Latest update: 21/08/20

Charity 1067406

കൊറോണ വൈറസ്

Reference: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/

COVID-19 INFOGRAPHICS

നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്തു ചെയ്യണം?

സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക: കുറഞ്ഞത് 10 ദിവസം വീടിൽ തന്നെ തങ്ങുക

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള മറ്റ് അംഗങ്ങളും, നിങ്ങളുടെ സമ്പർക്ക പട്ടികയിലുള്ളവരും 10 ദിവസത്തേക്ക് സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങി ആദ്യ 5 വസത്തിനുള്ളിൽ കൊറോണ വൈറസ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുക

ഒരു ടെസ്റ്റ് ബുക്ക് ചെയ്യുന്നതിനോ

https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test എന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ഓൺലൈൻ ആക്സസ് ഇല്ല എങ്കിൽ 119 എന്ന നമ്പരിൽ വിളിക്കാം

സ്കോട്ട്ലൻഡിലാണെങ്കിൽ 0800 028 2816 എന്ന നമ്പരിൽ വിളിക്കാം

പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ ഒരു ടെക്സ്റ്റ് സന്ദേശമായി ലഭിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കോൺടാക്റ്റ്ഡീ റ്റെയിൽസ് നൽകുകയും ഒരു ഫംഗ്ഷണൽ മൊബൈൽ ഫോൺ കയ്യിലുണ്ടായിരിക്കുകയും വേണം.

കൊറോണോവൈറസ് ബാധയ്ക്ക് സാദ്ധ്യതയുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദേശം:

ജോലി, സ്കൂൾ, ജിപി സർജറികൾ, ഫാർമസി, ആശുപത്രി എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് പോകരുത്.

മറ്റ് ആളുകളുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

സന്ദർശക വിഷയത്തിൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പാലിക്കുക

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുക

ഭക്ഷണവും മരുന്നുകളും നിങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ സൗകര്യം ഒരുക്കുക

രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നതിന് പാരസെറ്റമോൾ കഴിക്കുക

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക

സാധ്യമെങ്കിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് ഉറങ്ങുക

പ്രത്യേക സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ഓരോരുത്തരും ഉപയോഗിച്ച ശേഷം വൃത്തിയാക്കുക

എപ്പോഴാണ് NHS 111-മായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടത്?

ഇതൊരു ടോൾ ഫ്രീ നമ്പരാണ്

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

എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും 'അതെ' എന്ന് ഉത്തരം നൽകി നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഭാഷയിലെ ഒരു പരിഭാഷകന്റെ സഹായം തേടാം.