

# കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് 19) മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം

മലയാളം / MALAYALAM

ഇത് NHS-ന്റെ ആരോഗ്യ നിർദ്ദേശങ്ങളെയും വിവരങ്ങളെയും ആസ്പദമാക്കിയുള്ളതാണ്, ഏത് രാജ്യത്ത് നിന്ന് വരുന്നവരാണെന്ന വേർതിരിവില്ലാതെ, UK-യിലുള്ള എല്ലാവർക്കും ഈ നിർദ്ദേശം ബാധകമാണ്.

Version 7 [10.08.2020]

**ഉള്ളടക്കം**

എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് 19), എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായിരിക്കാം?

നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യണം?

കൊറോണ വൈറസ് ബാധയ്ക്ക് സാധ്യതയുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം

എത്രനാൾ ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പാലിക്കണം?

എപ്പോഴാണ് NHS 111-മായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടത്?

എങ്ങനെയാണ് NHS 111-മായി ബന്ധപ്പെടുക?

ഇമിഗ്രേഷൻ സ്ഥിതിയെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും?

കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് 19) പടരുന്നത് തടയാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും?

# എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് 19), എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായിരിക്കാം?

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

നിങ്ങൾക്കൊപ്പം താമസിക്കാത്ത ആളുകളുമായി ശാരീരികമായ സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും, കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാൻ ആവശ്യമായ ശുചിത്വ നടപടികൾ പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതമായിരിക്കാം. ഇതിൽ എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള ആളുകളും ഉൾപ്പെടുന്നു - നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളോ മറ്റ് ആരോഗ്യ അവസ്ഥകളോ ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും.

- **പൊതുഗതാഗതം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ**

പൊതുഗതാഗതം പരമാവധി ഒഴിവാക്കി, സൈക്കിളിലോ, നടന്നോ, ഡ്രൈവ് ചെയ്തോ പോകുക. പൊതുഗതാഗതം ആവശ്യമായി വരുന്ന സമയത്ത് പീക്ക് ടൈം ഒഴിവാക്കി, ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പൊതുഗതാഗതം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഫെയ്സ് മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കണം.

ഈ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നിങ്ങൾ പാലിക്കണം എന്നുള്ളത് പ്രധാനമാണ്, അല്ലാത്ത പക്ഷം നിങ്ങളിൽ നിന്ന് പിഴ ഈടാക്കുന്നതാണ്.

- **ജോലിക്ക് പോയിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ**

നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വീട്ടിലിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യണം. നിങ്ങൾക്ക് എന്തായാലും ജോലിക്ക് പോകണമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. ആർക്കും രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ല എങ്കിൽ 2 മീറ്റർ ശാരീരിക അകലം പാലിച്ചു കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ജോലിക്ക് പോകാം. ഇടവിട്ടുള്ള നേരങ്ങളിൽ തുടർച്ചയായി ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുകയും വേണം.

നിങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലത്തെ സുരക്ഷാ നടപടികളെപ്പറ്റിയും വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങളുടെ ലഭ്യതയെപ്പറ്റിയും നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമയോട് ചോദിച്ചറിയാം.

പൊലീസും സൈന്യവും പൊതുജനാരോഗ്യ നടപടികൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനും, അതുപോലെ ഭക്ഷണവും മറ്റ് അവശ്യ വസ്തുക്കളും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് എത്തിക്കുന്നതിലും ചില പങ്കുവഹിച്ചേക്കാം.

സാമൂഹിക ഒത്തുചേരലുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള നിയമങ്ങളിൽ സർക്കാർ ഇളവ് ചെയ്തുവെങ്കിലും, പ്രാദേശികമായുള്ള കൊറോണ വൈറസ് പോസിറ്റീവ് കേസുകളുടെ വർദ്ധനവ് മൂലം പ്രാദേശിക നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്താം. നിങ്ങൾക്ക് ബാധകമായേക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും പ്രാദേശിക ലോക്ക്ഡൗൺ നിയമങ്ങളുണ്ടോ എന്ന് നിങ്ങളുടെ ലോക്കൽ അതോറിറ്റിയുമായി അന്വേഷിക്കുക.

# നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്തു ചെയ്യണം?

നിങ്ങൾക്ക്:

- ഉയർന്ന ചൂടുണ്ടെങ്കിൽ - നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിലോ പുറത്തോ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടാവും, അല്ലെങ്കിൽ
- ഒരു പുതിയ, തുടർച്ചയായ ചുമ ഉണ്ടെങ്കിൽ - നിങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ചുമച്ച് തുടങ്ങി എന്നാണ് ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്, അല്ലെങ്കിൽ
- നിങ്ങൾക്ക് സാധാരണ രീതിയിലെ രുചിയോ ഗന്ധമോ (anosmia) ഇല്ലാതാവുകയോ മാറ്റമുണ്ടാവുകയോ ചെയ്യുക - നിങ്ങൾക്ക് ഒട്ടും മണമോ രുചിയോ ഇല്ലാതാവുക, അല്ലെങ്കിൽ സാധാരണയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി മണമോ രുചിയോ ഉണ്ടാവുക

ഈ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും എത്രയും വേഗം പാലിക്കുക:

സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക: കുറഞ്ഞത് 10 ദിവസം വീടിൽ തന്നെ തങ്ങുക, [കൊറോണാവൈറസ് ബാധയ്ക്ക് സാധ്യതയുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം](#): പാലിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള മറ്റ് അംഗങ്ങളും, നിങ്ങളുടെ സമ്പർക്ക പട്ടികയിലുള്ളവരും 14 ദിവസത്തേക്ക് സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങി [ആദ്യ 5 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ](#) കൊറോണ വൈറസ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുക

രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ വൈറസ് ബാധ ഉണ്ടോയെന്ന് സൗജന്യമായി പരിശോധിക്കാം. പരിശോധിക്കാൻ 2 വഴികളുണ്ട്. ഒന്നുകിൽ നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് എത്തിച്ച് ടെസ്റ്റ് നടത്താം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ടെസ്റ്റ് സെന്റിനേക്ക് പോകാം. ടെക്സ്റ്റ് സന്ദേശം, ഇമെയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഫോൺ കോൾ വഴി നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും.

ഒരു ടെസ്റ്റ് ബുക്ക് ചെയ്യുന്നതിനോ, ഓൺലൈനിൽ ഓർഡർ ചെയ്യുന്നതിനോ <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> എന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ഓൺലൈൻ ആക്സസ് ഇല്ല എങ്കിൽ, [ഇംഗ്ലണ്ട്](#), [വെയിൽസ്](#), [വടക്കൻ അയർലൻഡ്](#) എന്നിവിടങ്ങളിൽ [119](#) എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കാം, [സ്കോട്ട്ലൻഡിലാണെങ്കിൽ 0800 028 2816](#) എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കാം.

പരിശോധനാഫലം പോസിറ്റീവാണെങ്കിൽ: നിങ്ങൾ ബാക്കിയുള്ള 10 ദിവസ സെൽഫ് ഐസൊലേഷൻ പൂർത്തിയാക്കണം, കൂടാതെ, നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ എല്ലാവരും, ഒപ്പം നിങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിലുണ്ടായിരുന്നവരും അവരുടെ 14 ദിവസത്തിൽ ബാക്കിയുള്ള സെൽഫ് ഐസൊലേഷൻ പൂർത്തിയാക്കണം.

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ട്രേസിംഗ് സേവനം, വൈറസിന്റെ കൂടുതൽ വ്യാപനം തടയാൻ നിങ്ങളുടെ സഹായം ആവശ്യപ്പെട്ട് നിങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടും. നിങ്ങൾ അടുത്തിടെ എവിടെയൊക്കെ ആയിരുന്നെന്നും, നിങ്ങൾ ആരുമായൊക്കെ അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നുവെന്നും അവർ നിങ്ങളോട് ചോദിക്കും.

ആരൊക്കെയാണ് 10 ദിവസമോ അതിൽ കൂടുതലോ സെൽഫ് ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും, വീട്ടിൽ തുടരേണ്ടതെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നതിന് ഇതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാകും.

**പരിശോധനാഫലം നെഗറ്റീവാണെങ്കിൽ:** നിങ്ങൾക്ക് നന്നായി തോന്നുകയും, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ല എന്ന് തീർച്ചയാവുകയും ചെയ്താൽ സെൽഫ് ഐസൊലേഷൻ നിർത്താവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ എല്ലാവർക്കും, ഒപ്പം നിങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിലുണ്ടായിരുന്നവർക്കും സെൽഫ് ഐസൊലേഷൻ നിർത്താവുന്നതാണ്.

