



## රෝගය ඇති බවට සනාථවුණු අයෙකු හා සම්පව සම්බන්ධ වූ අය හට තොරතුරු

කොරෝනා වයිරස් රෝගය (කෝවිඩ්-19) ඇති බවට හඳුනාගත් අයෙකු සමඟ සම්පව සම්බන්ධවූ බවට ඔබව හඳුනාගෙන ඇත. ඔබට රෝගය ඇතිවීමේ අවදානම ඇති කාලයේදී ඔබගේ පළාතේ මහජන සෞඛ්‍ය එකකරයේ අයෙකු දිනපතා ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ නිශාමනය කිරීමට ඔබ සමඟ සම්බන්ධ වනු ඇත. රෝගය ඇති බවට සනාථවූ අය හා සම්පව සම්බන්ධවූ දින සිට දින 14ක කාලයක් ඔබ හුදකලාවී සිටිය යුතුය. කරුණාකර මෙම තොරතුරු සැලකිල්ලෙන් යුතුව කියවන්න.

### ඔබගේ නිවසේ හුදකලාවීම යනු කුමක්ද?

හුදකලා විය යුතු බවට නිර්දේශ කරන අය විශේෂයෙන්ම රාජකාරි ස්ථාන, පාසල්, ප්‍රමා සුරැකුම් හෝ විශ්ව විද්‍යාල වැනි පොදු ස්ථානවලට නොයා යුතුය. සාමාන්‍ය වශයෙන් ඔබගේ නිවසේ සිටින අය පමණක් ඔබගේ නිවසේ සිටිය යුතුය. ගෙදරට අමුත්තන් හට පැමිණීමට ඉඩ නොදෙන්න. නිවසේදී මුළු ආවරණ පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ. හැකි සෑම අවස්ථාවකම ඔබට ආහාර හෝ වෙනත් අවශ්‍ය දේ හුදකලාවීමට අවශ්‍ය නොවන ඔබගේ මිතුරන් හෝ පවුලේ අය ලවා ගෙන්වා ගන්න. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම වැනි කටයුතු සඳහා ඔබ නිවසින් පිටතට යාම අවශ්‍ය නම්, ඔබ ලග ඇති නම් ශල්‍ය මුළු ආවරණයක් පළඳින්න.

### කොරෝනා වයිරස් සහ කෝවිඩ්-19 යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වයිරස් මගින් මිනිසුන් සහ සත්වයින් අසනීප කළ හැක. සමහර කොරෝනා වයිරස් මගින් සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හා සමාන අසනීප ඇති කළ හැකි අතර අනෙක් වර්ග මගින් සාස් (Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)) සහ මරස් (Middle East Respiratory Syndrome (MERS)) වැනි දරුණු රෝග ඇතිකළ හැක. මෙම නව කොරෝනා වයිරසය මුලින්ම ඇතිවූයේ චීනයේ හුවෙයි ප්‍රාන්තයේය. වයිරසය මගින් ඇතිකරන රෝගය කොරෝනා වයිරස් 2019 වන අතර, කෝවිඩ්-19 ලෙස සාමාන්‍ය වශයෙන් හැඳින්වේ.

### මෙම ආසාදනය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

ආසාදනය බොහෝවිට පැතිරෙන්නේ පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට පහත ආකාරයටය:

- ආසාදනය ඇති අවස්ථාවේ හෝ ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට පෙර පැය 24ක් තුළ එවැනි පුද්ගලයෙකු සමඟ සම්පව සිටීම
- ආසාදනය ඇති බවට සනාථවුණු අයෙකු කහින හෝ කිවිසින විට ඒ පුද්ගලයා සමඟ සම්පව සිටීම, හෝ
- ආසාදනය ඇති බවට සනාථවුණු අයෙකුගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම හේතුවෙන් වයිරස් ආරෝපණය වූ සෙම ස්පර්ශ වූණු භාණ්ඩ හෝ පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම (දොර අල්ලුව හෝ මේස) සහ ඉන්පසු තමාගේ කට හෝ මුහුණ ඇල්ලීම

බොහෝ ආසාදන බෝවන්නේ මිනිසුන් හට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම ඔවුන්ගෙනි. මෙම රෝග ලක්ෂණ අතර උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන, වෙහෙසකර බව සහ හුස්ම කෙටිවීම ඇත.

ආසාදනය ඇති බවට සනාථවුණු අයෙකු හා සම්පව සම්බන්ධවූ අයෙකුගෙන් (නිවසේ එකට සිටින අය හෝ වසා ඇති ස්ථානවල දිගු කාලයක් එකට සිටින අය වැනි) රෝගය බෝවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත.

### රෝගය ඇති අයෙකු විසින් වෙනත් අයට කොපමණ කාලයක් රෝගය පැතිරිය හැකිද?

රෝගය වැළඳුනු පුද්ගලයෙකු වෙතින් කොපමණ කාලයක් ආසාදනය වෙන අයට පැතිරිය හැකිද යන්න තවම සොයා ගෙන නැත. කෙසේවුවද, රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව හෝ ඉතාම අවම රෝග ලක්ෂණ ඇතිව සහ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට පෙර වෙනත් අයට ආසාදනය පැතිරිය හැකි බවට සාක්ෂි මතුවෙමින් පවතී. පුද්ගලයෙකු තුළ රෝග ලක්ෂණ ප්‍රථමයෙන් ඇතිවීමට පෙර සිට රෝග ලක්ෂණ නැවතී දින එකක් ගත වන තුරු රෝගය පැතිරීමේ හැකියාව ඇත.

### දරුණු අසනීපයක් සම්බන්ධයෙන් වැඩිපුරම අවදානම ඇත්තේ කා හටද?

ආසාදනයවූ සමහර අය කිසිසේත් අසනීප නොවී සිටිය හැක. සමහර අය හට ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ ඇතිවී එයින් සුව අතට පත්විය හැකි අතර තවත් සමහර අය ඉතා ඉක්මණින් බොහෝසේ අසනීප විය හැකිය. කොරෝනා වයිරස් සමඟ කලින් ඇති අත්දැකීම් අනුව, වඩාත්ම අවදානම ඇති අය වන්නේ:

- ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියට හානි වී ඇති අය (උදා. පිළිකා නිසා)
- වැඩිමහළු අය

- නිදහස් රෝග වැඩි අනුපාතයක් ඇති ඇබොරිජින් සහ ටෝරස් ස්ට්‍රේට් දූපත්වාසීන්
- නිදහස් රෝග ඇති අය
- ඉතා අඩු වයසේ දරුවන් සහ බිළින්දන්\*
- කණ්ඩායම් වශයෙන් නේවාසිකව සිටින අය
- රැඳවුම් පහසුකම්වල සිටින අය.

\*මේ වන විට දරුවන් සහ බිළින්දන් හට ඇති අවදානම හෝ කෝවිඩ්-19 අන් අයට පැතිරවීම සම්බන්ධයෙන් දරුවන්ගේ කාර්යභාරය පැහැදිලි නැත. කෙසේවුවද, ප්‍රථම ප්‍රජාවට සාපේක්ෂව දරුවන් අතර සනාථවූ කෝවිඩ්-19 ආසාදන ඇති අනුපාතය අඩුය.

## මා තුළ රෝග ලක්ෂණ අනිවාර්යවෙන් මා විසින් කුමක් කළ යුතුද?

රෝගය ඇති බවට සනාථවූ අයෙකු සමඟ සම්බන්ධවී දින 14ක් ඇතුළත රෝග ලක්ෂණ (උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන, වෙනස්කර බව හෝ හූස්ම කෙටිවීම) ඇතිවූයේ නම්, හදිසි පරීක්ෂණයක් සඳහා ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවීමට කටයුතු කළ යුතුය.

ඔබ සෞඛ්‍ය සායනය හෝ රෝහල වෙත යාමට පෙර ඔවුන් හට දුරකථනයෙන් අමතා ඔබගේ ගමන් ඉතිහාසය හෝ ඔබ කොරෝනා වයිරස් ආසාදනය වූ අයෙකු හා සම්බන්ධව සිටියදී යන්න පැවසිය යුතුය. මහජන සෞඛ්‍ය අධිකාරීන් විසින් ඔබ හට ඔබගේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වලට නැවත යාමට සුරක්ෂිත යැයි දැනුම් දෙන තෙක් ඔබගේ නිවසේ, හෝටලයේ හෝ සෞඛ්‍ය සුරැකුම් ස්ථානයක හුදකලාවී සිටිය යුතුය.

## වයිරසයට ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

කොරෝනා වයිරසවලට විශේෂිත ප්‍රතිකාරයක් නොමැත. වයිරසවලට එරෙහිව ප්‍රතිජීවක ඵලදායී නොවේ. බොහෝ රෝග ලක්ෂණ උපකාරක වෛද්‍ය රැකවරණ මගින් ප්‍රතිකාර කළ හැකිය.

## කොරෝනා වයිරසය පැතිරයාම වළක්වා ගැනීමට අප සහය විය හැක්කේ කෙසේද?

යහපත් ආකාරයට අත භාවිතයෙන් කිවිසුම්/කැස්ස යැවීමට අදාළ සනීපාරක්ෂක පිලිවෙත් අනුගමනය කිරීම බොහෝ වයිරසවලට එරෙහි හොඳම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි යාමට පසු, සවන් සහ ප්‍රදය භාවිතාකර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගැනීම, ටිෂූ වැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අසනීප නම්, අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධවීම මග හරින්න (අන් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).

## මා මුළු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුද?

ඔබ යහපත් සෞඛ්‍යයෙන් සිටිනම්, මුළු ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ. ආසාදනය වූ රෝගීන්ගෙන් අනෙක් අයට රෝගය බෝවීම වැළැක්වීමට මුළු ආවරණ උපකාර වන අතර, කොරෝනා වයිරස් වැනි ආසාදන වැළැක්වීමට සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටින මහජනතාව මුළු ආවරණ පැළඳීම දැනට නිර්දේශ නොකෙරේ.

## මා හට වැඩිදුර විස්තර ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්ද?

නවතම උපදෙස්, තොරතුරු සහ සම්පත් සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත පිවිසෙන්න.

1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භාෂා පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ආයතන සඳහා වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න.



## නැවත ඔබගේ ප්‍රජාව වෙත යාම

නිවසේ හුදකලාවී සිටීම හෝ නිරෝධායනය වීම අවශ්‍ය බව නිර්දේශ කිරීමෙන් පසු අසනීප බව පෙන්නුම් කළයුතු හෝ රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව දින 14ක් සම්පූර්ණ කර ඇති අය හට, රාජකාරියට, පාසලට, විශ්ව විද්‍යාලයට යාම සහ ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල සිටීම සහ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කිරීම ඇතුළු ඒදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලට යාමට අවසර ඇත.

රෝග වැළඳීමෙන් තොරව සිටීම සඳහා මනා සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් නොකඩවා පවත්වාගෙන යාමට ඔබට උනන්දු කෙරේ. කරුණාකර පහත ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

කොරෝනා වයිරස් පැතිරීම ආශ්‍රිතව ප්‍රජාවෙහි ආරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීම සඳහා ගතයුතු සියළු පුරවාරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග ඔස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් අඛණ්ඩව සිදු කරයි. අපගේ වෙබ් අඩවිය වන [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත ප්‍රවේශවීම මගින් මෙම ක්‍රියා මාර්ග සොයා දැනගන්න.

## හුදකලාවීම හෝ නිරෝධායනය අවසානයේ මා නැවත අසනීප වුවහොත් නම් මා කුමක් කළ යුතුද?

කොරෝනා වයිරසය ව්‍යාප්තවීමෙන් සිටිය යුතු කරුණක් වන අතර, උණ, කැස්ස, උගරේ ආසාදනය සහ වෙනත් ස්වභාවික ලක්ෂණ බව ඇදී රෝග ලක්ෂණ ඇති අය බොහෝවිට කොරෝනා වයිරස් හැර - සෙම්ප්‍රතිශක්තිය හෝ වෙනත් යම්කිසි රෝගයකින් පෙළෙන්නවා වීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත.

