. ඔබට ඉන්ටනෙට් හා සම්බන්ධවිය හැකි ආකාරය සහ සම්බන්ධවිය හැකි ස්ථාන පෙන්වා දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

6. කෝවිඩ්-19 හදිසි අවස්ථාවලදී ඔබගේ පවුලේ අය සමඟ තාවකාලිකව ජීවත්වීම සඳහා ඉල්ලීමක් කල හැකි බව ඔබ දන්නේද?

ඔබට රැකවරණය ලබාදිය හැකි පවුලේ අය සමඟ සිටීම ආරක්‍ෂාකාරී බව ඔබට හැඟේනම්, ඔබ විසින් ආපදා නිවාඩු ලබාගත හැකිය. දැනට ඇති වසංගත තත්වය ආපදා අවස්ථාවකි. 2021 ජූනි 30 දින වන තෙක් ආපදා නිවාඩු ලබාගත හැකිය.

ඔබගේ වයෝවෘද්ධ රැකවරණ නිවසින් නිවාඩු ලබාගැනීමට ඔබ කැමැත්තෙන් සිටිනම්, ඔබගේ වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සපයන්නා සමඟ කථා කරන්න.

අපට ඔබගේ උපකාරය අවශ්‍යයි

කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වේච්ඡාවෙන්වේ. ඔබගේ පවුලේ අය, මිතුරන් සහ ප්‍රජාව ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට ඔබ විසින් කල හැකි දෙයක් වන්නේ ඇප් එක ලබා ගැනීමවේ. වෙනත් අයගේ ජීවිත බේරා ගැනීමට ඔබට උපකාර කල හැකිය. කෝවිඩ්සේෆ් ඇප් එක හා වැඩිපුර ඕස්ට්‍රේලියානුවන් සංඛ්‍යාවක් සම්බන්ධවන තරමට, අප විසින් වයිරසය විගස සොයා ගත හැකිවේ.

සියළු නිල තොරතුරු, සම්පත් සහ මාගෙර්පදේශ සඳහා www.health.gov.au වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.