



කොරෝනා වෛරසය (කෝවිඩ් 19) ගැන ඔබ දැනගත යුතු දේ

කොරෝනා වෛරසය යනු කුමක්ද?

කෝවිඩ්-19 යනු පුද්ගලයන් සාමාන්‍ය සම්ප්‍රතිශ්‍යා තත්ත්වයේ සිට දරුණු ශ්වසන අබාධ දක්වා පුද්ගලයන් අසනීප කරන්නා වූ නවතම වෛරසයකි. වඩාත් නූතන කොරෝනා වෛරසය මගින් ඇති කොරෝනා වෛරස් රෝගය (කෝවිඩ් 19) ඇති කරයි.

මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව 2020 මාර්තු 20 වැනි දින සෙෂියා හා මානව සේවා දෙපාර්තමේන්තු (DHHS) වෙබ් අඩවියේ තොරතුරු ආශ්‍රිතව සකස් වී තිබේ. නවතම තොරතුරු සඳහා <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus> වෙබ් අඩවිය බලන්න.

කොරෝනා වෛරසය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන්, බොහෝ විට මුහුණට මුහුණ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් හෝ එකම නිවසක සිටීමෙන් කෝවිඩ්-19 ව්‍යාප්ත වේ.

සමීප සම්බන්ධතා යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද? සමීප සම්බන්ධතා යනුවෙන් අදහස් වනුයේ රෝගය ඇති බවට තහවුරු වූ පුද්ගලයකු සමග විනාඩි 15කට වඩා වැඩි කාලයක් මුහුණට මුහුණ සිදුවන සම්බන්ධතා හෝ සංචාන අවකාශයක පැය දෙකකට වඩා සිටීම නිසා ඇති වන සම්බන්ධතාවන්ය.

කෝවිඩ්-19 වැළඳුණු රෝගියෙකු සමග ඔබ සමීප සම්බන්ධතා පවත්වා ඇත්නම්, අනෙක් අයගෙන් වෙන් වී නිවසට ම වී සිටින්න. සමීප සම්බන්ධතා ගැන වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීමට <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19> වෙත යන්න.

කොරෝනා වෛරසය ආසාදනය වීමේ අවදානම අවම කර ගැනීමට ඔබට කළ හැක්කේ මොනවාද?

- ශාරීරික දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීම එනම් ඔබ හා අනෙක් අය අතර මීටර් 1.5ක දුරක් පවත්වා ගැනීම.
- සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් අඩුම වශයෙන් තත්පර 20ක්වත් නිතර දැන් සේදීම. කඩදාසි අත්පිස්නා හෝ අත් වියලන යන්ත්‍ර භාවිත කර වියලා ගැනීම.





- දැස්, නාසය හෝ කට ඇල්ලීමෙන් වැළකීම.
- කහින විට හෝ කිවිසින විට දී ටිශුවලින් ඔබේ නාසය හා කට වසා ගන්න. ඔබ ළඟ ටිශු නැත්නම් වැළඹීමට හෝ ඉහළ බාහුවට කැස්ස හෝ කිවිසීම සිදු කරන්න.
- ඔබට අසනීප ගතියක් දැනේ නම් නිවසට වී සිටින්න. ඔබ යම් යම් ඖෂධ ලබා ගන්නේ නම් ප්‍රමාණවත් තරමට ඒවා ඇති බව තහවුරු කර ගන්න.
- මනා සෞඛ්‍යාරක්ෂක පුරුදු පවත්වාගෙන යන්න: දුම්පානයෙන් වැළකීම, නිතර ව්‍යායාම සිදුකිරීම, ජලය පානය කිරීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම.
- සියයට 60කට වඩා මධ්‍යසාර ප්‍රතිශතයක් ඇති මධ්‍යසාර අඩංගු දැන් සනීපාරක්ෂක වර්ගයක් මිලදී ගන්න.
- ඔබට අසනීප තත්ත්වයක් නැත්නම්, මුඛ වැස්මක් දැමීම අවශ්‍ය නොවේ.

ශාරීරික දුරස්ථකරණය පවත්වා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

ශාරීරික දුරස්ථකරණය හෝ සමාජයීය දුරස්ථකරණය යනුවෙන් අදහස් වනුයේ ඔබ හා අනෙක් අය අතර මීටර් 1.5ක දුරක් පවත්වා ගැනීමයි. එය කෝවිඩ්-19 ආකාරයේ බෝවන රෝග පාලනය කිරීමට හෝ පැතිරීම මන්දගාමී කිරීමට යොදා ගන්නා මාර්ගයකි. කෝවිඩ්-19 පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට බෝවන්නේ බොහෝවිට පහත ආකාරයන්ගෙනි:

- යම් පුද්ගලයෙකු රෝගය බෝ කරමින් සිටින හෝ රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට පැය 24කට පෙර හා අදාළ පුද්ගලයා සමග සෘජු සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
- රෝගය ඇති බවට තහවුරු වී කැස්ස හා කිවිසීම සිදු කරන අයෙක් සමග සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන්.
- රෝගය ඇති බවට තහවුරු වුවකුගේ සෙම, කෙළ ආදියෙන් අපවිත්‍ර වූ භාණ්ඩ හෝ මතුපිට (දොර අගුලු හෝ මේස ආදිය) අල්ලා අනතුරුව ඔබේ කට හෝ මුහුණ ඇල්ලීමෙන්.