කෙසේවුවද, හුදකලාවීමෙන් ඉවත්වූ විගස ඔබට නැවත රෝග ලක්ෂණ ඇතිවූයේ නම්, පුරවාරක්ෂණ පියවරක් ලෙස ඔබගේ සුපුරුදු වෛද්‍යවරයා වෙත යොමුවන්න. ඔබට සුවවීම සඳහා ගතයුතු පියවර කුමක්ද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් ලබාදෙනු ඇත. තවද, වෛද්‍යමය වශයෙන් අවශ්‍ය නම්, කොරෝනා වයිරස් ඇතුළු තවත් යම්කිසි ආසාදන කිහිපයක් සම්බන්ධයෙන් ඔබට පරීක්ෂාවට භාජනය කරනු ඇත.

## කෝවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්වීමට අප විසින් සහය විය හැක්කේ කෙසේද?

යහපත් ආකාරයට අත භාවිතය හා කිවිසුම්/කැස්ස යැවීමට අදාළ මනා සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම බොහෝ වයිරස්වලට එරෙහි හොඳම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි යාමට පසු, සබන් සහ ජලය භාවිතාකර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබ කහින විට සහ කිවිසුම් පහ කරන විට ආවරණය කර ගැනීම, ටිෂූ බැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අසනීප නම්, අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධ වීමෙන් වළකින්න (අන් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).

## උපකාරක සේවා

නිවසේ හුදකලාවීම හෝ නිරෝධායන කාල පරිච්ඡේද වෙනසකර විය හැකි අතර ඔබට කණස්සල්ල ඇතිකළ හැකිය. උපදෙශකයෙකු හෝ වෙනත් මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු හට කථා කිරීම ඇතුළු උපකාරක සේවා බොහෝමයක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකිවේ.

### හෙඩ් ටු හෙල්ත් (Head to Health) – [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

හෙඩ් ටු හෙල්ත් මගින් ඔස්ට්‍රේලියාවෙහි මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ විශ්වාසනීය මාර්ගගත සහ දුරකථන උපකාර සේවා, තොරතුරු සහ ප්‍රතිකාර විමසීමට අවස්ථා සපයයි. මෙම ප්‍රයෝජනවත් වෙබ්අඩවියේ මාර්ගගත වැඩසටහන් සහ සංඝද මෙන්ම ඩිජිටල් තොරතුරු සම්පත්ද ඇත.

ඔබ මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළුවලට මුහුණ දෙන්නේ නම් හෝ ඔබ වෙනත් අයෙකු හට උපකාර කිරීමට උත්සාහ ගන්නේ නම් සෑමවිට පිටුව භාවිතයෙන්, ඔබට විවිධ සම්පත් සහ සේවා වල සහය වෙත යොමු විය හැක. ඔබ ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතනින්ද යන්න පැහැදිලි නැතිනම්, ඔබට සැම ද වැට්ටොට් (**Sam the Chatbot**) භාවිතා කළ හැක. සැම ඔබගේ අවශ්‍යතාවලට වඩාත්ම සරිලන සේවා සම්බන්ධ නිර්දේශ සහ තොරතුරු ලබාදේ.

බොහෝ ගත හැකි උපකාරක සේවා සමහරක් පහත දැක්වා ඇත:

උපකාරක සේවා		
ලයිෆ්ලයින් (Lifeline)	13 11 14	lifeline.org.au
බයොන්ඩ් බ්ලූ (Beyond Blue)	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
මෙන්ස් ලයින් ඕස්ට්‍රේලියා (MensLine Australia)	1300 789 978	mensline.org.au
දරුවන් සඳහා වූ දුරකථන අංකය (Kids Helpline)	1800 551 800	kidshelpline.com.au
හෙඩ්ස්පේස් (headspace)	1800 650 890	headspace.org.au
රීච්ඔෆ් (ReachOut)	au.reachout.com	
ලයිෆ් මයින්ඩ් (Life in Mind)	lifeinmindaustralia.com.au	
සේන් ෆෝරම්ස් (SANE forums)	saneforums.org	

## වැඩිදුර විස්තර

අප්‍රේල් 2020 ඔස්ට්‍රේලියා සෞඛ්‍ය සේවාව සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත යන්න.

1800 020 080 ඔස්ට්‍රේලියා ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භාෂා පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ආයතනය සඳහා අදාළ වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ කථා කරන්න.



## කෝවිඩ්-19 ඉටුසනකඳුප් නිතර අසන ප්‍රශ්න

### කොරෝනා වයිරස් සහ කෝවිඩ්-19 යනු කුමක්ද?

කොරෝනා වයිරස් යනු විශාල වයිරස් පවුලක් වන අතර මේ මගින් ශ්වසන ආසාදන ඇති කරයි. මේවා අතර පරාසය සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශක්ති සිට සාක් (Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)) සහ මරස් (Middle East Respiratory Syndrome (MERS)) වැනි දරුණු රෝග දක්වා පැතිර ඇත. මෙම නව කොරෝනා වයිරසය මුලින්ම ඇතිවූයේ චීනයේ හුබෙයි ප්‍රාන්තයේ වන අතර වයිරසය මගින් ඇතිකරන රෝගය කෝවිඩ්-19 ලෙස නම්කර ඇත.

### මෙම කොරෝනා වයිරසය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

කෝවිඩ්-19 බොහෝ දුරට පුද්ගලයෙකුගේ පුද්ගලයෙකුට පහත ආකාරයට පැතිරේ:

- ආසාදනය ඇති අවස්ථාවේ හෝ ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට පෙර පැය 24ක් තුළ එවැනි පුද්ගලයෙකු සමඟ සම්පූර්ණ සිටීම.
- ආසාදනය ඇති බවට සනාථවූ අයෙකු කහින හෝ කිවිසින විට එ පුද්ගලයා සමඟ සම්පූර්ණ සිටීම.
- ආසාදනය ඇති බවට සනාථවූ අයෙකුගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම ස්පර්ශවූ භාණ්ඩ හෝ පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම (උදා - දොර අල්ලුව හෝ මේස) සහ ඉන්පසු තමාගේ කට හෝ මුහුණ ඇල්ලීම

### කෝවිඩ්-19 හි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

කෝවිඩ්-19 හි රෝග ලක්ෂණ වෙනත් සෙම්ප්‍රතිශක්ති සහ උණ හා සමානවන අතර එ අතර පහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි

- උණ
- උගුරේ ආසාදන
- කැස්ස
- වෙනසකර බව
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව.

කොරෝනා වයිරසය සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණක් වන අතර, මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇති අය බොහෝවිට කොරෝනා වයිරස් හැර - සෙම්ප්‍රතිශක්ති හෝ වෙනත් ශ්වසන රෝගයකින් පෙළෙන්නා වීමට ද බොහෝ ඉඩකඩ ඇත.

### මා තුළ රෝග ලක්ෂණ අතිවුවහොත් මා විසින් කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ ඔස්ට්‍රේලියාවට පැමිණ දින 14ක් ඇතුළත හෝ රෝගය ඇති බවට සනාථවූ අයෙකු සමඟ සම්බන්ධවී දින 14ක් ඇතුළත රෝග ලක්ෂණ ඇතිවූයේ නම්, හදිසි ඇගයීමක් සඳහා ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවීමට කටයුතු කළ යුතුය.

ඔබ සෞඛ්‍ය සායනය හෝ රෝහල වෙත යාමට පෙර ඔවුන් හට දුරකථනයෙන් අමතා ඔබගේ ගමන් ඉතිහාසය හෝ ඔබ කොරෝනා වයිරස් ආසාදනය වූ අයෙකු හා සමබන්ධව සිටි බව පැවසිය යුතුය. මහජන සෞඛ්‍ය අධිකාරීන් විසින් ඔබ හට ඔබගේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වලට නැවත යාමට සුරක්ෂිත යයි දැනුම් දෙන තෙක් ඔබගේ නිවසේ, හෝටලයේ හෝ සෞඛ්‍ය සුරැකුම් ස්ථානයක හුදකලාවී සිටිය යුතුය.

### කෝවිඩ්-19 සඳහා මා පරීක්ෂාවට ලක්විය යුතුද?

ඔබට පරීක්ෂාකළ යුතුද යන්න ඔබගේ වෛද්‍යවරයා ඔබට පවසනු ඇත. ඔවුන් විසින් ඔබ පරීක්ෂණය සඳහා යොමු කරනු ඇත.

ඔබ පහත සඳහන් නිර්ණායකයන් සපුරාලන බවට ඔබගේ වෛද්‍යවරයා තීරණය කළහොත් පමණක් ඔබට පරීක්ෂා කරනු ඇත:

- පසුගිය දින 14 ඇතුළත ඔබ විදේශයක සිට පැමිණි අතර උණ ඇතිව හෝ නැතිව ශ්වසන රෝග ඇතිවී තිබීම
- පසුගිය දින 14 ඇතුළත ඔබ කෝවිඩ්-19 ඇති බවට සනාථවූ අයෙකු සමඟ සම්පූර්ණ සම්බන්ධතාවයක් තිබුණු අතර උණ ඇතිව හෝ නැතිව ශ්වසන රෝග ඇතිවී තිබීම
- ප්‍රජාව මගින් වැළඳුණු දරුණු ආකාරයේ නියුමෝනියා රෝග තත්වයක් තිබීම සහ එයට පැහැදිලි හේතුවක් නැතිවීම
- ඔබ කෙළින්ම රෝගීන් සමඟ කටයුතු කරන සෞඛ්‍ය රැකවරණ සේවකයෙකුවීම සහ ඔබට ශ්වසන ආශ්‍රිත රෝගයක් සහ උණ තිබීම



ඔබ මෙයින් කුමන හෝ නිර්ණායකයක් සපුරන්නේ නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබ හට කොවිඩ්-19 පරීක්ෂණයක් ඉල්ලා සිටිය හැකිය. කොවිඩ්-19 හා සමාන රෝග ලක්ෂණ බොහෝ අයට තිබිය හැකිවුවද ඔවුන්ට වයිරසය නොමැති බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්වේ. අපගේ රසායනාගාර වලට ඇති ඉල්ලුම සපුරාලිය හැකි බවට තහවුරු කර ගැනීම සඳහා සැකකරන අයව පමණක් පරීක්ෂා කෙරේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටින සහ ඉහත නිර්ණායකයන් සපුරාලන්නේ නැති අයව පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

## හුදකලා විය යුත්තේ කවුරුන්ද?

2020 මාර්තු 15 දින මධ්‍යම රාත්‍රියේ සිට ඔස්ට්‍රේලියාවට පැමිණෙන සියළුම අය, හෝ කොරෝනා වයිරස් ඇති බවට සනාථවූ අයෙකු සමඟ සමීප සම්බන්ධයක් තිබූ බව සිතන අය, දින 14ක කාලයක් ස්වයං හුදකලා විය යුතුය.

## මා සමඟ ජීවත්වන අයෙකුට කොවිඩ්-19 සඳහා පරීක්ෂා කරනු ලබයි. ස්වයං හුදකලාවේ පරීක්ෂා කර ගැනීම මා විසින්ද සිදුකළ යුතුද?

නිවසේ සිටින සාමාජිකයෙකුට රෝගය ඇති බවට සැක කරයි නම්, ඔබද හුදකලාවීම අවශ්‍ය විය හැකිය. එක් එක් අයගේ තත්වය අනුව මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය මගින් මෙම තීරණය ගනු ඇත. ඔබ හුදකලාවීම අවශ්‍ය නම්, ඔබගේ මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය ඔබ හා සම්බන්ධ වනු ඇත. වැඩිදුර විස්තර සඳහා [home isolation](#) (නිවසේ හුදකලාවීම) විස්තර පත්‍රිකාව කියවන්න.

## ඔබගේ නිවසේ හුදකලාවීම යනු කුමක්ද?

ඔබට කොවිඩ්-19 ඇති බවට හඳුනා ගෙන ඇති නම්, එය වෙනත් අයට පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ නිවසේ සිටිය යුතුය. ඔබ වයිරසයට නිරාවරණය වී ඇති නම්ද, ඔබට නිවසේ සිටින ලෙස ඉල්ලා සිටි හැකිය.

