



රෝගය ආති බවට සනාථවුණු අයෙකු හා සම්පූර්ණ සම්බන්ධ වූ අය හට තොරතුරු

කොරෝනා විසින් රෝගය (කොවිඩ්-19) ආති බවට සනාථාත් අයෙකු සමග සම්පූර්ණ සම්බන්ධ බවට ඔබ සනාථාගෙන ඇත. ඔබ රෝගය ආතිවේම් අවදානම ආති කාලයේදී ඔබගේ පළාතේ මෙහෙන සෞඛ්‍ය එකකෙන් අයෙකු දිනපතා ඔබගේ රෝග ලෙසෙහා නිකාමනය කිරීමට ඔබ සමග සම්බන්ධ වනු ඇත. රෝගය ආති බවට සනාථවු අය හා සම්පූර්ණ සම්බන්ධ දින සිට දින 14ක කාලයක් ඔබ භුද්‍යකාලීම් සිටිය යුතුය. කරුණුකාර මෙම තොරතුරු සැලකීමෙන් යුතුව වියෙන්න.

ඔබගේ නිවසේ භුද්‍යකාලීම යනු කුමක්ද?

භුද්‍යකාල විය යුතු බවට නිරෝශු කරන අය විශ්‍යාලයෙන් රාජකාරී සිටින, පාසල්, උතා සුරිකුම් හෝ විශ්‍යාල වැනි පෙනු ස්ථානවලට තොරු යුතුය. කාමානන වශයෙන් ඔබගේ නිවසේ සිටින අය පමණක් ඔබගේ නිවසේ සිටිය යුතුය. ගෙදරට අමුත්තන් හට පැමිණීමට ඉඩ තොරුවන්න. නිවසෙන් මුළු ආවර්තා පැළදීම අවශ්‍ය තොරුවේ. හැකි සැම අවස්ථාවකම ඔබට ආහර ගො වෙනත් අවශ්‍ය දේ භුද්‍යකාලීමට අවශ්‍ය තොරුව ඔබගේ මිනුරු හෝ ප්‍රාග්‍රැම් අය ලො ගෙන්වා ගැනීම වැනි කටයුතු සඳහා ඔබ නිවසින පිටත ගාම අවශ්‍ය නම්, ඔබ මග ආති නම් ගෙන මුළු ආවර්තායක් පළදීන්න.

කොරෝනා විසින් සහ කොවිඩ්-19 යනු කුමක්ද?

කොරෝනා විසින් මෙහි මිනිසුන් සහ සහ්වයින් අයෙක් තුළ හැක. සමහර කොරෝනා විසින් මෙහි කාමානන සේම්ප්‍රේරිජනාව හා සමාන අයෙක් ආති කළ ඇකි අතර අනෙකු වර්ග මෙහි සෙහි (Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)) සහ මර්ක (Middle East Respiratory Syndrome (MERS)) වැනි දරුණු රෝග ආතිකාල හැක. මෙම තම කොරෝනා විසින් මුළුන්ම ආතිවේම් වීනයේ තුළයි ප්‍රාන්තයෙන්ය. විසින් මෙහි ආතිකරන රෝගය කොරෝනා විසින් 2019 වන අතර, කොවිඩ්-19 ලෙස කාමානන වශයෙන් පැදිඳුන්වේ.

මෙම ආකාදුනය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

ආකාදුනය බොහෝවිට ඇතිරෙන්නේ පුද්ගලයෙනුගේ පුද්ගලයෙනුට පහත ආකාරයයා:

- ආකාදුනය ආති අවස්ථාවේ හෝ ඔවුන්ගේ රෝග ලෙසෙහා ආතිවේමට පෙර පය 24ක තුළ එවැනි පුද්ගලයෙකු සමග සම්පූර්ණ සිටිව සිටිව
- ආකාදුනය ආති බවට සනාථවුණු අයෙකු තෙහි ගො කිවිසින විට එ පුද්ගලයා සමග සම්පූර්ණ සිටිව, හෝ
- ආකාදුනය ආති බවට සනාථවුණු අයෙකුගේ තෙක්ස හෝ කිවිසුම ගෙනුවෙන් විසින් ආරෝප්‍ය වූ සෙම ස්ථර චුණු හාංචි ගො පාළුදියා ඇඟලීම (ආඟර අඟ්‍රුව හෝ මිශ්‍ය) සහ ඉත්පාදු තමාගේ කට ගො මුළුව ඇඟලීම