23/03/2020

වැඩිදුර විස්තර හා ශාරීරික දුරස්ථකරණය පවත්වා ගැනීමේ පියවර සඳහා:

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-on-social-distancing.pdf> වෙත යන්න.





කොරෝනා වෛරසය (කෝවිඩ්-19) හා විදේශ සංචාරකයන්

ඔබ මෑතක දී විදේශ සංචාරයක යෙදී පැමිණියේ නම්?

ඔබ:

- මාර්තු 15 වැනිදා මධ්‍යම රාත්‍රියෙන් පසු ඔස්ට්‍රේලියාව තුළට පැමිණියේ නම්, හෝ
- කොරෝනා වෛරසය ආසාදිතයකු බවට තහවුරු වූ කෙනෙක් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වූ අයෙක් නම්,

ඔබ දින 14ක් ස්වයං නිරෝධායනය (ස්වයං හුදකලා වීම) සිදුකළ යුතුය.

මෙයින් අදහස් වන්නේ:

ඔබ පැමිණි පසු කෙළින් ම ඔබේ නිවසට හෝ දින 14ක් නිරෝධායනය විය හැකි ස්ථානයකට කෙළින් ම යා යුතුය.

විශේෂිත අවස්ථාවල හැර, පැමිණි දින සිට දින දාහතරක් සම්පූර්ණ වන දින මධ්‍යම රාත්‍රිය දක්වා ඔබ එම ස්ථානයේ රැඳී සිටිය යුතුය.

පහත කරුණු සඳහා හැර එම ස්ථානයෙන් බැහැර වීම නොකළ යුතුය:

- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ වෛද්‍ය අවශ්‍යතා ලබා ගැනීමට
- හදිසි අවස්ථාවක දී
- හැකි සෑම අවස්ථාවක ම අනෙක් අය සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වැළකී සිටින්න.

කිසියම් පුද්ගලයකු අදාළ නිවසේ ජීවත්ව සිටින්නේ නම් හා එම පුද්ගලයාත් ස්වයං නිරෝධායනයේ (ස්වයං හුදකලාවීම) යෙදී සිටින්නේ නම් හා වෛද්‍යමය හෝ හදිසි අවස්ථාවක දී හැර කිසිම පුද්ගලයකුට අයෙකුට ඔබ සිටින ස්ථානයට ඇතුළු වීමට අවසර නොදිය යුතුය.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#u-self-quarantineu>





විදේශ සංචාරයන්හි යෙදී පැමිණි අයට විශේෂ තොරතුරු

2020 මාර්තු 20 වැනි දින පස්වරු 9.00 සිට, ඔබ පහත ඇති කාණ්ඩවලට අයත් නොවේ නම් ඔබට ඔස්ට්‍රේලියාවට ඇතුළු විය නොහැක:

- ඔස්ට්‍රේලියානු පුරවැසියෙක්
- ඔස්ට්‍රේලියාවේ ස්ථිර පුරවැසියෙක්
- සාමාන්‍යයෙන් ඔස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත්වන නවසීලන්ත පුරවැසියෙක්
- ඔස්ට්‍රේලියානු පුරවැසියෙකුගේ හෝ ස්ථිර පදිංචි කරුවකුගේ සමීප ඥාතියෙක්

සංචාරක තහනම පිළිබඳ වඩාත් යාවත්කාලීන තොරතුරු සඳහා [Smart Traveller website](https://www.smarttraveller.gov.au) වෙබ් අඩවිය බලන්න.

මෙම ස්වයං නිරෝධායන අවශ්‍යතා පිළිනොපැදීම නිසා ලැබිය හැකි දඬුවම් මොනවාද?

වික්ටෝරියානු ප්‍රාන්තයේ පනවා ඇති හදිසි තත්ත්වය යටතේ, ඔබ මේ උපදෙස් පිළිපැදීම නොසලකා හැරියොත් වුවහොත් ඩොලර් 20,000 දක්වා ද එය සමාගමක් හෝ ආයතනයක් වන අවස්ථාවක දී ඩොලර් 100,000 දක්වා දඩයක් ද ගෙවීමට සිදුවිය හැකිය.

23 March 2020

මම විදේශිකයෙක් නම් හා මෙඩිකේයා ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් සපුරා නැත්නම් කුමක් සිදුවේද?