නිවසේ සිටීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ:

- රාජකාරී ස්ථාන, පාසල, සාප්පු සංකීර්ණ, ළමා සුරැකුම් සහ විශ්ව විද්‍යාල ආදී ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලට නොයන්න
- ඔබගේ ආහාර සහ වෙනත් අවශ්‍ය දේ ගෙනැවිත් ඉදිරිපස දොර අසල තබන ලෙස වෙනත් අයෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න
- අමුත්තන්ට එමට ඉඩ නොදෙන්න - ඔබ සමඟ ඵද්වෙනදා ජීවත්වන අය පමණක් ඔබගේ නිවසේ සිටිය යුතුය

ඔබගේ නිවසේදී මුළු ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ. ඔබ වෛද්‍ය සහය ලබා ගැනීම සඳහා පිටතට යන්නේ නම්, අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිණිස ශල්‍ය මුළු ආවරණයක් (ඔබ ළඟ ඇති නම්) පළඳින්න.

ඔබගේ පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ දුරකථනයෙන් සහ මාර්ගගතව සම්බන්ධවී සිටිය යුතුය. වැඩිදුර විස්තර සඳහා [home isolation](#) (නිවසේ හුදකලාවීම) විස්තර පත්‍රිකාව කියවන්න.

## සමාජ දුරස්ථභාවය (social distancing) යනු කුමක්ද?

කොවිඩ්-19 වැනි වයිරස පැතිරීම අඩු කිරීමට උපකාර විය හැකි එක ක්‍රමයක් වන්නේ සමාජ දුරස්ථභාවයයි. සමාජ දුරස්ථභාවය ලෙසින් සැලකෙනුයේ ඔබට අසනීප අවස්ථාවල නිවසේ සිටීම, අත්‍යවශ්‍ය නැති නම් සෙනඟ ගැවසෙන ප්‍රසිද්ධ ස්ථාන මග හැරීම, හැකි සෑම අවස්ථාවකම එකිනෙකා අතර මීටර් 1.5ක පරතරයක් පවත්වා ගැනීම සහ අතට අත දීම වැනි ශාරීරික සබඳතා විශේෂයෙන්ම වයස්ගත පුද්ගලයන් හා දැනට රෝගීව පසුවන අය වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය වීමට වැඩි අවදානමක් ඇති අය සමඟ අවම කර ගැනීමයි.

ඔබගේ නිතිපතා වර්තාවන් වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නොවුවද, මෙම සමාජ දුරස්ථභාවය ඇතිකර ගැනීමේ පුර්වාරක්ෂණ ක්‍රියා මාර්ග මගින් අප ප්‍රජාව තුළ සිටින වඩාත් අවදානමක් ඇති අය ආරක්ෂා කර ගැනීමට උපකාරවේ.

## දරුණු අසනීපයක් සම්බන්ධයෙන් වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ කා හටද?

ආසාදනය වූ සමහර අය කිසිසේත් අසනීප නොවී සිටිය හැකි වුවද, සමහර අය හට ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ ඇතිවී එයින් සුව අතට පත්විය හැකිය, තවත් සමහර අය ඉතා ඉක්මණින් බොහෝමයේ අසනීප විය හැකිය. කොරෝනා වයිරස් සමඟ කලින් ඇති අත්දැකීම් අනුව, වඩාත්ම වැඩි අවදානමක් ඇති අය වන්නේ:

- ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියට හානි වී ඇති අය (උදා. පිළිකා රෝගීන්)
- වැඩිමහළු අය
- නිදන්ගත රෝග වැඩි වලට වැඩි වශයෙන් භෞදුරු වන ඇබ්බැහිවීම සහ ටොරස් ස්ට්‍රික් උපත්වාසීන්
- නිදන්ගත රෝග වැළඳී ඇති අය
- කණ්ඩායම් වශයෙන් නේවාසිකව වසනා අය
- රුදවුම් කඳවුරු වල සිටින්නන්
- ඉතා අඩු වයසේ දරුවන් සහ බිළින්දන්.\*

\*මේ වන විට දරුවන් සහ බිලියුන් හට ඇති අවදානම හෝ කෝවිඩ්-19 අත් අයට පැතිරවීම සම්බන්ධයෙන් දරුවන්ගෙන් ඉටුවන කාර්යභාරය පැහැදිලි ලෙසින් දක්වා නැත. කෙසේ වුවද, රටක ජනගහනයට සාපේක්ෂව දරුවන් අතර සනාථවූ කෝවිඩ්-19 ආසාදන ඇති අනුපාතය අඩුය.

## වයිරසයට ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

කොරෝනා වයිරසවලට විශේෂිත ප්‍රතිකාරයක් නොමැත. වයිරසවලට එරෙහිව ප්‍රතිජීවක ඵලදායී නොවේ. බොහෝ රෝග ලක්ෂණ උපකාරක වෛද්‍ය රැකවරණ මගින් ප්‍රතිකාර කළ හැකිය.

## කොරෝනා වයිරසය පැතිරයාම වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?

යහපත් ආකාරයට අත භාවිතයෙන් කිවිසුම්/කැස්ස යැවීමට අදාළ සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් සහ ඔබ අසනීප අවස්ථාවේ වෙනත් අය සමඟ දූරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම බොහෝ වයිරසවලට එරෙහි භෞදම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි යාමට පසු, සබන් සහ ජලය භාවිතා කර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගැනීම, ටිෂූ බැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අසනීප නම්, අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධවීම මග හරින්න (අත් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).
- සමාජ දූරස්ථභාවය පැවැත්වීම පුද්ගලික වගකීමක් ලෙස සලකා කටයුතු කරන්න.

## වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වල, සිටින පවුලේ අය සහ මිතුරන් බැලීමට මා හට යා හැකිද?

වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වල මොනම වයිරස් වර්ගයක් වුවද පැතිරීමෙන් සැලකිය යුතු දූෂකරණය ඇතිකළ හැකිය. කෙසේ වුවද, කෝවිඩ්-19 වඩා වැඩිමහළු අය හට සෞඛ්‍ය අවදානමකි. වැඩිමහළු අයට ආරක්ෂා කිරීම සඳහා සීමා පැනවීම අදාළවේ. පහත අවස්ථාවලදී වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වෙත නොයන්න:

- පසුගිය දින 14 ඇතුළත විදේශයක සිට පැමිණියේ නම්
- පසුගිය දින 14 ඇතුළත කෝවිඩ්-19 ඇති බවට සනාථවූ අයෙකු හා සම්බන්ධවූ නම්
- උණ හෝ ශ්වසන ආසාදනයක රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම් (උදා: කැස්ස, උගුරේ ආසාදන, ආශ්වාස කිරීමේ අපහසුතා)

මැයි 1 වන දින සිට වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථානයකට යාමට පෙර ඔබ ඉන්ග්ලන්තයට එන්නත ලබා තිබිය යුතුය.

වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන මගින් අමුත්තන් සම්බන්ධයෙන් අමතර පුරවාරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු බවටද රජය නිවේදනය කර ඇත. එවා අතර:

- අමුත්තන්ගේ රැඳී සිටීම කෙටි වේලාවකට සීමා වන බවට වගබලා ගැනීම
- අමුත්තන්ගේ පැමිණීම, වෛද්‍යවරුන් ඇතුළුව, වරකට දෙදෙනෙකුට සීමා කිරීම
- අමුත්තන්ගේ පැමිණීම තේලාසිකයාගේ කාමරයේ, එළිමහනේ, හෝ මධ්‍යස්ථානය මගින් වෙන් කරන ලද විශේෂිත ඉඩක සිදු වන අතර පොදු ප්‍රදේශවලට ඇතුළු නොවන බවට වග බලා ගැනීම
- සමාජ ක්‍රියාකාරකම් සහ විනෝදවීම් ඇතුළු විශාල අමුත්තන් කණ්ඩායම් හෝ එකතුවීම් නොමැතිවීම
- කිසිම ප්‍රමාණයක පාසල් කණ්ඩායම් අමුත්තන් ලෙස නොපැමිණීම
- විශේෂිත අවස්ථාවල හැර, වයස අවුරුදු 16ට අඩු ළමුන් හට අවසර ලබා නොදීම.

තේලාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වලට පවුලේ අයට හෝ මිතුරන් හට යෑමට නොහැකි නම්, දූරකථනය, වීඩියෝ ඇමතුම්, නැපැල් පත්, පාඨාරූප, කලා කෘති හෝ වීඩියෝ යැවීම මගින් සම්බන්ධතාවය පවත්වා ගැනීම වැදගත්වේ.

## ප්‍රසංග සහ ක්‍රීඩා ඉසව් වැනි මහජනතාව එක්වන ස්ථානවලට මා හට යාමට හැකිද?

දැනට ඕස්ට්‍රේලියාවේ කෝවිඩ්-19 ප්‍රජාව අතර පුළුල් ලෙස පැතිරීමක් නැත. පැතිරීම අඩු කිරීමට, ඕස්ට්‍රේලියානු රජය උපදෙස් දී ඇත්තේ අතනාවශ්‍ය නොවන එළිමහනේ එකතුවීම් 500 දෙනෙකුට සීමා කළ යුතු බවයි.

සෞඛ්‍ය රැකවරණ සේවකයන් සහ හදිසි ආපදා සේවා සේවකයන් වැනි අතිශයින් වැදගත් කාර්ය බලකායවල අතනාවශ්‍ය නොවන රැස්වීම් හෝ සම්මන්ත්‍රණ ද සීමා කළ යුතුය. මෙම නිර්දේශයට රාජකාරී ස්ථාන, පාසල්, විශ්ව විද්‍යාල, සාප්පු, සුපිරි වෙළඳසල්, පොදු ප්‍රවාහන සහ ගුවන් තොටුපලවල් අදාළ නොවේ.

අනතුරට ලක්විය හැකි අයව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා, සියළුම තේවාසික වශෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන සහ දුරස්ථ ඇබොරිජිනල් සහ ටෝරස් ස්ට්‍රේට් දූපත්වාසී ප්‍රජා වෙත පැමිණෙන අමුත්තන්ගේ සංඛ්‍යාවද සීමා කරන ලෙසට රජය මගින් උපදෙස් ලබාදී ඇත.

මෙම පුර්වාරක්ෂණ උපක්‍රම වැඩිපුරම වැදගත් වන්නේ විශේෂයෙන්ම නිදහස රෝග තත්වයක් ඇති වයස අවුරුදු 60ට වැඩි අය සඳහාය.

## කාය වර්ධන මධ්‍යස්ථාන, තැබැරැම්, චිත්‍රපටි සහ හෝපන ශාලා වැනි ගොඩනැගිලි ඇතුළත සිදුවන කටයුතු සම්බන්ධයෙන් තත්වය කුමක්ද?

2020 මාර්තු 18 දින සිට, අත්‍යවශ්‍ය නොවන, 100 දෙනෙකුට වඩා සහභාගිවන සංවිධානාත්මක ගෘහස්ථ එක්වීම් සඳහා තව දුරටත් අනුමැතිය ලබා නොදේ. 100 දෙනෙකුට වඩා අඩුව එක්වන අවස්ථාවල පහත ආකාරයේ අමතර පුර්වාරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතුය:

- ඉඩකඩෙහි ප්‍රමාණය, එහි සිටින සංඛ්‍යාව, එය තුළ සිටින අයට ආරක්ෂාකාරීව එහා මෙහා යාමට කොතරම් ඉඩකඩ ඇතිද යන්න සලකා බැලිය යුතුය. එකිනෙකා අතර මීටර් 1.5ක් දුර පවත්වා ගැනීමට හැකිවිය යුතුය.
- දැන් පිරිසිදු කර ගැනීමට සලස්වා, ජලය සහ කසළ බදුන් වැනි සනීපාරක්ෂක දේ තිබිය යුතුය. මේවා නිතර පිරිසිදු කළ යුතුය.
- ඔබට අසනීප බව දැනෙනම්, ඔබ නිවසේ සිටිය යුතුය.
- බොහෝ එහා මෙහා යාම් සහ අන්තර්ක්‍රියා ඇති තැබැරැම් සහ සමාජ ශාලා වැනි ස්ථානවල පැය දෙකකට වඩා කාලයක් ගතකළ යුතු නැත.
- එහා මෙහා යාම සීමාවූ රහතල්, හෝපන ශාලා, සිනමා ශාලා, සහ ක්‍රීඩා ඉසව් වැනි ස්ථානවල පැය හතරකට වඩා කාලයක් ගතකළ යුතු නැත.
- 100 කට වැඩිනම්, උපරිම වශයෙන් සිටිය හැකි ප්‍රමාණය සම්බන්ධ අවශ්‍යතාවය නැවත සලකා බැලිය යුතුය.