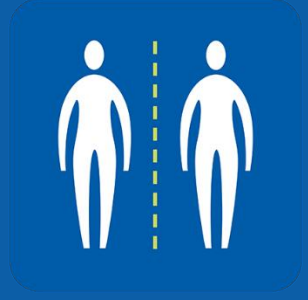
കൊറോണാവൈറസ് ബാധയ്ക്ക് സാധ്യതയുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം:



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



സന്ദർശക വിഷയത്തിൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പാലിക്കുക



സാധ്യമെങ്കിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് ഉറങ്ങുക



നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുക



ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക



രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നതിന് പാരസെറ്റമോൾ കഴിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് കൊറോണ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടായാലുടൻ ഒരു കൊറോണ വൈറസ് പരിശോധന ആവശ്യപ്പെടുക (ആദ്യ 5 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾ പരിശോധന നടത്തണം): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ ഒരു ടെക്സ്റ്റ് സന്ദേശമായി ലഭിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കോൺടാക്റ്റ് ഡീറ്റെയിൽസ് നൽകുകയും ഒരു ഫംഗ്ഷണൽ മൊബൈൽ ഫോൺ കമ്പ്യൂട്ടറുമായിരിക്കുകയും വേണം. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>



## എത്രനാൾ ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പാലിക്കണം?

- രോഗലക്ഷണമുള്ള ഏതൊരു വ്യക്തിയും കുറഞ്ഞത് 10 ദിവസമെങ്കിലും വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയും 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 10 ദിവസം വരെ അവർ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞ് ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും വേണം. അവർ 14 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലായി വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുകയാണെങ്കിൽ പോലും ഇത് ബാധകമാണ്.

## 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 വെച്ച് നേരിടാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുമ്പോൾ
- നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ വഷളാകുമ്പോൾ

## എങ്ങനെയാണ് NHS 111-മായി ബന്ധപ്പെടുക?

എന്താണ് അടുത്തതായി ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് അറിയാൻ NHS 111 ഓൺലൈൻ കൊറോണ വൈറസ് (<https://111.nhs.uk/covid-19>) സേവനം നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഓൺലൈൻ സേവനങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, 111 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ് (ഇതൊരു ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറാണ്). എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും 'അതെ' എന്ന് ഉത്തരം നൽകി നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിലെ ഒരു പരിഭാഷകന്റെ സഹായം തേടാം.

## ഇമിഗ്രേഷൻ സ്ഥിതിയെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും?

യുകെയിൽ അനുമതിയില്ലാതെ കഴിയുന്നവർ ഉൾപ്പെടെ, ഇംഗ്ലണ്ടിലുള്ള വിദേശ സന്ദർശകരിൽ നിന്ന് ഇനിപ്പറയുന്നവയ്ക്ക് നിരക്കീടാക്കില്ല:

- കൊറോണവൈറസ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്തതിന് (നിങ്ങൾക്ക് കൊറോണവൈറസ് ഇല്ലെന്നാണ് ടെസ്റ്റ് കാണിക്കുന്നതെങ്കിൽ കൂടിയും)
- കൊറോണവൈറസ് ചികിത്സയ്ക്ക് - പക്ഷേ, നിങ്ങൾ ചികിത്സ ആരംഭിക്കുകയും പിന്നീട്, കൊറോണവൈറസ് ഇല്ലെന്ന് ടെസ്റ്റിൽ കാണിക്കുകയുമാണെങ്കിൽ, ടെസ്റ്റ് ഫലം ലഭിച്ച ശേഷമുള്ള ഏതൊരു ചികിത്സയ്ക്കും നിങ്ങളിൽ നിന്ന് നിരക്കീടാക്കിയേക്കാം
- മൾട്ടിസിസ്റ്റം ഇൻഫ്ലമേറ്ററി സിൻഡ്രോം ബാധിച്ച കുട്ടികളുടെ ട്രീറ്റ്മെന്റ്

നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ് 19 ടെസ്റ്റിംഗോ ചികിത്സയോ മാത്രമാണുള്ളതെങ്കിൽ ഇമിഗ്രേഷൻ പരിശോധനകൾ ആവശ്യമില്ല.

## കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും?

- സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ചുരുങ്ങിയത് 20 സെക്കന്റ് സമയമെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ജാഗ്രതയോടെയും സുരക്ഷിതമായും കഴിയേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിർദ്ദേശം പാലിക്കുക
- നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിനുസരിച്ച്, ഫെയ്സ് മാസ്കിനെപ്പറ്റിയും, നിങ്ങളോടൊപ്പം താമസിക്കാത്തവരുമായുള്ള 2 മീറ്റർ ശാരീരിക അകലത്തെപ്പറ്റിയുമുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പാലിക്കുക.
- 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>