



COVID-19 රෝගය සඳහා ධනාත්මක වන හෝ සමීප සම්බන්ධිතයින් වන පුද්ගලයින් සඳහා තොරතුරු

COVID-19 රෝගය සඳහා ධනාත්මක වීම

ඔබ COVID-19 රෝගය සඳහා ධනාත්මක වුවහොත් වහාම හුදකලා විය යුතුය.

COVID-19 ධනාත්මක පුද්ගලයෙකු ලෙස ලියාපදිංචි වීමට **1800 020 080** ඔස්සේ National Coronavirus Helpline අමතන්න. භාෂා පරිවර්තන සේවා සඳහා දුරකථන අංක **131 450** අමතන්න.

ඔබ COVID-19 රෝගය සඳහා ධනාත්මක වුවහොත් කළ යුතු දේවල් ගැන තොරතුරු සහ උපදෙස් National Coronavirus Helpline මගින් ලබා දේ. මෙම උපකාරක සේවාව දවසේ පැය 24 පුරා, සතියේ දින 7 පුරා ක්‍රියාත්මකව පවතී.

සමීප සබඳතා

ඔබ පහත ආකාරයේ අයෙකු නම් ඔබ සමීප සම්බන්ධිතයෙකු වේ:

- ධනාත්මක වී ඇති පුද්ගලයෙකු සමඟ එකම නිවසේ ජීවත් වන අයෙකු නම්
- කිසියම් අයෙකු සමඟ නිවසක, හෝ සෞඛ්‍ය හෝ වැඩිහිටි නිවාස පරිසරයක පැය 4කට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කර ඇත්නම්
- ඔබේ ප්‍රාන්ත හෝ ටෙරිටරි සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ඔබව සමීප සම්බන්ධිතයෙකු ලෙස තීරණය කර ඇත්නම්.

ඔබ COVID-19 රෝගය වැළඳී ඇති අයෙකුගේ සමීප සම්බන්ධිතයෙකු නම් ඔබ එම පුද්ගලයා සමඟ අවසන් වරට සම්බන්ධ වූ අවස්ථාවේ සිට දින 7ක් (දකුණු ඕස්ට්‍රේලියාවේ නම් දින 10ක්) හුදකලා විය යුතුය.

ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ඔබ හැකි විගස ආසන්නම පරීක්ෂණ සායනයක් වෙත යා යුතුය.

ඔබට රෝග ලක්ෂණයක් නොමැති නම් ඔබ රැසිඩ් ඇන්ටිජන් පරීක්ෂාවක් නිවසේදී සිදු කර ගත යුතුය.

ඔබට COVID-19 නිබේ නම් නිරෝධායනය වීම

ඕස්ට්‍රේලියානු මහජන සෞඛ්‍ය නියමය අනුව ඔබ COVID-19 රෝගියෙකු ලෙස හඳුනා ගතහොත් ඔබ හුදකලා විය යුතුය. ඔබේ ශරීරයෙහි වෛරසය නිබේ නම්, ඔබෙන් එය වෙනත් අයට බෝ විය හැකිය. හුදකලා වීමෙන් ඔබ අවට සිටින පුද්ගලයින් සහ පුළුල් වශයෙන් ප්‍රජාව ආරක්ෂා වේ.

හුදකලා වීම යනු නිවසේ රැඳී සිටීමයි - වැඩට, පාසලට, පොදු ස්ථානපලට නොයන්න, පොදු ප්‍රවාහන සේවා, ටැක්සි රථ හෝ එක් කුලී රථයක් සමූහයක් සමඟින් එකට භාවිතා කිරීම නොකරන්න. ඔබට මග හළ නොහැකි හමුවීම් අවස්ථාවන් ඇතොත් - එනම් වෛද්‍යවරයෙකු, පවුල් ප්‍රවණ්ඩ සහන සේවාවක් හෝ පොලීසිය සමඟ වන හමුවීම් අවස්ථා ආදිය - ඔබට COVID-19 වැළඳී ඇති බව ඔබ අනිවාර්යයෙන් ඔවුනට පැවසිය යුතුය.

ඔබ ඔබේ නිවසේ සිටින අනිත් පුද්ගලයන්ගෙහි වෙන්ව සිටිය යුතුය. වෙනම, හොඳින් වාතාශ්‍රය සැපයෙන කාමරයක අනිත් අයගෙන් බැහැරව සිටින්න.