සමාජ දුරස්ථභාවය සම්බන්ධ පුර්වාරක්ෂණ ක්‍රියාමාර්ග සහ මනා සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුව කටයුතු කරන තාක් කාය වර්ධන මධ්‍යස්ථාන, තැබැරැම්, හෝපන ශාලා සහ සිනමා ශාලා වැඩිම අවශ්‍යතාවයක් දැනට නැත.

## ගුවන් යානා, බස්රථ, දුම්රිය, රයිඩ් ෂෙයාර් සහ ටැක්සි වැනි මහජන ප්‍රවාහනය සම්බන්ධ තත්වය කුමක්ද?

අත්‍යවශ්‍ය නොවන ගමන් සම්බන්ධයෙන් සියළුම ඕස්ට්‍රේලියානුවන් නැවත සලකා බැලිය යුතුය. ගුවන් යානයක කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වීමේ අවදානම අඩු අතර, අත්‍යවශ්‍ය නොවන ගමන් යාම නිර්දේශ නොකෙරේ.

බොහෝ පොදු ප්‍රවාහන පහසුකම් අත්‍යවශ්‍ය ලෙස සැලකේ. කෙසේ වුවද ඕනෑම අවස්ථාවකදී පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කරන සංඛ්‍යාව අවම කිරීම සඳහා සේවායෝජකයන් විසින් නමුත් රාජකාරී වැඩපිළිවෙලවල් ලබාදෙන ලෙසට රජය මගින් නිර්දේශ කෙරේ. දුර ගමන් සේවා මගින් වැඩි ආසාදන අවදානමක් ඇති අතර මෙම අවස්ථාවේදී මේවා නැවත සලකා බැලිය යුතුය.

ස්පිරිට් ඔෆ් ටැස්මේනියා (Spirit of Tasmania) නෞකාව අත්‍යවශ්‍ය සේවාවක් වශයෙන් සලකන අතර තවම ක්‍රියාත්මකවේ.

හැකිනම්, ටැක්සි සහ රයිඩ් ෂෙයාර්වල පසු පස අසුනෙහි ඉදහන්න.

වැඩිමහළු අය ඇතුළු අවදානමට ලක් විය හැකි පුද්ගලයන් කණ්ඩායම් ලෙසින් ප්‍රවාහනය කිරීම හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම වැළැක්විය යුතුය.

## මාගේ රාජකාරී ස්ථානයේ 100 දෙනෙකුට වැඩිපුර සංඛ්‍යාවක් සිටී. මා හට තව දුරටත් රාජකාරියට යා හැකිද?

ඔව්, ඔබට තව දුරටත් රාජකාරියට යා හැකිය. රජය දැනට නිර්දේශ කරන්නේ සංවිධානයවූ, අත්‍යවශ්‍ය නොවන එකතුවීම් උපරිම වශයෙන් 100 දෙනෙකුට සීමා විය යුතු බවයි. මෙම නිර්දේශයට රාජකාරී ස්ථාන, පාසල්, විශ්ව විද්‍යාල, සාප්පු, සුපිරි වෙළඳසල්, පොදු ප්‍රවාහන සහ ගුවන් තොටුපලවල් අදාළ නොවේ. ඔබට අසනීප නම්, විෂබීජ අත් අයට පැතිරීම වැළැක්වීමට ඔබ නිවසට වී සිටිය යුතුය.

## මාගේ දරුවන් ළමා සුරැකුම්වලින් හෝ පාසලින් ඉවත් කර ගත යුතුද?

නැත, මෙම අදියරේදී රජයේ නිර්දේශය වන්නේ පාසල් සහ ළමා සුරැකුම් ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය දිනපතා ක්‍රියාකාරකම් දිගටම පවත්වාගත යුතු බවයි. ඔබගේ දරුවා අසනීපයෙන් සිටිනම්, විෂබීජ පැතිරීම වැළැක්වීමට ඔබ ඔවුන්ව නිවසේ තබාගත යුතුය.



මේ දක්වා ලොව පුරා ලැබෙන තොරතුරු මගින් දැක්වෙන්නේ කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වුණු දරුවන් ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන අතර දරුවන් අතර ඉතා අඩුවෙන් රෝගය බෝවන බව පෙනෙන බවයි.

කෝවිඩ්-19 වසංගතය පවතින අතර ළමා සුරැකුම් සහ පාසල් විවෘතව තැබීමේ ප්‍රතිලාභ සම්බන්ධයෙන් මෙම අවස්ථාවෙහිදී සිංගප්පූරුව මහඟු උදාහරණයක් ලබාදේ.

පාසල් මගින් සිය සහිතාරක්ෂක පුරුදු පවත්වාගෙන යන බවට තහවුරු කළ යුතු අතර දරුවන් එ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්කර හැකි සෑම අවස්ථාවකම සමාජ දුරස්ථභාවය සම්බන්ධ පුරුදුවලට උනන්දු කළ යුතුය.

## ක්‍රීඩා සහ ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන් තත්වය කුමක්ද?

මහා පරිමාණයේ ඉසව් සහ ප්‍රජා ක්‍රියාකාරකම් කල් දැමීම හෝ අවලංගු කිරීම ඉසව්වේ ප්‍රමාණය හෝ පැමිණීමට අපේක්ෂිත සංඛ්‍යාව අනුව තීරණය කළ හැකිය.

මෙම අදියරේදී ප්‍රජා මට්ටමේ ක්‍රීඩා පැවැත්විය හැකිය. කෙසේ වුවද, ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි විය යුත්තේ අතනාවශ්‍ය අය පමණි, එනම්, ක්‍රීඩකයන්, පුහුණුකරුවන්, ක්‍රීඩා නිලධාරීන්, ක්‍රීඩාවට අදාළ කාර්ය මණ්ඩලය, ස්වේච්ඡා සේවකයන් සහ සහභාගිවන අයගේ දෙමාපියන්/හාමුදාරුවන් අදී අය.

## මා මුව ආවරණයක් පැළඳිය යුතුද?

ඔබ යහපත් සෞඛ්‍යයෙන් සිටිනම්, මුව ආවරණයක් පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ. ආසාදනය වූ රෝගීන්ගෙන් අනෙක් අයට රෝගය බෝවීම වැළැක්වීමට මුව ආවරණ උපකාර වන අතර, කොරෝනා වයිරස් වැනි ආසාදන වැළැක්වීමට සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටින මහජනතාව මුව ආවරණ පැළඳීම දැනට නිර්දේශ නොකෙරේ.

## වැඩිදුර විස්තර

අළුත්ම උපදෙස්, තොරතුරු සහ සම්පත් සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත යන්න.

1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාමත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භාෂා පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ආයතනය සඳහා අදාළ වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න.



## අසනීප අවස්ථාවේ නිවසේ හුදකලාවීම සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශ (රෝගය ඇති බවට සැක සහිත සහ තහවුරු කරගත් පුද්ගලයන් සඳහා)

### නිවසේ හුදකලාවිය යුත්තේ කවුරුන්ද?

පහත අවස්ථාවල නව කොරෝනා වයිරස් කෝවිඩ්-19 ඇති බවට සැක කරන හෝ ඇති බවට සනාථවූ අය සඳහා නිවසේ හුදකලාවීම යෝග්‍ය වේ:

- ඔවුන් හට නිවසේ සිට රැකවරණය ලැබීමට තරම් සුවෙන් සිටින්නම්;
- ඔවුන් හට නිවසේ යෝග්‍ය ආකාරයට රැකවරණය ලබාදෙන අය සිටින්නම්;
- අනෙක් අය සමඟ එකට බෙදා නොගන්නා වෙනත් නිදන කාමරයක් ඔවුන් හට සුවවන තෙක් සිටීමට ඇතින්නම්;
- ඔවුන් හට ආහාර සහ වෙනත් අවශ්‍යතාවයන්ට ප්‍රවේශය ඇතින්නම්;
- ඔවුන් (සහ ඔවුන් සමඟ එක නිවසේ ජීවත්වන ඕනෑම අයෙකු) හට නිර්දේශ කරන ලද පුද්ගලික ආරක්‍ෂණ උපකරණ (අවම වශයෙන් අත් වාසුම් සහ මුඛ ආවරණ) ඇතින්නම්;
- නව කොරෝනා වයිරස් ආසාදනයෙන් සංකීර්ණතාවයන් ඇතිවිය හැකි වැඩි අවදානමක් ඇති අය සමඟ නිවසේ ජීවත් නොවේනම් (උදා. වයස අවුරුදු 65ට වැඩි අය, කුඩා දරුවන්, ගර්භණී කාන්තාවන්, ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු හෝ නිදන්ගත හෘද, පෙනහළු, හෝ වකුගඩු රෝගී තත්වයන් ඇති අය).

හැකි සෑම අවස්ථාවකම, ඔබ හුදකලාවිය යුතු තැනට ගමන් කළ යුතුනම් (උදාහරණ වශයෙන්, ගුවන් තොටුපළේ සිට ගමන් කරයි නම්), අනෙක් අයට නිරාවරණයවීම අවම කිරීම සඳහා කාර්යක්ෂම වැනි පුද්ගලික ප්‍රවාහන ක්‍රමයක් උපයෝගී කර ගන්න. ඔබ හට පොදු ප්‍රවාහන භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය නම් (උදා: වැස්සි, රයිඩ්-හේල් සේවා, දුම්රිය, බස් රථ සහ ට්‍රැම් සේවා), පොදු ප්‍රවාහන මාර්ගෝපදේශ සම්බන්ධව [www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport) හි දක්වා ඇති පුර්වාරක්‍ෂණ ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කරන්න.

නිවසේ හුදකලාවීම යනු ඔබ නිවසේ රැඳී සිටිය යුතු බවයි. හුදකලාවී සිටින අයෙකු හට රාජකාරි ස්ථාන, පාසල්, ළමා සුරැකුම් හෝ විශ්ව විද්‍යාල ඇතුළු පොදු ස්ථානවලට යා නොහැක. නිවසේ සිටිය යුත්තේ සාමාන්‍ය වශයෙන් නිවසේ සිටින අය පමණකි. අමුත්තන් හමු නොවන්න.

### මාගේ නිවස තුළදී මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුද?

නිවසේ සිටින විට අනෙක් අය ඉදිරිපිටදී ඔබ විසින් මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. ඔබට ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය නොහැකි නම්, ඔබ සමඟ ජීවත්වන අය ඔබගේ කාමරයේ සිටිය යුතු නැති අතර ඔවුන් ඔබගේ කාමරයට ඇතුළුවේ නම්, ඔවුන් විසින් මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය.

### මාගේ නිවසේ සිටින අනෙක් අයගේ තත්වය කුමක්ද?

ඔබගේ නිවසේ සිටිය යුත්තේ ඔබට රැකවරණය සැපයීමට අත්‍යවශ්‍ය ඔබගේ නිවසේ අනෙක් සාමාජිකයන් පමණි. නිවසේ ජීවත්වන අනෙක් අය හැකිනම් වෙන ස්ථානයක සිටීම සම්බන්ධයෙන් සලකා බැලිය යුතුය. වැඩිමහළු අය සහ ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩු හෝ නිදන්ගත සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති අය බැහැරව සිටිය යුතුය. ඔබ වෙනත් අය සමඟ නිවසේ එකට ජීවත්වේනම්, වෙනත් කාමරයක සිටිය යුතුය, නැතිනම් හැකි තරම් වෙන්වී සිටිය යුතුය. හැකිනම්, ඔබටම වෙන්වූ නාන කාමරයක් භාවිතා කළ යුතුය. කිහිප දෙනා එකට ජීවත් වන ස්ථාන සහ පොදු ප්‍රදේශ මග හරින්න. මෙවැනි ප්‍රදේශ ඔස්සේ යන්න නම්, ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පැළඳින්න. දොර අල්ලා, පයිප්ප සහ බංකුවල පෘෂ්ඨ වැනි පොදු ප්‍රදේශවල ඇති දෑ විශබීජකාරක හෝ සාන්ද්‍රණය අඩුකළ බිලිවි උාවණයක් භාවිතා කර දිනපතා පිරිසිදු කළ යුතුය (පහත ඇති පිරිසිදු කිරීම සම්බන්ධ කොටස බලන්න).