බොහෝ ආකාදුනය බොහෝවිට මිනිසුන් හට රෝග ලෙසෙහා ආතිවේම ඔවුන්ගෙන්. මෙම රෝග ලෙසෙහා අතර උඩා, කැස්ක, උගුර ආකාදුන, වෙනෙනකර බව සහ තුළුම් කෙටිවේම ඇත.

ආකාදුනය ආති බවට සනාථවුණු අයෙකු හා සම්පූර්ණ සම්බන්ධ අයෙකුගේන් (නිවසේ එකට සිටින අය හෝ විසා ආති ස්ථානවල දිගු කාලයක් එකට සිටින අය වැනි) රෝගය බොහෝවිට වැඩි අවදානමක ඇත.

රෝගය ආති අයෙකු විසින් වෙනත් අයට කොපම්පා කාලයක් රෝගය පැතිරිය හැකිද?

රෝගය වැළැකුනු පුද්ගලයෙකු බෙතින කොපම්පා ආකාදුනය වෙන අයට පැතිරිය හැකිද ගෙන තහම ගෙය ගෙන තැන. කෙයෙකුවද, රෝග ලෙසෙහා තොමොතිව හෝ ඉතාම අවම රෝග ලෙසෙහා ආතිවේ සහ රෝග ලෙසෙහා ආතිවේමට පෙර වෙනත් අයට ආකාදුනය පැතිරිය තැකි බවට කාන්ති මතුවමින් පවතී. පුද්ගලයෙකු තුළ රෝග රෝග ලෙසෙහා පුර්මයන් ආතිවේමට පෙර සිට රෝග ලෙසෙහා තැබීම් දින එකක් ගත වන තුරු රෝගය පැතිරීමේ හැකියාව ඇත.

දරුණු අයෙක් සම්බන්ධයෙන් වැඩිපුරුම අවදානම ඇත්තේ කා හටදී?

ආකාදුනයට සමතර අය කිසියෙක් අයෙක් නොවී සිටිව හැක. සමහර අය හැක ඉතා අඩු රෝග ලෙසෙහා ආතිවේ එකින් තුළට අතර පත්විය හැකි අතර තවත් සමහර අය ඉතා ඉතාම අවශ්‍ය බොහෝයක් අයෙක් විය හැකිය. කොරෝනා විසින් සම්පූර්ණ සමග සම්බන්ධ ඇති ආතිදැකීම් අනුව, බොහෝ අවදානම ආති අය වන්න:

- පුරියක්ට පද්ධතියට හානි වී ආති අය (ලදා, පිළිකා නිසා)
- වැඩිමහා අය

- නිදහස්ත රෝග වැඩි අනුපාතයක් ඇති ඇයගැරීන්ල සහ රෝගී ස්ථූචි දුරටත්වාසීන
- නිදහස්ත රෝග ඇති අය
- ඉතා අඩු වෙශය දුරටත් සහ බිජුන්දන*
- ක්‍රියාකාරී වශයෙන් ගෝවායිකව සිටින අය
- රැඳුවුම් පහසුකම්වල සිටින අය.

*මේ වන විට දුරටත් සහ බිජුන්දන හෝ කොවිඩ්-19 අත් අයට පැතිරේම සම්බන්ධයෙන් දුරටත්වාසී කාර්ංඡරය පැහැදිලි නැත. කෙසේමද, ප්‍රමුණ ප්‍රජාව සාම්ප්‍රදායක දුරටත් අතර සහායුව කොවිඩ්-19 ආකෘති ඇති අනුපාතය අඩුය.

මා තුම රෝග ලක්ෂණ අතිව්වහානු මා විසින් කුමක් කළ ගුණද?