ඔබට වෙනම කාමරයක හුදකලා විය නොහැකි නම්, ඔබ විසින් පහත පරිදි කටයුතු කළ යුතුය:

- හැකි තාක් දුරට නිවසේ පොදුවේ භාවිතා වන ස්ථාන මඟහැරිය යුතුය
- නිවස තුළ එහා මෙහා ගමන් කරන විට මුහුණු ආවරණයක් පැළඳ සිටින්න
- ඔබ ස්පර්ශ කරන ස්ථාන පිරිසිදු කරන්න
- හැකි නම්, අනෙක් අය විසින් භාවිතා නොකරනු ලබන නාන කාමරයක් භාවිතා කරන්න.
- ඔබ අන් අය සමඟ හවුලේ නාන කාමරයක් භාවිතා කරන්නේ නම්, ඔබ විසින් ස්පර්ශ කරන තැන් පිස පිරිසිදු කර පියන වසා ටොයිලට් එක ඊලඹ් කරන්න
- අවශ්‍ය වෛද්‍ය හෝ පුද්ගල ආරක්ෂණයක්, හෝ හදිසි අවස්ථා සේවාවක් සැපයීමට නොවේ නම්, කිසිදු අමුත්තෙකුට ඔබේ නිවසට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදෙන්න
- වියළි ආහාර සහ අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩ සියල්ල ඔබේ නිවසටම ගෙන්වා ගන්න.

මෙම කාලසීමාව තුළ ඔබට සිටීමට වෙනත් තැනක් නොමැති නම් සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ නිවසේ ජීවත් වන පුද්ගලයින්ට එකම නිවසක වාසය කළ හැකිය. ඔවුන් ද ඒ නිවසේම සිටි නම්, ඔවුන් සමීප සම්බන්ධතයන් වන අතර ඔවුන්ද හුදකලා විය යුතුය.

දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් සහිත, වයස්ගත හෝ දරුණු ලෙස COVID-19 වැළඳීමේ අවදානමක් සහිත සම්බන්ධතයෙකු බේ නිවසේ සිටිනම්, ඔවුන්ට රැඳී සිටීමට තැනක් සොයා ගැනීමට උපකාර ලබාගත හැකිදැයි දැන ගැනීමට ඔබේ ප්‍රාන්ත හෝ ටෙරිටරි සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව අමතන්න.

ඔබේ නිවසේ සාමාජිකයන් සමඟ මෙම තොරතුරු බෙදාහදා ගැනෙන බවට වග බලා ගන්න.

මවුකිරි දීම

ඔබ මවුකිරි දෙන අයෙකු නම්, ඔබ අඛණ්ඩවම මවුකිරි ලබා දිය යුතු අතර ඔබ සුවෙන් සිටී නම් කිරි දොවාගත යුතුය. පර්යේෂණ මගින් සොයා ගෙන ඇත්තේ COVID-19 සහිත මවුවරු මවුකිරි හරහා සිය දරුවන්ට ප්‍රතිදේහ ලබා දෙන බවයි.

COVID-19 රෝග ලක්ෂණ පාලනය කර ගැනීම

COVID-19 සහිත බොහෝ පුද්ගලයින්ට දැනෙනුයේ සුළු රෝග ලක්ෂණ වේ, සමහරුන්ට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් පහළ නොවේ. මේවා ඖෂධහල්වලින් වෛද්‍ය නිර්දේශ නොමැතිව ලබා දෙන ඖෂධවලින් පාලනය කරගත හැකි වේ.

බොහෝ වේලාවක් විවේකයෙන් ගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න, බොහෝ ජලය පානය කරන්න හොඳින් ආහාර අනුභව කරන්න. ඔබ සුවයෙන් පසුවේ නම්, ඔබට ඔබේ නිවස තුළ සහ/හෝ ඔබට ගෙවත්තක් තිබේ නම් එහිදී මද ප්‍රමාණයෙන් ව්‍යායාම කළ හැකිය.

ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අතර රෝග ලක්ෂණ බරපතළ නම් **000** අමතන්න.

- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
- තොල් හෝ මුහුණ නිල් පැහැ ගැනීම
- පපුවේ වේදනාව හෝ තදගතිය
- ශීතල සහ තෙත්, සුදුමැලි සහ ලප සහිත සම
- ක්ලාන්ත වීම හෝ ඇදවැටීම
- සිහි මඳ ගතිය
- අවදි වීමට අපහසු වීම
- මුත්‍රා අඩුවෙන් පහවීම හෝ පහ නොවීම
- කැස්ස සමඟ ලේ පිටවීම.

ඔබ ධනාත්මකව සිටින අතරතුර වෛද්‍ය රැකවරණය ලබා ගැනීම

ඔබේ ප්‍රාන්ත හෝ ටෙරිටරි සෞඛ්‍ය බලධාරීන් ඔබව වෛද්‍යවරයෙකු, හෙදියක හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු සමඟ සම්බන්ධ කරනු ඇති අතර, ඔවුන් විසින් ඔබට ඔබ රෝගී වී සිටින අතරතුර උපකාර ලබා දෙනු ඇත.

ඔබ රෝගී වී සිටින කාලය තුළ ඔබේ රෝග ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය ඔබ සමඟ කටයුතු කරනු ඇත. ඔබ විසින් ඔබගේ උෂ්ණත්වය, ඔක්සිජන් මට්ටම සහ හෘද ස්පන්දය ආදිය නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය විසින් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම හෝ පැරසිටමෝල් සහ අයිබ්‍රොප්‍රොෆෙන් වැනි, රෝග ලක්ෂණ පාලනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය ඖෂධ ලබාදීම සිදු කරනු ඇත. ඔබට හොඳින් සජලනය වී සිටීමට හැකි වනු පිණිස, විශේෂයෙන්ම ඔබට හිස කැරකැවිල්ල, වමනය හෝ පාවනය තිබේ නම්, මුඛ මාර්ගයෙන් ලබා දෙන සජලන ද්‍රවණය භාවිතා කළ හැකිය.