## රැකවරණ සලසන්නන් හෝ නිවසේ සිටින සාමාජිකයන්ද හුදකලා විය යුතුද?

ඔබ රෝගය ඇති අයෙකු ලෙස සනාථවී ඇතිනම්, ඔබ සමග ජීවත්වන අය සහ වෙනත් සමීප සම්බන්ධතා තිබූ අය නිවසේදී හුදකලා විය යුතුය. ඔබගේ පළාතේ මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය මගින් ඔවුන් හා සම්බන්ධවී ඔවුන් කොතරම් කාලයක් හුදකලාවී සිටිය යුතුද යන්න දැනුම් දෙනු ඇත.

ඔබ රෝගය ආසාදනයවී ඇති බවට සැක කරයි නම් සහ ප්‍රතිඵල නිශ්චය කර ගන්නා තෙක් සිටී නම්, ඔවුන්ට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොමැතිවුවද ඔබ සමග ජීවත්වන අයද හුදකලා විය යුතුයි. එක් එක් අවස්ථාව අනුව ඔබගේ මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය මගින් මෙය තීරණය කරනු ඇත. ඔබ නිවසේ සිටින සාමාජිකයන් සහ සමීප සම්බන්ධතාවය තිබුණු අය හුදකලා විය යුතුද යන්න ඔබට දැනුම් දෙන ඇත. ඔවුන් හුදකලාවීම අවශ්‍ය නැතිනම් සහ ඔවුන් අසනීප වූනම්, ඔවුන් විසින් ඔබගේ පළාතේ මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය හා සම්බන්ධ විය යුතුය. ඔවුන් විසින් ඇගයීමක් කර මිලගට කලයුතු දේ දැනුම් දෙනු ඇත. ඔවුන් හට හුස්ම ගැනීමේ දුෂ්කරතා ඇතිනම් හෝ දරුණු ලෙස අසනීප නම්, එය හදිසි අවදානම් අවස්ථාවක් වන අතර, හැකි විගස දුරකථන අංක 000 අමතා ගිලන් රථ කාර්ය මණ්ඩලය වෙත ඔවුන්ගේ ගමන්/සම්බන්ධතා ඉතිහාසය දැනුම් දිය යුතුය.

## මාගේ පළාතේ සෞඛ්‍ය ඒකකයේ සම්බන්ධතා විස්තර සොයා ගන්නේ කෙසේද?

ඔබ ආසාදනය ඇති බවට සැක කරන්නේ නම් හෝ ආසාදනය ඇති බවට සනාථවී ඇතිනම්, ඔබ නිවසේ හුදකලාවීම සිදුකර ඇති ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය මගින් සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන් හා සම්බන්ධවීමේ තොරතුරු ලබා දෙනු ඇත. ඔබ ළඟ එම තොරතුරු නැතිනම් හෝ එවා සොයාගත නොහැකි නම්, අංක 1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් සෞඛ්‍ය තොරතුරු දුරකථන මාර්ගය (National Coronavirus Health Information Line) වෙත කථා කරන්න. ඔවුන් විසින් අදාළ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ පළාත් සෞඛ්‍ය ඒකකය වෙත යොමු කරනු ඇත. ඔබ ලග අදාළ සම්බන්ධවීමේ තොරතුරු ඇතිනම්, අමතක නොවන ලෙස මෙහි ලියා තබන්න:

පළාත් මහජන සෞඛ්‍ය ඒකකය:

කාර්නාල වේලාවල දුරකථන අංකය:

කාර්නාල වේලාවෙන් පසු දුරකථන අංකය:

## කොරෝනා වයිරසය පැතිරයාම වළක්වා ගැනීමට අප උපකාර කළ හැක්කේ කෙසේද?

යහපත් ආකාරයට අත භාවිතයෙන් කිවිසුම්/කැස්ස යැවීමට අදාළ සනීපාරක්ෂක පිලිවෙත් පවත්වා ගැනීම බොහෝ වයිරස්වලට එරෙහි හොඳම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි යාමට පසු, සබන් සහ ජලය භාවිතාකර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගැනීම, ටිෂූ බහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අනෙක් අය සමග සම්බන්ධවීම මග හරින්න (හැකි සෑම විටම අත් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).

## පිටතට යාම

ඔබ පුද්ගලික නිවසක සිටිනම්, ඔබගේ මිදුලට හෝ ජළිමහනට යාම ආරක්ෂාකාරීවේ. ඔබ මහල් නිවාසයක සිටිනම් වුවද, මිදුලට යාම ආරක්ෂාකාරී වන අතර අනෙක් අයගේ ආරක්ෂාව සඳහා මුළු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. කිසියම් පොදු ප්‍රදේශයක් හරහා ගමන් කරයි නම්, විගසින් යා යුතු අතර මුළු ආවරණයක් පැළඳිය යුතුය. ඔබට බැල්කනියක් ඇතිනම්, එයට යාම ආරක්ෂාකාරී වේ.

## පිරිසිදු කිරීම

ඔබගේ නිවසේ සිටින අනෙක් අයට ඔබගේ කාමරය පිරිසිදු කිරීමට අවශ්‍ය නම්, කාමරයට ඇතුළුවීමට පෙර මුළු ආවරණයක් පළඳින මෙන් ඉල්ලා සිටින්න. පිරිසිදු කරන අතරතුර අත් ආවරණ පැළඳිය යුතු අතර අත් ආවරණ දැමීමට පෙර සහ පසු මධ්‍යසාර අඩංගු අත් පිසින දූවය භාවිතා කළ යුතුය. නිතිපතා අල්ලන දොර අල්ලු, මුළුතැන් ගෙය, නාන කාමර ප්‍රදේශ සහ දුරකථන, පවිත්‍ර කාරක සහ වතුර හෝ පවිත්‍ර කාරක පදනම්වූ පිරිසිදුකරණයක් භාවිතා කර නිතර පිරිසිදු කළ යුතුය.

## ඔබ හුදකලාවී සිටින අතරතුර උදෙසාගිමත්ව සිටීම

හුදකලාවී සිටීම ආතතිය ඇති කිරීමක් විය හැකිය. ඉන් මිදීමට යෝජනා අතර පහත දේ ඇත:

- දුරකථන, රිමෝල්, හෝ සමාජ මාධ්‍යය ඔස්සේ ඔබගේ පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ සම්බන්ධවී සිටින්න;
- කොරෝනා වයිරස් සම්බන්ධ තවත් විස්තර සොයාගෙන, අනෙක් අය සමඟ ඒ සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කරන්න. කොරෝනා වයිරස් සම්බන්ධ අවබෝධය මගින් ඒ සම්බන්ධව ඇති කාංක්‍ෂාව අඩු වනු ඇත;
- ඔවුන්ගේ වයසට සරිලන වදන් භාවිතා කොට බාල වයස්කාර දරුවන්ගේ බිය සැක දුරු කරන්න.
- හැකි සෑම අවස්ථාවකම ආහාර ගැනීම සහ ව්‍යායාම කිරීම වැනි දිනපතා කරන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න. මානසික ආතතියට සහ විෂාදයට ව්‍යායාම ප්‍රතිකාරයක් බව ඔප්පුවී ඇත;
- ඔබ නැවත යථා තත්වයට පත් වන බව මෙනෙහි කරන්න. එසේම අතීතයේ ඔබ අසීරු අවස්ථාවන්ට මුහුණ දුන් ආකාරය ආවර්ජනය කරන්න. හුදකලාවීම දිගු කාලයක් සඳහා නොවන බව මතක තබා ගන්න.

## හුදකලාවී සිටින අතර අලසකම අඩුකර ගැනීම

නිවසේ හුදකලාවී සිටීම මගින් අලසකම සහ මානසික ආතතිය ඇතිවිය හැකිය. යෝජනා අතරට පහත දේ ඇත:

- හැකිනම් නිවසේ සිට වැඩ කිරීමට ඔබගේ සේවාසෝජකයා සමඟ කටයුතු පිළියෙල කර ගන්න;
- ඔබගේ දරුවාගේ පාසලෙන් ඔවුන්ගේ පැවරුම් සහ ගෙදර වැඩ රිමෝල් හෝ තැපැල් මගින් එවන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න;
- නිරෝධායනය ඔබට සැහැල්ලුවෙන් සිටීමට උපකාරවන ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අවස්ථාවක් කර ගන්න.

## මා හට වැඩිදුර විස්තර ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්ද?











නවතම උපදෙස්, තොරතුරු සහ සම්පත් සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත යන්න.

1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාමත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භෞත පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ආයතන සඳහා වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න.

# කොවිඩ්-19: රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම

රෝග ලක්ෂණ	කොවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ සාමන්‍ය සිට දරුණු	සෛප්‍රතිශ්‍යාව ක්‍රමානුකූලව ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ	උණ එකවර ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ
උණ 	බහුල	කලාතුරකින්	බහුල
කැස්ස 	බහුල	බහුල	බහුල
උගුරේ ආසාදනය 	සමහර අවස්ථාවල	බහුල	බහුල
හුස්ම කෙටිවීම 	සමහර අවස්ථාවල	නැත	නැත
තෙහෙට්ටුව 	සමහර අවස්ථාවල	සමහර අවස්ථාවල	බහුල
වේදනා 	සමහර අවස්ථාවල	නැත	බහුල
හිසේ රුදොව 	සමහර අවස්ථාවල	බහුල	බහුල
සොටු දිශර ගැළී 	සමහර අවස්ථාවල	බහුල	බහුල
පාවනය 	කලාතුරකින්	නැත	සමහර අවස්ථාවල, විශේෂයෙන් දරුවන් හට
කිවිසුම 	නැත	බහුල	නැත

ජාත්‍යන්තර සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙහි රෝග පාලන සහ වැළැක්වීමේ මධ්‍යස්ථානය මගින් සකසනු තොරතුරු අනුවය

අපට එක්ව මෙය නැවැත්වීමට උපකාර කර  
සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටිය හැක.

කොරෝනා වයිරස් (කොවිඩ්-19) සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර  
සඳහා [health.gov.au](https://www.health.gov.au) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.



Australian Government

HELP  
**STOP**  
THE  
**SPREAD**  
AND STAY HEALTHY





## හුදකලාවීම සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශ

ඔබ විදේශයක සිට ඔස්ට්‍රේලියාවට පැමිණියේ නම්, නැතිනම් කොරෝනා වයිරස් රෝගය ඇති බවට සනාථවනු කෙනෙකු හා සම්පූර්ණ සම්බන්ධයක් නම්, විශේෂ සීමා අදාළවේ. මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව කියවිය යුත්තේ [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) හි ඇති 'හුදකලා මාර්ගෝපදේශය' ('Isolation guidance') සමඟිනි.

## හුදකලා විය යුත්තේ කවුරුන්ද?

2020 මාර්තු 15 දින මධ්‍යම රාත්‍රියේ සිට ඔස්ට්‍රේලියාවට පැමිණෙන සියළුම අය, හෝ කොරෝනා වයිරස් ඇති බවට සනාථවනු ලබන සමහර සම්බන්ධතාවයක් ඇති බවට සිතන අය, දින 14ක කාලයක් සඳහා හුදකලා විය යුතුය.

## ඔබගේ නිවසේ හෝ හෝටලයේ සිටීම

ඔබ හුදකලාවීම ඇරඹීමට ඔබගේ නිවසට හෝ ඔබගේ හෝටලයට ගමන් කරන විට අන් අයට නිරාවරණයවීම අවම කරගැනීම පිණිස, කාර්යක්ෂම වැනි පුද්ගලික ප්‍රවාහන මාධ්‍යයක් භාවිතා කරන්න. ඔබ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතා කළ යුතු නම් (උදා: රැක්සි, රයිඩ්-ෂේල් සේවා, දුම්රිය, බස් රථ සහ වැනි), [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) හි දක්වා ඇති පොදු ප්‍රවාහන පුරවාරකයන් උපයෝගී කරගන්න.

