കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ്19) മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം

മലയാളം / MALAYALAM

നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശത്തേയും ശ്വസനനാളത്തേയും ബാധിക്കാവുന്ന ഒരു പുതിയ രോഗമാണ് കോവിഡ്-19. കൊറോണ വൈറസ് എന്ന വൈറസ് മൂലമാണ് ഇത് ബാധിക്കുന്നത്.

കൊറോണാ വൈറസിന്റെ വ്യാപനം തടയുന്നതിൽ സഹായിക്കാൻ എല്ലാവരും വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയണം.
ഇതിൽ എല്ലാ പ്രായത്തിലുള്ള ആളുകളും ഉൾപ്പെടുന്നു - നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങളോ മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോ ഇല്ലെങ്കിൽക്കൂടി.
താഴെപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാത്രം നിങ്ങൾക്ക് വീടിനു പുറത്തിറങ്ങാവുന്നതാണ്:

- അവശ്യ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിനായി - പക്ഷെ, അത് നിങ്ങൾക്ക് ശരിക്കും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മാത്രം
- ഒരു ദിവസം ഒരു രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ - ഓട്ടം, നടത്തം അല്ലെങ്കിൽ സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ, അതു പക്ഷെ ഒറ്റയ്ക്ക് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളോടൊപ്പം താമസിക്കുന്ന മറ്റ് ആളുകളോടൊപ്പം മാത്രം
- എന്തെങ്കിലും മെഡിക്കൽ ആവശ്യത്തിനായി - ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ഫാർമസി സന്ദർശിക്കുന്നതിന്, അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് അവശ്യ സാധനങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നതിനായി
- ജോലിക്ക് പോകുന്നതിനും തിരികെ വരുന്നതിനും - പക്ഷെ തികച്ചും അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ മാത്രം

നിങ്ങൾക്ക്:

- ഉയർന്ന ശരീരതാപനില ഉണ്ടെങ്കിൽ - നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിലോ പുറത്തോ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടാവും
- പുതുതായുണ്ടായതും, തുടർച്ചയായുമുള്ള ചുമ ഉണ്ടെങ്കിൽ - നിങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ചുമച്ച് തുടങ്ങി എന്നാണ് ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്

നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതും കൊറോണാവൈറസ് ബാധയ്ക്ക് സാദ്ധ്യതയുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പൊതുസ്ഥലത്ത് രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ ആളുകൾ ഒരുമിച്ച് കൂടുന്നത് - മതപരമായ ഒത്തുചേരലുകൾ ഉൾപ്പെടെ (ശവസംസ്കാര ചടങ്ങുകൾക്ക് ഒഴികെ) നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ മാർഗ്ഗനിർദേശം നിങ്ങൾ പാലിക്കണം എന്നുള്ളത് പ്രധാനമാണ്, അല്ലാത്ത പക്ഷം നിങ്ങളിൽ നിന്ന് പിഴ ഈടാക്കുന്നതാണ്.

Translated by Transbless Translations

പൊലീസ്, ഇമിഗ്രേഷൻ ഉദ്യോഗസ്ഥർ, സൈന്യം എന്നിവർ പൊതുജനാരോഗ്യ നടപടികൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനും, അതുപോലെ ഭക്ഷണവും മറ്റ് അവശ്യ വസ്തുക്കളും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് എത്തിക്കുന്നതിലും ചില പങ്കുവഹിച്ചേക്കാം.

കൊറോണാവൈറസ് കാരണത്താൽ ഇമിഗ്രേഷൻ ബെയിലിലെ വ്യവസ്ഥ പ്രകാരമുള്ള റിപ്പോർട്ടിംഗ് താല്ക്കാലികമായി നിർത്തി വച്ചിരിക്കുകയാണ്. നിങ്ങളുടെ അടുത്ത റിപ്പോർട്ടിംഗ് തീയതിയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു എസ്.എം.എസ് സന്ദേശം മുഖേന ലഭിക്കുന്നതാണ്. അസൈലം സിസ്റ്റത്തിലെ മാറ്റങ്ങളെപ്പറ്റി കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക: https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/.

ആരൊക്കെയാണ് കൊറാണാവൈറസ് ബാധയിൽ ഹൈ റിസ്ക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവർ?