COVID-19 රෝගය සඳහා වන ඖෂධ

COVID-19 රෝගය සුව කිරීමට නොහැකි අතර, COVID-19 සහිත පුද්ගලයන් සඳහා සාර්ථක බවට සනාථ වී ඇති බොහෝ ඖෂධ වර්ග තිබේ. මෙම ඖෂධ ඔබටම මිලට ගත නොහැකි අතර, ඒවා සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු විසින් නිර්දේශ කළ යුතුය.

මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහ පැවැත්ම

හුදකලා වීම පීඩාකාරී විය හැකිය. කලින් මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු, හෝ අතීත කම්පන හෝ රැදවුම් මධ්‍යස්ථානවල අත්දැකීම් තිබෙන පුද්ගලයින් සඳහා එය වඩාත් දුෂ්කර විය හැකිය.

අතීතයේදී ඔබට කිසියම් මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් තිබුණේ නම් හෝ වෙනත් නව ගැටළුවක් ඇත්නම් ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ හෙදිය වෙත දැනුම් දෙන්න.

ඔබේ දරුවාට COVID-19 තිබේ නම්

ඔබේ දරුවාට COVID-19 වැළඳී ඇති බවට සොයා ගැනීම මානසික වශයෙන් පීඩාකාරී විය හැකිය. ළමයින් අතර බරපතල COVID-19 රෝග ලක්ෂණ සුලබ නැත, බොහෝ ළමයින්ට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් ඇති නොවන අතර එසේ නැතහොත් සුළු රෝග ලක්ෂණ පමණක් ඇති වේ.

ඔබේ දරුවාගේ වයස, රෝග ලක්ෂණ සහ අතීත වෛද්‍ය ඉතිහාසය මත පදනම්ව වෛද්‍යවරයා විසින් ප්‍රතිකාර ලබා දෙනු ඇත.

ප්‍රායෝගික අවස්ථාවන්හිදී පවුලේ සාමාජිකයන් අනෙක් අය වෙතින් හුදකලා කර තැබීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබ ඔබේ දරුවාගේ රෝග ලක්ෂණ ගැන සිත් තැවුලෙන් සිටී නම් හැකි විගස ඔබේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න. ඔවුට බරපතල රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම්, වහාම **000** අමතන්න.

COVID-19 රෝගය වැළඳුණු පසුව ඔබවම රැකබලා ගන්නා ආකාරය

ඔබට හුදකලා බවින් ඉවත් විය හැකිකේ දින 7කට (දකුණු ඕස්ට්‍රේලියාවේ නම් දින 10ක) පසුව වන අතර ඔබ කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන්නේ නම් පමණි.

COVID-19 සඳහා ධනාත්මක වන බොහෝ පුද්ගලයින් සම්පූර්ණ සුවය ලබයි, නමුත් සමහර පුද්ගලයින්ට දීර්ඝකාලීන COVID ඇති විය හැකිය. දීර්ඝ කාලීන COVID පිළිබඳ උපදෙස් සඳහා, www.health.gov.au/resources/translated/long-term-effects-of-covid-19-other-languages වෙත යන්න.

අඛණ්ඩව පහත දැක්වෙන ආකාරයේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු පවතී නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න:

- පැහැදිලිව සිතීමට, අවධානය යොමු කිරීමට සහ මතක තබා ගැනීමට ඇති අපහසුව
- විශාදය, නොසන්සුන් බව හෝ වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු.

එන්නත්කරණය සහ බුස්ටර් එන්නත්

COVID-19 ට එරෙහිව සම්පූර්ණ එන්නත් ලබා ගැනීම මගින් ඔබව බරපතල ලෙස රෝගී වීමෙන්, රෝහල්ගත වීමෙන් සහ මරණය ඇති වීමෙන් වළක්වයි.

ඔබව COVID-19 ට එරෙහිව එන්නත් ලබා ගෙන නොමැති නම්, හෝ ඔබේ බුස්ටර් එන්නත් ලබා ගැනීමට ඔබ සුදුසුකම් සපුරා ඇත්නම්, තවදුරටත් ඔබට රෝග ලක්ෂණ නොමැති වූ විට, [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) භාවිතයෙන් ඔබ හමුවීමේ අවස්ථාවක් යොදා ගත යුතුය. ඔබට **1800 020 080** ඔස්සේ National Coronavirus Helpline ඇමතීමටද පුළුවන. භාෂා පරිවර්තන සේවා සඳහා දුරකථන අංක **131 450** අමතන්න.