දින 14 ක් හුදකලාවීමේදී, ඔබගේ නිවසේ හෝ හෝටලයේ සිටිය යුතු අතර රාජකාරි ස්ථාන, පාසල්, ළමා සුරැකුම්, විශ්ව විද්‍යාල හෝ මහජන සමුළු ඇතුළු ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවලට නොයා යුතුය. ඔබ සමඟ සාමාන්‍යයෙන් ජීවත්වන අය පමණක් නිවසේ සිටිය යුතුය. අමුත්තන් හමු නොවන්න. ඔබ හෝටලයක සිටිනම්, වෙනත් අමුත්තන් හෝ කාර්ය මණ්ඩලය හා සම්බන්ධ වීමෙන් වළකින්න.

ඔබ යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයෙන් සිටිනම්, නිවසේදී ශල්‍ය මුළු ආවරණ පැළඳීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. හුදකලාවී නැති අය හරහා ආහාර සහ අනෙක් අවශ්‍යතා ගෙන්වා ගන්න. ඔබට වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගැනීමට ආදි අවශ්‍යතාවයකට නිවසින් පිට යා යුතු නම්, ශල්‍ය මුළු ආවරණයක් පළඳින්න. ඔබ ලග මුළු ආවරණයක් නැතිනම්, අනෙක් අය සිටින ස්ථානවල කැස්ස හෝ කිවිසීම නොකරන බවට වග බලා ගන්න. මුළු ආවරණයක් පැළඳිය යුතු අවස්ථාව කුමක්ද යන්න දැන ගැනීම සඳහා [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න.

## රෝග ලක්ෂණ අධීක්ෂණය කිරීම

හුදකලාවී සිටින අතර, උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදනය, වෙහෙසකරබව සහ ශ්වසන අපහසුතා ඇතුළු ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව සෙවීමෙන් පසු වන්න. නිබන්ධ වෙන් නැති රෝග ලක්ෂණ අතර, සිරුර ඔතලවීම, සිරුරේ වේදනා, නාසය ඔරුල්වීම සහ මාංශ පේශි වේදනා ඇතුළත්වේ.

## මා හට අසනීප වුවහොත් කුමක් කළයුතුද?

ඔබ ඔස්ට්‍රේලියාවට පැමිණ දින 14ක් ඇතුළත හෝ රෝගය ඇති බවට සනාථවනු ලබන සමහර සම්බන්ධවී දින 14ක් ඇතුළත රෝග ලක්ෂණ (උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදනයක්, හෝ ශ්වසන අපහසුතාවක්) ඇතිවූයේ නම් හදිසි පරීක්ෂණයක් සඳහා ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවීමට කටයුතු කළ යුතුය.

ඔබ සෞඛ්‍ය සායනය හෝ රෝහල වෙත යාමට පෙර ඔවුන් හට දුරකථනයෙන් අමතා ඔබගේ ගමන් ඉතිහාසය හෝ ඔබ කොරෝනා වයිරස් ආසාදනය වූ අයෙකු හා සම්බන්ධවී සිටි බව පැවසිය යුතුය.

මහජන සෞඛ්‍ය අධිකාරීන් විසින් ඔබ හට ඔබගේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නැවත යෙදීමට ආරක්ෂාකාරීව දැනුම් දෙන තෙක් ඔබගේ නිවසේ, හෝටලයේ හෝ සෞඛ්‍ය සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයක හුදකලාවී සිටිය යුතුය.

## මා විසින් කොවිඩ්-19 පැතිරීම වැළැක්විය හැක්කේ කෙසේද?

යහපත් ආකාරයට අත හාවීමෙන් කිවිසුම්/කැස්ස යැවීමට අදාළ සනීපාරක්ෂක පිලිවෙත් සහ ඔබ අසනීප අවස්ථාවේ වෙනත් අය සමඟ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම බොහෝ වයිරස්වලට එරෙහි හොඳම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි ගාමට පසු, සබන් සහ ජලය භාවිතාකර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගැනීම, ටිෂූ බැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අසනීප නම්, අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධවීම මග හරින්න (අන් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).
- සමාජ දුරස්ථභාවය පැවැත්වීම පුද්ගලික වගකීමක් ලෙස සලකා කටයුතු කරන්න.

## පිටතට යාම

ඔබ පුද්ගලික නිවසක ජීවත්වේ නම්, ඔබගේ ගෙවත්තට හෝ මැද මිදුලට යාම ආරක්ෂාකාරීවේ. ඔබ මහල් නිවාසයක හෝ හෝටලයක සිටිනම්, ගෙවත්තට යාම ආරක්ෂාකාරී වුවද අනෙක් අයට ඇති අවදානම අවම කිරීමට ඔබ ශල්‍ය මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතු අතර පොදු ප්‍රදේශවලින් හැකි ඉක්මනින් ගමන් කළ යුතුය.

## ඔබ සමඟ ජීවත්වන අනෙක් අයට උපදෙස්

ඔබ සමඟ ජීවත්වන අනෙක් අය ඉහත නිර්ණායකයන් සපුරාලන්නේ නැතිනම්, හුදකලාවීම අවශ්‍ය නොවේ. ඔබට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුවහ නම් සහ කොරෝනා වයිරස් ඇති බවට සැක කරයි නම්, ඔවුන් සමීප සම්බන්ධතා ඇති අය ලෙස වර්ගීකරණය කරන අතර ඔවුන් හුදකලා විය යුතුය.

## පිරිසිදු කිරීම

විෂබීජ පැතිරීම අවම කර ගැනීම සඳහා සඳහා දොර අල්ලු, ලයිට් ස්විච්, මුළුතැන් ගෙවල් සහ නාන කාමරවල මතුපිට ප්‍රදේශ වැනි නිතර අල්ලන ප්‍රදේශ නිතිපතා පිරිසිදු කළ යුතුය. නිවසේ ඇති පවිත්‍රකාරකයක් හෝ විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කර පිරිසිදු කරන්න.

## දින 14 හුදකලාවීම කළමනාකරණය කිරීම

හුදකලාවී සිටීම වෙනසකර සහ කම්මලේ විය හැකිය. යෝජනා අතරට:

- දුරකථන, ඊමේල් සහ සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ පවුලේ සාමාජිකයන් සහ මිතුරන් හා සම්බන්ධතා පවත්වා ගන්න.
- කොරෝනා වයිරස් සම්බන්ධයෙන් විස්තර සොයාගෙන, අනෙක් අය සමඟ කථා කරන්න.
- වයසට සරිලන වදන් භාවිතා කොට බාල වයස්කාර දරුවන්ගේ බිය සැක දුරු කරන්න.
- ආහාර ගැනීම සහ ව්‍යායාම කිරීම වැනි දිනපතා කරන කටයුතු හැකි සෑම අවස්ථාවකම ඒ ආකාරයෙන් සිදු කරන්න.
- නිවසේ සිට රාජකාරි කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- ඔබගේ ළමුන්ගේ පැවරුම් තැපෑලෙන් හෝ ඊමේල් මගින් ලබා දෙන ලෙස පාසලෙන් ඉල්ලා සිටින්න.
- ඔබට සැහැල්ලුවෙන් සිටීමට උපකාරවන දෑ වල නිරත වන අතර, ඔබට සාමාන්‍යයෙන් කිරීමට කාලය නැති දේ කිරීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගන්න.

## වැඩිදුර විස්තර

උපදෙස්, තොරතුරු සහ සම්පත් සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත යන්න.

1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භාෂා පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ආයතන සඳහා වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න.



## නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවාවල සිටින නේවාසිකයන්, ඔවුන්ගේ පවුලේ අය සහ ඔවුන් බැලීමට පැමිණෙන අමුත්තන් හට තොරතුරු

වැඩිමහළු අය කෝවිඩ්-19 රෝගය වැළඳීමේ සහ එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දරුණු ලෙස රෝගාතුර වීමේ වැඩි අවදානමක් දරයි. අපගේ ප්‍රජාව තුළ සිටින, රෝගයට ගොදුරු වීමේ ඉහල අවදානමක් ඇති සාමාජිකයන්ව ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා කළමනාකරුවන්, කාර්ය මණ්ඩලය, පවුලේ අය, මිතුරන් සහ නේවාසිකයන් එක්ව කටයුතු කළ යුතුය.

වැඩිමහළු අයව ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වෙත යාමේදී නව නියාමන අදාලවේ. කෝවිඩ්-19 වැළඳී තිබිය හැකි කාර්ය මණ්ඩලය, අමුත්තන් සහ පිටතින් පැමිණෙන සේවකයන්, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වලින් බැහැරවී සිටින බවට වගබලා ගැනීම වැදගත්ය. ඔවුන් සිය සෞඛ්‍යය ඉතා විමසිල්ලෙන් අධීක්ෂණය කරගත යුතුය. එසේම මධ්‍යස්ථානයකට ඇතුළුවීමට පෙර ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්වය සම්බන්ධ තොරතුරු ලබාදෙන ලෙස ඉල්ලා සිටිනු ඇත.

### නේවාසිකයන්

ප්‍රජාව තුළ සිටින සියළුම සාමාජිකයන් මෙන්ම, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවා තුළ ජීවත්වන අය හටද ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂාකර ගැනීමට වැදගත් කාර්යභාරයක් ඇත. යහපත් සනීපාරක්‍ෂාව සහ සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගෙන යාමට අමතරව වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වෙත යාම සම්බන්ධයෙන් ද සීමා තිබේ. විශාල කණ්ඩායම් යෑම, කණ්ඩායම් එකතුවීම, සහ බාහිරට යන විනෝද ගමන් සියල්ල කළ දමනු ඇත. නේවාසිකයන් හට සිය පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ දුරස්ථතාවයෙන් සහ විඩියෝ ඇමතුම් ඔස්සේ සම්බන්ධවී සිටීමට සහය ලබාදේ.

ඔබට කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ පහල චුති නම්, ඔබව අනෙක් නේවාසිකයන්ගෙන් වෙන්කර තබන අතර අමුත්තන් හමුවීමටද නොහැකිවේ. ඔබ හුදකලාව සිටින අතරතුර සෞඛ්‍යය රැකවරණ හා නේවාසික රැකවරණ සේවකයන් විසින් ඔබට අවශ්‍ය උපකාර දිගටම ලබාදෙනු ඇත. වෛද්‍ය රැකවරණ ආදිය සඳහා ඔබගේ කාමරයෙන් පිටතට යාමට අවශ්‍ය නම්, සෞඛ්‍යය රැකවරණ සේවකයන් විසින් ලබාදෙන ශල්‍ය මුළු ආවරණයක් ඔබ විසින් පැළඳිය යුතුය. සෞඛ්‍ය සම්පන්න නේවාසිකයන් විසින් මුළු ආවරණ පැළඳීම අවශ්‍ය නැත.

### අමුත්තන්

විදේශයක සිට පැමිණි හෝ පසුගිය දින 14 ඇතුළත කෝවිඩ්-19 ඇති බවට සනාථ වූ අයෙකු සමඟ සම්බන්ධ වූ අය හට නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන වෙත යාමට නොහැක. තවද, උණ, ශ්වසන රෝගවල රෝග ලක්ෂණ ඇති හෝ ඉන්ද්‍රවේණිකව එරෙහිව එන්නත් ලබා නැති අයටද එම මධ්‍යස්ථාන වෙත යාමට නොහැක.

මැයි 1 වන දින සිට, වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථානයකට යාම සඳහා ඉන්ද්‍රවේණිකව එන්නත් ලබා තිබීම අනිවාර්යය.

අමුත්තන්ගේ පැමිණීම කෙටි වේලාවකට සීමා විය යුතු අතර නේවාසිකයාගේ කාමරයේ, එළිමහනේ, හෝ පහසුකම මගින් නම් කරන ලද විශේෂිත ප්‍රදේශයක (පොදු ප්‍රදේශවල නොවිය යුතුය) හමුවිය යුතුය.

එක් නේවාසිකයෙකුට එක් අවස්ථාවකදී, වෛද්‍යවරුන් ඇතුළුව, අමුත්තන් දෙදෙනෙකුට වඩා සිටිය නොහැක. විශේෂ අවස්ථාවල හැර වයස අවුරුදු 16 සහ ඊට අඩු දරුවන් හට පැමිණිය නොහැක.