കൊറോണാവൈറസ് ആരെയും ഗുരുതര രോഗിയാക്കിയേക്കാം, എന്നാൽ ഹൈ റിസ്ക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന ചില ആളുകളുണ്ട്
ഉദാഹരണത്തിന്, താഴെ പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ കൊറോണാവൈറസിൽ നിന്നുള്ള ഹൈ റിസ്ക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരായിരിക്കും:

- അവയവം മാറ്റിവയ്ക്കൽ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്
- എന്തെങ്കിലും തരങ്ങളിലുള്ള ക്യാൻസർ ചികിത്സ ചെയ്യുന്നു
- ല്യുകീമിയ പോലെയുള്ള രക്ത, അല്ലെങ്കിൽ അസ്ഥിമജ്ജ ക്യാൻസറുണ്ട്
- സിസ്റ്റിക് ഫൈബ്രോസിസ് അല്ലെങ്കിൽ കടുത്ത ആസ്ത്മ പോലെയുള്ള ഗുരുതരമായ ശ്വാസകോശ രോഗമുണ്ട്
- അണുബാധയേൽക്കാൻ കൂടുതൽ സാദ്ധ്യതയുള്ള എന്തെങ്കിലും അവസ്ഥ നിങ്ങൾക്കുണ്ട്
- നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ ദുർബലമാക്കുന്ന മരുന്ന് നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്നുണ്ട്
- നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാണ്, അതോടൊപ്പം ഗുരുതരമായ ഹൃദ്രോഗവുമുണ്ട്

നിങ്ങൾ ഈ ഹൈ റിസ്ക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുകയും, 2020 മാർച്ച് 29 ഞായറാഴ്ച്ചയോടു കൂടി നിങ്ങളുടെ ഹെൽത്ത്കെയർ ടീമിൽ നിന്നുള്ള ഒരു കത്ത് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കാതിരിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജി.പി. (ഡോക്ടർ) നിങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകൾ നിങ്ങൾ ജി.പി.യുമായോ (ഡോക്ടർ) അല്ലെങ്കിൽ ഹോസ്പിറ്റൽ ക്ലിനിഷ്യനുമായി ചർച്ച ചെയ്യണം. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ജി.പി. ഇല്ലെങ്കിൽ, സഹായത്തിനായി DOTW UK യുമായി **0808 1647 686** (ഇതൊരു ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറാണ്) എന്ന നമ്പരിൽ ബന്ധപ്പെടുകയോ clinic@doctorsoftheworld.org.uk എന്ന അഡ്രസിലേക്ക് ഇമെയിൽ അയക്കുകയോ ചെയ്യുക.

In association with
BritishRedCross

നിങ്ങൾ ഹൈ റിസ്ക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരാണ് എങ്കിൽ എങ്ങനെ സ്വയം സംരക്ഷിക്കാം

കൊറോണാവൈറസിൽ നിന്ന് ഗുരുതരമായ അസുഖം ബാധിക്കാവുന്ന ഹൈ റിസ്ക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരാണ് നിങ്ങൾ എങ്കിൽ, വൈറസ് ബാധ തടയുന്നതിന് ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

അതിൽപ്പെട്ടതാണ്:
- നിങ്ങളുടെ വീട് വിട്ട് പുറത്തുപോകാതിരിക്കുക - ഷോപ്പിംഗ്, മരുന്ന് വാങ്ങാൻ, വ്യായമാം ചെയ്യാൻ എന്നീ കാര്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ പുറത്തുപോകരുത്
- കഴിയുന്നതും നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്റർ (3 അടി) അകലം പാലിക്കുക

നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ഷോപ്പ് ചെയ്യാനും മരുന്നു വാങ്ങിക്കുവാനും സ്നേഹിതരോടോ കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ അയൽവാസികളോടോ ആവശ്യപ്പെടുക. അവർ നിങ്ങളുടെ വാതിലിന് പുറത്ത് സാധനങ്ങൾ വച്ചിട്ടു പോകേണ്ടതാണ്.

ഭക്ഷണം പോലെയുള്ള അവശ്യവസ്തുക്കളുടെ ഡെലിവറിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് സഹായം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ, കൊറോണാവൈറസ് സപ്പോർട്ട് ലഭിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് റെജിസ്റ്റർ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

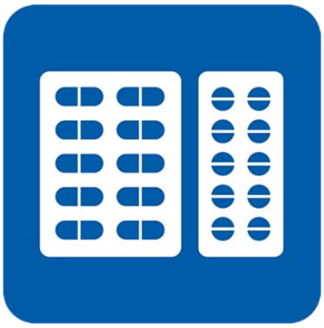
നിങ്ങൾക്കുള്ള കത്ത് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത് മുതൽ കുറഞ്ഞത് 12 ആഴ്ച്ചത്തേക്ക് എല്ലാ സമയത്തും വീട്ടിൽത്തന്നെ കഴിയണമെന്നും എല്ലാ രീതിയിലുമുള്ള മുഖാമുഖ സമ്പർക്കങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണമെന്നും കർശനമായി നിർദേശിക്കുന്നു.

കൊറോണാ വൈറസിൽ ഹൈ റിസ്ക് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ, സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റിയുള്ള പൂർണ്ണ നിർദേശങ്ങൾക്ക് GOV.UK സന്ദർശിക്കുക.