ඔස්ට්‍රේලියාවේ දී අසනීපවන (මෙඩිකේයා සුදුසුකම් සපුරා නැති) විදේශ සංචාරකයන්ට සාමාන්‍යයෙන් සෞඛ්‍ය හෝ සංචාරක රක්ෂණයක් ඇත.

ඔබට කොරෝනා වෛරසය වැළඳී ඇති බව සැක කරන්නේ නම් හා ඔබට නිසි රක්ෂණ ආවරණයක් නැත්නම්:

- ඔබට ප්‍රතිකාර වෙනුවෙන් ගෙවීමට සිදු නොවනු ඇත.
- ඇගයීම් කටයුතු සඳහා ගිලන් රථවලින් වික්ටෝරියානු රෝහල්වලට ඔබව ගෙන යෑමට සිදුවුව හොත් ඔබට ඒ සඳහා මුදල් ගෙවීමට සිදු නොවනු ඇත.

රෝග ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන්ට කඩිනමින් ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා ගෙවීම් සිදු කිරීමට වීම බාධාවක් වීම වැලැක්වීමට අපි මෙම ක්‍රියාමාර්ගය අනුගමනය කරන්නෙමු.





කොරෝනා වෛරසයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

කෝවිඩ්-19 ආසාදනය වන අයගෙන් බොහෝ දෙනෙකුට සුලු රෝග ලක්ෂණ පමණක් ඇති වේ. කෙසේ වෙතත් පෙර අත්දැකීම්වලට අනුව වැඩිහිටි පුද්ගලයන් හා යම් යම් පවත්නා වෛද්‍යමය තත්වයන් ඇති ඇති පුද්ගලයන්ට දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකිය.

වාර්තා වී ඇති සුලබතම කොරෝනා රෝග ලක්ෂණ මෙසේය:

- උණ
- කැස්ස
- හනිය වැනි හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා
- උගුරේ වේදනාව
- තෙහෙට්ටුව හෝ මහන්සිගතිය

කොරෝනා වෛරසයේ වැඩිම අවදානමට ලක්වී සිටින්නේ කවුද?

- විදේශ සංචාරකයන් හා ඔවුන්ගේ සම්පතමයන්
- වැඩිහිටියන් හා කළින් සිටි පවතින රෝග තත්වයන් ඇති අය
- ඇබොර්ජිනල් හා ටෝරස් දූපත්වාසීන්

මට අසනීප ගතියක් දැනේ, මා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

විදේශ සංචාරයෙන් පසුව ආපසු පැමිණ දින 14ක ස්වයං නිරෝධායන කාලසීමාවේ දී හෝ ආපසු පැමිණීමෙන් පසු, අසනීප තත්වයක් ඇතිවුව හොත් ඔබ අවදානම් කාණ්ඩයට අයත්වන්නේ නම් උණක් හෝ හුස්ම ගැනීමේ දී හනිය කැස්ස වැනි තත්වයක් ඇතිවන්නේ නම් හා ශ්වසන රෝගී තත්වයක් ඇති වූයේ නම් කඩිනමින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුය:

- වෛද්‍යවරයා හමුවට යෑමට හෝ හදිසි අනතුරු ඒකකය වෙත යෑමට පෙර, ඔවුන්ට නිසි ව්‍යාප්ති පාලන ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට හැකිවන පරිදි දුරකථන මගින් දන්වන්න.
- උපදෙස් සඳහා ඒ වෙනුවෙන් වෙන්කර ඇති දුරකථන අංකයට 1800 675 398 අමතන්න. මෙම අංකය සතියේ දින හතේ ම පැය විසිහතර මුලුල්ලේ ක්‍රියාත්මක වේ. ඔබට භාෂා හා භාෂණ පරිවර්තන සේවා අවශ්‍ය නම් 131 450 අමතන්න.

ඔබට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව වැනි දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් 000, අමතා ගිලන් රථයක් ඉල්ලන්න. ඔබගේ මෑත කාලීන සංචාර ගැන ඔවුන් දැනුවත් කරන්න.



කොරෝනා වෛරස ඇගයීම් මධ්‍යස්ථාන පිහිටා ඇත්තේ කොහේද?

මෙල්බන් නගරය පුරා රෝහල් ගණනාවක ඇගයීම් මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවා තිබේ. කෝවිඩ්-19 රෝග ලක්ෂණ සහිත පුද්ගලයන්ට මෙම

මධ්‍යස්ථානවලට පැමිණිය හැකිය. ඔබට ආසන්නතම මධ්‍යස්ථානය සොයා ගැනීමට යන්න: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#where-are-the-coronavirus-assessment-centres>

ඔබේ භාෂාවට පරිවර්තන වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා යන්න: <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resourcescoronavirus-disease-covid-19>

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා: <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

23/03/2020