සියළු අමුත්තන් නේවාසිකයාගේ කාමරයට ඇතුළුවීමට පෙර සහ කාමරයෙන් පිට වූ පසු අත් සෝදාගත යුතුය. එසේම අසනීප වීම මෙම ස්ථාන වලට පැමිණීමෙන් වැළකීම ඇතුළුව හැකි සෑම අවස්ථාවකම සමාජ දුරස්ථභාවය රැක ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

### කළමනාකරුවන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය

නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ පසුකම් මගින් සිය නේවාසිකයන්ව කෝවිඩ්-19 න් ආරක්‍ෂාකාරීව තබා ගැනීම සඳහා අමතර පුර්වාරක්‍ෂණ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු බව රජය නිවේදනය කර ඇත. කාර්ය මණ්ඩලයේ සෞඛ්‍යය දැඩි ලෙස නියාමනය කරනු ඇත. නව සහ නැවත පැමිණෙන නේවාසිකයන්ව ඇතුළුවීමට පෙර පරීක්ෂා කරනු ඇත. නේවාසිකයන්ගේ සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂා කිරීම සඳහා ගනු ලබන පියවර පැහැදිලි කිරීමට පුවරු සහ අනෙකුත් ආකාරයේ සන්නිවේදනයන් භාවිතා කරනු ඇත.

වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සපයන්නන් හට වැඩිපුර සේවකයන් ඇති බවට වග බලා ගැනීම සඳහා වයෝවෘද්ධ රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන සහ නිවෙස් රැකවරණ සපයන්නන් සමඟ රාජකාරී කරන විදෙස් සිසුන්ගේ වැඩ කිරීම සඳහා ඇති කොන්දේසි ලිහිල් කරීමට රජය කටයුතු කර ඇත. මේ මගින් විදෙස් හෙද සිසුන් හා අනෙකුත් වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවකයන් හට සති දෙකකට පැය 40කට වඩා සේවයේ නිරත විය හැකිය. දැනට ඕස්ට්‍රේලියාවේ අන්තර්ජාතික හෙද සිසුන් 20,000 පමණ අධ්‍යයනය ලබයි.

## කොරෝනා වයිරසය පැතිරයාම වළක්වා ගැනීමට සහය විය හැක්කේ කෙසේද?

යහපත් ආකාරයට අත භාවිතයෙන් කිවිසුම්/කැස්ස යැවීමට අදාළ සනීපාරක්ෂක පිලිවෙත් පවත්වා ගැනීම බොහෝ වයිරස්වලට එරෙහි හොඳම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි යාමට පසු, සබන් සහ ජලය භාවිතාකර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගැනීම, ටිෂූ වැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධවීම මග හරින්න (හැකි සෑම විටම අන් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).

## වැඩිදුර විස්තර

කොරෝනා වයිරසය සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණක් වන අතර, උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන හෝ වෙනත් සහකාර බව ආදී රෝග ලක්ෂණ ඇති අය බොහෝවිට කොරෝනා වයිරස් හැර - සම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ වෙනත් යම් සහ රෝගයකින් පෙළෙන්නා වීමට ද ඉඩකඩ ඇත.

නවතම උපදෙස්, තොරතුරු සහ සම්පත් සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත යන්න.

1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භාෂා පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ආයතන සඳහා වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර වෛද්‍යවරයෙකු සමඟ කථා කරන්න.



## පාසල් සහ ළමා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සිසුන් සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් හට තොරතුරු

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ ඉහළ හෝ මධ්‍යස්ථ අවධානමක් ඇති රටක හෝ කලාපයක සිට මෙරටට පැමිණි අය ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය හොඳින් නිශාමනය කළ යුතුය. උණ සහ කැස්ස ඇතුළුව රෝග ලක්ෂණ ඔබ තුළ ඇති වුවහොත් ඔබ වහාම හුදකලා වියයුතු අතර අප්‍රමාදීව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුය. අවධානම ඇති රටවල ලැයිස්තුවක් සඳහා [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) යන වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

කොරෝනා වයිරස් ඇති බවට සනාථ වූණු අයෙකු සමග සමීප සම්බන්ධතාවයක් ඇතිවූ බවට සිතන අයදු ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය නිශාමනය කළ යුතු අතර වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

## සිසුන් හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් හට සිය පාසල් සහ ළමා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වලට යා හැකිද?

කෝවිඩ්-19 සම්බන්ධ ඉහළ හෝ මධ්‍යස්ථ අවධානමක් ඇතිරටක හෝ කලාපයක සිට මෙරටට පැමිණි හෝ කොරෝනා වයිරස් ඇති බවට සනාථ වූ අයෙකු සමග සමීප සම්බන්ධතාවයක් ඇති වූනි යයි සිතන අය සඳහා විශේෂ අවශ්‍යතාවයන් පනවා ඇත. අවධානම ඇති රටවල ලැයිස්තුවක් සහ හුදකලාවීමේ අවශ්‍යතා සඳහා [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) යන වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

අදාළ පාසල හෝ ළමා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයට තත්වය දැනුම් දියයුතුය. ළමුන් විසින් දුරස්ථ අධ්‍යයන සම්බන්ධ විකල්ප වැඩපිළිවෙලවල් වෙත යොමු වීමට අවශ්‍ය විය හැකි අතර, පුද්ගලයා සුවෙන් පසු වේ නම් හුදකලා විය යුතු කාලය උපරිම වශයෙන් දින 14ක් බව සිහි තබාගන්න.

## ඔබගේ නිවසේ හුදකලා වීම යනු කුමක්ද?

හුදකලා විය යුතු බවට නිර්දේශ කරන අය රාජකාරි ස්ථාන, පාසල්, ළමා සුරැකුම් හෝ විශ්වවිද්‍යාල වැනි පොදු ස්ථානවලට නොයා යුතුය. නිවසේ රැඳී සිටිය යුත්තේ සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන්ගේ නිවසේ ජීවත් වන අය පමණි.

ගෙදරට අමුත්තන් හට පැමිණීමට ඉඩ නොදෙන්න. හැකි සෑම අවස්ථාවකම අවශ්‍ය ආහාර හෝ වෙනත් අවශ්‍ය දේ හුදකලා වීමට අවශ්‍ය නොවන මිතුරන් හෝ පවුලේ අය ලවා ගෙන්වා ගන්න. හුදකලාවීමේ පසු වන පුද්ගලයාට, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම වැනි කටයුතු සඳහා නිවසින් හෝ වාසස්ථානයෙන් පිටතට යාම අවශ්‍ය වූ විට, ඔවුන් සතුව ඇතිනම් ශල්‍ය මුව ආවරණයක් පළඳින ලෙසට නිර්දේශ කොට ඇත.

## හුදකලා වී සිටින අතරතුර සිසුවෙකු හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු අසනීප වුවහොත් කුමක් සිදුවේද?

රෝග ලක්ෂණ අතර (මේවාට පමණක් සීමා නොවේ) උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන, වෙහෙසකර බව සහ හුස්ම කෙටිවීම ඇත.

සිසුවෙකු/කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු මද වශයෙන් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නම්, ඔවුන් පහත දේ කළ යුතුය:

- නිවස තුළ අනෙක් අයගෙන් හුදකලාවී සිටින්න. හැකිනම් වෙනත් නාන කාමරයක් භාවිතා කරන්න;
- ශල්‍ය මුව ආවරණයක් පළඳින්න. එවා නොමැතිනම්, කිවිසුම්/කැස්ස සම්බන්ධ යහපත් සනීපාරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කරන්න;
- අත් සම්බන්ධ යහපත් සනීපාරක්ෂක පුරුදු අනුව කටයුතු කරන්න; එමෙන්ම
- වෛද්‍යවරයෙකු හෝ රෝහලක් අමතා මෑත කාලීන ගමන් ඉතිහාසය හෝ සමීප ලෙස සම්බන්ධ වූණු අය සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ට විස්තර සපයන්න.

හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇතිනම්:

- 000 අමතා, ගිලන් රථයක් එවන ලෙස ඉල්ලා නිලධාරීන් හට මෑත කාලීන ගමන් ඉතිහාසය හෝ සමීප ලෙස සම්බන්ධ වූණු අය සම්බන්ධයෙන් දැනුම් දෙන්න.



අසනීප නම්, සිය ප්‍රාථමික රැකවරණ සපයන්නා විසින් පරීක්ෂා කරන තෙක් සිසුන් සහ කාර්ය මණ්ඩලය පාසලට හෝ [ප්‍රමා සුරැකුම්](#) මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීම වැළැක්විය යුතුය. ප්‍රාථමික රැකවරණ සපයන්නා විසින් මහජන සෞඛ්‍ය අධිකාරීන් සමඟ සාකච්ඡා කොට ඔවුන් හට නැවත සුපුරුදු ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමට අන්තරායෙන් තොර කාලය තීරණය කරනු ඇත.

## කොරෝනා වයිරසය පැතිරයාම වළක්වා ගැනීමට අප සහය විය හැක්කේ කෙසේද?

යහපත් ආකාරයට අත භාවිතයෙන් කිවිසුම්/කැස්ස යැවීමට අදාළ සනීපාරක්ෂක පිලිවෙත් අනුගමනය කිරීම බොහෝ වයිරස්වලට එරෙහි හොඳම ආරක්ෂාවයි. ඔබ විසින්:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි යාමට පසු, සබන් සහ ජලය භාවිතාකර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගැනීම, ටිෂූ බැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අසනීප නම්, අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධවීම මග හරින්න (අන් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).

## වැඩිදුර විස්තර

කොරෝනා වයිරසය සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණක් වන අතර, උණ, කැස්ස, උගුරේ ආසාදන හෝ වෙනස්කර බව ඇදී රෝග ලක්ෂණ ඇති අය බොහෝවිට කොරෝනා වයිරස් හැර - සම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ වෙනත් ශ්වසන රෝගයකින් පෙළෙනවා වීමට ද ඉඩකඩ ඇත.

නවතම උපදෙස්, තොරතුරු සහ සම්පත් සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙතයන්න.

1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරකදුරකථනඅංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භාෂා පරිවර්තන හෝ තෝමක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය ආයතන සඳහා වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න.



## සමාජ දුරස්ථභාවය සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශ

මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව කියවිය යුත්තේ [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) වෙතින් ලබාගත හැකි 'ඔබ දැනගත යුතු කරුණු' ('What you need to know'), 'හුදකලාවීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ' ('Isolation guidance'), සහ 'ජනතාව හමුවීම සම්බන්ධ උපදෙස්' ('Advice for public gatherings') යන තොරතුරු පත්‍රිකා සමඟිනි.

## සමාජ දුරස්ථභාවය යනු කුමක්ද සහ එය වැදගත් වන්නේ කෙසේද?

සමාජ දුරස්ථභාවයට, ආසාදනය වන රෝග පැතිරීම නැවැත්වීම සහ අඩු කිරීම කරන ආකාර ඇතුළත්වේ. මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔබ සහ වෙනත් අය අතර අඩු සම්බන්ධතා යන්නයි.

සමාජ දුරස්ථභාවය වැදගත් වන්නේ කොවිඩ්-19 බොහෝ අවස්ථාවල පැතිරෙන්නේ පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට බැවිනි:

- ආසාදනය ඇති අවස්ථාවේ හෝ ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට පෙර පැය 24ක් තුළ එවැනි පුද්ගලයෙකු සමඟ සමීපව සිටීම.
- ආසාදනය ඇති බවට සනාථවූ අයෙකු කහින හෝ කිවිසින විට එ පුද්ගලයා සමඟ සමීපව සිටීම හෝ
- ආසාදනය ඇති බවට සනාථවූ අයෙකුගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම ස්පර්ශවූ හඟ්ඩ් හෝ පෘෂ්ඨයන් ඇල්ලීම (දොර අල්ලුව හෝ මේස) සහ ඉන්පසු තමාගේ කට හෝ මුහුණ ඇල්ලීම

එමනිසා, ඔබ සහ අනෙක් අය අතර වැඩිපුර පරතරය තබා ගන්නා තරමට, වයිරසය පැතිරීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුවේ.

## මා විසින් කුමක් කළ හැකිද?

ඔබට අසනීප නම්, අනෙක් අයගෙන් වෙන්වී සිටින්න. ඔබ විසින් කළහැකි වැදගත්ම දේ එයයි.