In association with

BritishRedCross

കൊറോണോവൈറസ് ബാധയ്ക്ക് സാദ്ധ്യതയുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദേശം:

ജോലി, സ്കൂൾ, ജിപി സർജറികൾ, ഫാർമസി, ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് പോകരുത്.	പ്രത്യേക സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ഓരോരുത്തരും ഉപയോഗിച്ച ശേഷം വൃത്തിയാക്കുക	മറ്റ് ആളുകളുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
ഭക്ഷണവും മരുന്നുകളും നിങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സൗകര്യം ഒരുക്കുക	സന്ദർശകരെ ഒഴിവാക്കുക	സാധ്യമെങ്കിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് ഉറങ്ങുക
		
നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുക	ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക	രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നതിന് പാരസെറ്റമോൾ കഴിക്കുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Translated by Transbless Translations

In association with
BritishRedCross

എത്രനാൾ ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദേശം പാലിക്കണം?

- രോഗലക്ഷണമുള്ള ഏതൊരു വ്യക്തിയും കുറഞ്ഞ് 7 ദിവസമെങ്കിലും വീട്ടിൽ തന്നെ കഴികയും ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും വേണം.
- നിങ്ങൾ മറ്റാളുകൾക്കൊപ്പമാണ് താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, വീടിന് പുറത്തേക്ക് രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ അവർ കുറഞ്ഞത് 14 ദിവസം വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞ് സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും വേണം.
- പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള ആരെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവർക്ക് രോഗലക്ഷണം ആരംഭിച്ച ദിവസം മുതൽ 7 ദിവസം വരെ അവർ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞ് ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും വേണം. അവർ 14 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലായി വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുകയാണെങ്കിൽ പോലും ഇത് ബാധകമാണ്.
- 70 വയസ്സോ അതിന് മുകളിലോ പ്രായമുള്ളതോ, ദീർഘകാലമായി എന്തെങ്കിലും രോഗമുള്ളതോ, ഗർഭിണിയോ, രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞ ആൾക്കാർ എന്നിവരോടൊപ്പമാണ് നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, 14 ദിവസത്തേക്ക് അവർക്ക് താമസിക്കാൻ മറ്റേതെങ്കിലും സ്ഥലം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് വീട്ടിൽ കഴിയേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, പരസ്പരം പരമാവധി അകലം പാലിക്കുക.

ഞാൻ എപ്പോഴാണ് NHS 111-മായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടത്?

- ടിവി കാണുക, ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക, വായിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കിടക്കയിൽ നിന്ന് എഴുന്നേൽക്കുക പോലുള്ള പതിവായി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തത്ര അസുഖമുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുമ്പോൾ
- നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വീട്ടിൽ വച്ച് നേരിടാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുമ്പോൾ
- നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ വഷളാകുമ്പോൾ
- 7 ദിവസത്തിന് ശേഷവും നിങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ

ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് NHS 111-മായി ബന്ധപ്പെടുക?

എന്താണ് അടുത്തതായി ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് അറിയാൻ **NHS 111 ഓൺലൈൻ കൊറോണ വൈറസ്** സേവനം നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഓൺലൈൻ സേവനങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, 111 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ് (ഇതൊരു ടോൾ ഫ്രീ നമ്പരാണ്). നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിലുള്ള ഒരു പരിഭാഷിയെ നിങ്ങൾക്ക് തേടാവുന്നതാണ്.

In association with

BritishRedCross

എന്റെ എമിഗ്രേഷൻ സ്ഥിതിയെപ്പറ്റി എനിക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും?

കൊറോണ വൈറസിനായുള്ള എല്ലാ NHS സേവനങ്ങളും യുകെയിലെ എമിഗ്രേഷൻ സ്റ്റാറ്റസ് പരിഗണിക്കാതെ എല്ലാവർക്കും സൗജന്യമാണ്. കൊറോണ വൈറസ് പരിശോധനാ ഫലം നെഗറ്റീവാണെങ്കിൽ പോലും പരിശോധനയും ചികിത്സയും സൗജന്യമാണ്. കൊറോണാവൈറസിനുള്ള പരിശോധനയ്ക്കോ ചികിത്സയ്ക്കോ വിധേയരാകുന്നവർക്ക് എമിഗ്രേഷൻ പരിശോധനകൾ ഒന്നും ആവശ്യമില്ലെന്ന് NHS ആശുപത്രികളോട് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാൻ എനിക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും?

- സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ചുരുങ്ങിയത് 20 സെക്കന്റ് സമയമെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിർദേശം പാലിക്കുക

ഇത് NHS-ന്റെ ആരോഗ്യ നിർദേശങ്ങളെയും വിവരങ്ങളെയും ആസ്പദമാക്കിയുള്ളതാണ്, ഏത് രാജ്യത്ത് നിന്ന് വരുന്നവരാണെന്ന വേർതിരിവില്ലാതെ, UK-യിലുള്ള എല്ലാവർക്കും ഈ നിർദേശം ബാധകമാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:

- NHS മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

പതിപ്പ് 3 [24.03.2020]

Translated by Transbless Translations