රෝගය ඇති බවට සහායුවා ඇයෙකු සමග සම්බන්ධවී දින 14ක් ඇතුළත රෝග ලක්ෂණ (ලුණ, කෑස්ක, උගුර ආකාශන, වෙශෙකර බව හෝ තුනක් කෙටිවීම) ඇතිවුණු නම්, හැඳි පරීක්ෂණයක් කළා ඔබගේ වෙශෙකරණය මුළුව කාඩ්‍රුනු කළ ගුණය.

එබ සෞඛ්‍ය කාකනය හෝ රෝග බව ගැම්ව පෙර මුළුන් හට දුරකථනයෙන් අමතා ඔබගේ ගැම්න් ඉතිහාසය හෝ ඔබ කොරෝනා විසින් ආකාශනයා ඇයෙකු හා සම්බන්ධ සිටියෙන් ගන්න පැවතිය ගුණය. මහජන සෞඛ්‍ය ඇඩ්කාරීන් විසින් ඔබ තෙ ඔබගේ කාමානය විශාලාක්ෂණිවලට නැවත කාමට පුරුණකින යැයි දුනුම් දෙන තෙක් ඔබගේ නිවෙස්, තොටෝයේ හෝ සෞඛ්‍ය පුරුණුම් ස්ථානයක පුදුකළටේ සිටිය ගුණය.

විසින් ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

කොරෝනා විසින් වැඩිහිටි ප්‍රතිකාරයක් නොමැත. විසින් වැඩිහිටි ප්‍රතිකාර එමදුකී නොවේ. බොහෝ රෝග ලක්ෂණ උපකාරක යෙදුනු රැකිවරණ මිනින් ප්‍රතිකාර කළ ඇතිය.

කොරෝනා විසින් ප්‍රතිරෝම වළැක්වා ගැනීමට අප සහය විය හැකියෙක් කෙසේද?

යෙහෙත් ආකාරයට අත හාටිනයෙන් කිවිසුම්/කෑස්ක යෙවීමට අදාළ සත්ත්වාර්ණික පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම බොහෝ විසින් වැඩිහිටි නොදුම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කාමට පෙර සහ පසු, සහ විසින් ගාමට පසු, සහත් සහ ජලය හාටිනාකර නිතර අත යේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කෑස්ක සහ කිවිසුම් ආවර්ණය කර ගැනීම, පිළු බැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂේෂ නායුතාකාරී හාටිනා කිරීම කරන්න.
- අස්ථීප නම්, අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධවීම මග සිටින (අත් අයගෙන් මිටර් 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින).

මා මුව ආවර්ණයක් පැලුදීය ගුණද?

එබ යෙහෙත් සෞඛ්‍යයන් සිටිනම්, මුව ආවර්ණයක් පැලුදීම අවශ්‍ය නොවේ. ආකාශනයා රෝගීන්ගෙන් අනෙක් අයට රෝගය යොවීම වැළැක්වීමට මුව ආවර්ණ උපකාර වන අතර, කොරෝනා විසින් පැවති ආකාශන වැළැක්වීමට සෞඛ්‍ය සම්බන්ධව සිටින මහජනතාව මුව ආවර්ණ පැලුදීම දැනට නිර්දේශ නොගෙර.

මා හට විසින් විසින් ලබා ගත හැකියෙක් කොත්තින්ද?

නවතම උපයුක්, තොරතුරු සහ සම්බන්ධ සඳහා www.health.gov.au වන පිවිසෙන්න.

1800 020 080 සියලු පාතික කොරෝනා විසින් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත, සතිය දින 7 පුරාත විශාලාක්මකයි. ඔබට හාමා පැවත්තන හෝ තොළක යොවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාත්ත රෝගය හෝ ප්‍රාත්ත රෝගය මහජන සෞඛ්‍ය ආයතන සඳහා වන දුරකථන අංක සඳහා www.health.gov.au/state-territory-contacts ලබා අවබිය වන පිවිසෙන්න.

එබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැවලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ යෙදුනුවරයා සමඟ කිව්ව කරන්න.