ඔබ විසින් අත් සහ කිවිසුම්/කැස්ස සම්බන්ධ යහපත් සනීපාරක්ෂක පුරුදු අනුගමනය කළ යුතුය:

- කැමට පෙර සහ පසු, සහ වැසිකිළි යාමට පසු, සබන් සහ ජලය භාවිතාකර නිතර අත් සේදීම කරන්න.
- ඔබගේ කැස්ස සහ කිවිසුම් ආවරණය කර ගැනීම, චිත්‍ර බැහැර කිරීම, සහ මධ්‍යසාර පදනම් අත්-විෂබීජ නාශකයක් භාවිතා කිරීම කරන්න.
- අසනීප නම්, අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධවීම මග හරින්න (අත් අයගෙන් මීටර 1.5 කට වඩා දුරින් සිටින්න).

මේවාට අමතරව, සමාජ දුරස්ථභාවය සහ අඩු වියදම් සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් දැන් ඔබට ආරම්භ කළ හැකිය.

මෙම සරළ, ප්‍රායෝගික බුද්ධියට හසුවන ක්‍රියාවන් මගින් ඔබට සහ අන් අයට ඇති අවදානම අඩුකර ගත හැකිය. එ මගින් ප්‍රජාව තුළ රෝගය පැතිරීම අඩු කර ගත හැකි අතර එවා ඔබට දිනපතා - ඔබගේ නිවසේදී, රාජකාරී ස්ථානයේදී, පාසලේදී සහ එළිමහනේ ජනතාව සමඟ සිටිද්දී භාවිතා කළ හැක.

## නිවසේදී සමාජ දුරස්ථභාවය

නිවෙස් තුළ,

විෂබීජ පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා<sup>1</sup>:

- සඳහන් කළ ආකාරයට, යහපත් අත් සහ කිවිසුම්/කැස්ස සම්බන්ධ සනීපාරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කරන්න
- අතට අත දීම සහ සිප ගැනීමෙන් වළකින්න
- මේස, මුළුතැන් ගෙය බෙහිවී ටොප් සහ දොර අල්ලු වැනි නිතර ස්පර්ශ කරන මතුපිටවල නිතර විෂබීජ නැසීම කරන්න
- ජනේල විවෘත කර තැබීම සහ වායු සම්කරණ නිසි ආකාරයට ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් නිවසේ වාතාශ්‍රය වැඩි කර ගන්න
- නිතර සාප්පුවලට නොගොස් වැඩිපුර හඟ්ඩ් සහ සේවා මාර්ගගතව ලබා ගන්න
- තනියම සහ පවුලක් වශයෙන් පිටතට යාම සහ ගමන් කිරීම ඉටුනාන්විතද හා අවශ්‍යද යන්න සලකා බලන්න

## මිහිඳුන් අසනීපවී සිටින නිවෙස්වල\* (ගූහන දක්වා ඇති ක්‍රියාමාර්ගවලට අමතරව)

- හැකිනම් අසනීප අයව තනි කාමරයක තබා රැක බලා ගන්න
- රැකබලාගන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව අවමයක තබා ගන්න
- අසනීප අය ගූහන කාමරයේ දොර වසා තබන්න, හැකිනම්, ජනේලයක් විවෘතව තබන්න
- රැකවරණය ලබාදෙන අය රෝගියා හා එකම කාමරයේ සිටින විට අසනීප අය සහ රැකවරණය ලබාදෙන අය දෙදෙනාම ශල්‍ය මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න
- නිදන්ගත රෝගයක් ඇති හෝ වයස අවුරුදු 65ට වැඩි අය වැනි ඔබගේ පවුලේ අසනීපවලට ගොදුරුවිය හැකි අනෙක් අයව ආරක්‍ෂා කර ගන්න, හැකිනම් විකල්ප වාසස්ථාන සොයා දෙන්න

## රාජකාරී ස්ථානයේ සමාජ දුරස්ථභාවය

රාජකාරී ස්ථානයේ විෂබීජ පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා<sup>1</sup>:

- ඔබට අසනීපනම්, නිවසේ සිටින්න
- ආචාර කිරීමක් වශයෙන් අතට අත දීම නවත්වන්න
- රැස්වීම් විඩියෝ සම්මන්ත්‍රණ හෝ දුරකථන මගින් පවත්වන්න
- විශාල රැස්වීම් කළු දමන්න
- හැකිනම් අත්‍යවශ්‍ය රැස්වීම් එළිමහනේ පවත්වන්න
- යහපත් අත් සහ කිවිඳුම්/කැස්ස සනීපාරක්‍ෂක ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කරන්න, එසේම සියළුම කාර්ය මණ්ඩලය සහ සේවකයන් හට අත්-විෂබීජ නාශක ලබා දෙන්න
- දිවා ආහාරය ඔබගේ මේසයේ හෝ පිටතදි ලබා ගන්න, දිවා ආහාර කාමර උපයෝගී කර නොගන්න
- වැඩිපුර ස්පර්ශ කරන ප්‍රදේශ නිතර පිරිසිදු කර විෂබීජනරණය කරන්න
- වැඩි වාතාශ්‍රය එන ආකාරයට ජනේල විවෘතව තබන්න, වායු සම්කරණ නිසි ආකාරයට ක්‍රියාත්මක කරන්න
- රාජකාරී ස්ථානයේ ආහාර ඇල්ලීම සහ බෙදා හදා ගැනීම සීමා කරන්න
- අත්‍යවශ්‍ය නොවන ව්‍යාපාරික සංචාර නැවත සලකා බලන්න
- ආහාර පිළියෙල කරන කාර්ය මණ්ඩලයේ (ආපන ශාලාව) සහ ඔවුන් සමඟ සම්පව සිටින අය දැඩි සනීපාරක්‍ෂක ක්‍රියා පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට පොළඹවන්න
- විශාල හමුවීම් සඳහා නැවත දින ගොදා ගැනීම, අවස්ථා කිහිපයකදී පැවැත්වීම හෝ අවලංගු කිරීම සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන්න

## පාසලවල සමාජ දුරස්ථභාවය

පාසලේ විෂබීජ පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා<sup>1</sup>:

- ඔබගේ දරුවා අසනීපයෙන් සිටිනම්, ඔවුන්ව පාසලට (හෝ ළමා සුරැකුමට) නොයවන්න
- පාසලට ඇතුළුවන විට සහ නිති කාල පරතරවලදී අත් පිරිසිදු කර ගන්න
- පංති සහ විවිධ වයස් අතර ළමුන් මිශ්‍රවන ක්‍රියාකාරකම් කළු දමන්න
- පෙළ ගැසීමෙන් වළකින්න, එසේම පාසල් රැස්වීම් අවලංගු කරන්න
- නිතර අත් සෝදන වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කරන්න
- නිතර අල්ලන ප්‍රදේශ පිරිසිදු කර විෂබීජනරණය කරන්න
- හැකි සෑම විටකම අධ්‍යයන කටයුතු එළිමහනේ පවත්වන්න
- වැඩි වාතාශ්‍රය සඳහා ජනේල විවර කර තැබීම සහ වායු සම්කරණ නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම සලකා බලන්න
- ආහාර පිළියෙල කරන කාර්ය මණ්ඩලයේ (ආපන ශාලාව) සහ ඔවුන් සමඟ සම්පව සිටින අය දැඩි සනීපාරක්‍ෂක ක්‍රියා පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට පොළඹවන්න

<sup>1</sup> Dalton et al. වෙනත් අනුවර්තනය කරන ලදී. අඩු වියදම් සමාජ දුරස්ථභාවය සහ වැඩිදියුණු කළ සමාජ දුරස්ථභාවය පළාතේ කෝවිඩ්-19 පැතිරීමට පෙර අනුගමනය කිරීම මගින් රෝග බෝවන අයගේ සංඛ්‍යාව සහ බෝවන අය ඇතිවන නීවිරතාව අඩු කර ගත හැකිය.

\*“III” ප්‍රදේශය යනුවෙන් හඳුනා නොගත් ශ්වසන හෝ උණ ඇති අයෙකුට අදහස් කරයි. මොතු කෝවිඩ්-19 සඳහා පරීක්ෂණවලට ලක්වී නැති අතර හඳුනා නොගත් රෝගියකු විය හැකිය. \*\* කෝවිඩ්-19 නැති බවට බැහැර කරන තෙක් කල්පනාකාරීව කටයුතු නොකරල නම් වියදම් අධික විය හැකිය. මෙය පළාතේ පැතිරිය හැකි ආකාරය පදනම් කරගෙන කළ යුතුය. \*\*\*වෘත්තයේ අඩු උෂ්ණත්වය සහ ආර්ද්‍රතාවය මගින් සාර්ථක මෙන් කොරෝනා වයිරස්වල පැවැත්ම වැඩිදියුණු විය හැකිය.<sup>1</sup>

\*\*\*\* ගමන් කිරීම සඳහා අවදානම අගයන CDC වෙබ්අඩවි උපකාර විය හැකිය <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

## ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල සමාජ දුරස්ථභාවය

විෂබීජ පැතිරීම වැළැක්වීමට:

- ගොඩනැගිලිවලට ඇතුළුවන සහ පිටවන අවස්ථා ඇතුළුව හැකි සෑම අවස්ථාවකම ඔබගේ අත් පිරිසිදු කර ගන්න
- මුදුල් අමුදනවා වෙනුවට වැප්-ඇන්ඩ්-පේ ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න
- සෙනඟ නැති අවස්ථාවල ගමන් කිරීමට උත්සාහ ගන්න, එසේම සෙනඟ ඇති තැන් මග හරින්න
- මහජන ප්‍රවාහන සේවකයන් සහ වැස්සි රියදුරන් හැකි සෑම අවස්ථාවකම ජනේල විවෘත කර තැබිය යුතුය, එසේම වැඩිපුර ස්පර්ශ කරන ප්‍රදේශ නිතර පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කරන්න

## මහජන එකරාශීවීම් සංවිධානය කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු

විශාල පිරිසක් එක් ස්ථානයක රැස්වන අවස්ථා වලදී රෝගය පැතිරීමේ අවදානම වැඩිවිය හැකිය. ඔබ එවැනි හමුවක් සංවිධානය කරන්නේ නම්, එය ඔබට කළ දැමිය හැකිද, ප්‍රමාණය/වාර ගණන අඩුකළ හැකිද, නැතිනම් අවමංගු කළ හැකිද යන්න සලකා බලන්න. ඔබ එය පැවැත්වීමට තීරණය කළහොත්, ඔබ විසින් අවදානම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු අතර පැතිරීම සම්බන්ධ අවදානම නැවත සලකා බැලිය යුතුය.

මාර්තු 16වන සිට ඔස්ට්‍රේලියානු රජයේ අවවාදය වන්නේ සියළු එක්වීම් මනිසුන් 500 දෙනාට අඩුවිය යුතු බවයි. සෞඛ්‍ය රැකවරණ සේවකයන් සහ හදිසි ආපදා සේවා සේවකයන් වැනි අතිශයින් වැදගත් කාර්ය බලකායවල අත්‍යවශ්‍ය නොවන රැස්වීම් ද සීමා කළ යුතුය.

මහජන හමුවීම් සම්බන්ධ වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) හි මහජන හමුවීම් සම්බන්ධ තොරතුරු වෙත යන්න.

## වැඩිදුර විස්තර

රාජකාරී ස්ථානයේ කෝවිඩ්-19 පැතිරීම අඩුකිරීම සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> වෙත යන්න.

නවතම උපදෙස්, තොරතුරු සහ සම්පත් සඳහා [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) වෙත යන්න.

1800 020 080 ඔස්සේ ජාතික කොරෝනා වයිරස් උපකාරක දුරකථන අංකය (National Coronavirus Help Line) අමතන්න. එය දිනකට පැය 24 පුරාත්, සතියට දින 7 පුරාත් ක්‍රියාත්මකවේ. ඔබට භාෂා පරිවර්තන හෝ තෝල්ක සේවා අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර දුරකථන අංක 131 450 අමතන්න.

ඔබගේ ප්‍රාන්ත රජයේ හෝ ප්‍රාදේශීය රජයේ මහජන සෞඛ්‍ය එජන්සි සඳහා වන දුරකථන අංක සඳහා [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) වෙබ් අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් ඇතිනම්, කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න.