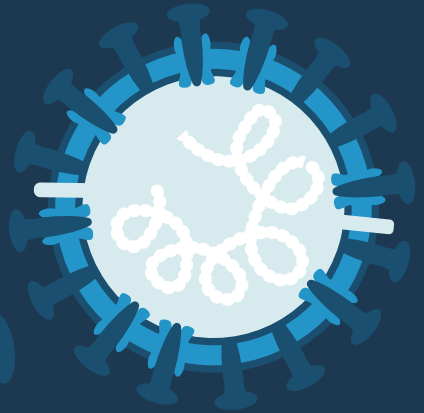
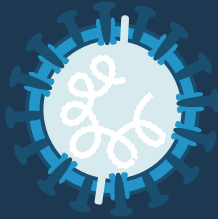




COVID-19

General information





For health related queries visit
[covid19health.gov.mt](https://www.covid19health.gov.mt)



കൊറോണ വൈറസുകൾ എന്നാൽ എന്ത്?

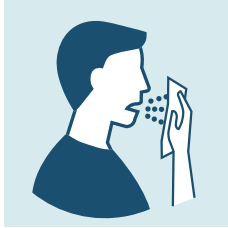
കൊറോണ വൈറസുകൾ പനി മുതൽ സാധാ ജലദാഷം തൊട്ടു ഗുരുതരമായ മറ്റു അസുഖങ്ങൾക്ക് വരെ കാരണമാകുന്ന ഒരു വലിയ വൈറസുകളുടെ കുടുംബമാണ് ഈ വൈറസ് . കോവിഡ്-19 ന് ഉത്തരവാദിയായ ഈ വൈറസ് പുതിയ തരം കൊറോണ വൈറസാണ്.

എന്തൊക്കെയാണ് കോവിഡ് - 19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ?

ഏറ്റവും പൊതുവായി കണ്ടുവരുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവ ആണ്:



പനി അല്പെങ്കിൽ



ചുമ അല്പെങ്കിൽ



ശ്വാസം കിട്ടാതെ വരിക

ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങാൻ എത്ര സമയം എടുക്കും?

ഇൻക്യുബേഷൻ സമയം, അതായത് വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു കഴിയുന്നത് മുതൽ ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങാൻ 2 മുതൽ 14 ദിവസങ്ങൾ വരെ എടുക്കാം.

എങ്ങനെയാണ് കോവിഡ്-19 കൊറോണ വൈറസ് പരക്കുന്നത്?

കോവിഡ്-19 പകരുന്നത് ആളുകളിൽ നിന്നും ആളുകളിലേക്കാണ്. കോവിഡ് പിടിപെട്ട ഒരാൾ ചുമക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ മൂക്കിൽ നിന്നും വായിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുന്ന ജലകണങ്ങളിലൂടെയാണ്.

സംശയാസ്പദമായ വ്യക്തിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കളിലോ ഉപരിതലങ്ങളിലോ ഈ ജലകണങ്ങളിലൂടെ ഈ വൈറസ് നിലനിൽക്കും. കോവിഡ്-19 ന് കാരണമായ വൈറസ് ബാധിച്ച ഈ വസ്തുക്കളെയോ ഉപരിതലത്തെയോ സ്പർശിക്കുകയും പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, മൂക്ക് അല്പെങ്കിൽ വായിൽ സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്താൽ വൈറസ് നിങ്ങളിലേക്ക് പടരാം . രോഗിയായ ഒരാൾ തുമ്മുകയോ ചുമക്കുകയോ ചെയ്ത ഉടനെ ആ ശ്വാസനതുള്ളികളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് കോവിഡ് -19 പടരാം . അതുകൊണ്ടാണ് രോഗിയായ ഒരാൾ വീട്ടിൽ താമസിക്കേണ്ടതും, മറ്റൊരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് രണ്ട് മീറ്റർ അകലം പാലിക്കേണ്ടതും ,അടിസ്ഥാന ശുചിത്വ നടപടികൾ സീകരിക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ് എന്നു പറയുന്നത്.

ചികിത്സയോ വാക്സിനോ ഉണ്ടോ?

കോവിഡ്-19 ന് പ്രത്യേക ചികിത്സകളൊന്നും നിലവിൽ ഇല്ല. ഒരു മെഡിക്കൽ ഡോക്ടർ നൽകുന്ന ചികിത്സ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

കോവിഡ്-19 നെതിരെ നിലവിൽ വാക്സിനുകളൊന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അണുബാധ തടയുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നത് തടയുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

എങ്ങനെയാണ് ഞാൻ എന്നെ തന്നെ സ്വയം

നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്, കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുകയും ശ്വാസന ശുചിത്വം പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- ✓ കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു പതിവായി കഴുകുക. ഇവ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്ററായിസർ ഉപയോഗിക്കുക.
- ✓ ചുമയോ തുമ്മലോ വരുമ്പോൾ മൂക്കും വായയും ഒരു ടിഷ്യൂ അല്ലെങ്കിൽ കൈമുട്ടിന്റെ ഉൾഭാഗം വെച്ചു മറയ്ക്കുക. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂ ഉടനടി ബിന്നിലേക്ക് നിക്ഷേപിക്കുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ കൈകളിലേക്ക് തുമ്മുകയോ ചുമക്കുകയോ ചെയ്യരുത് അതുവഴി നിങ്ങൾ സ്पर्ശിക്കുന്ന വസ്തുക്കളിലേക്കോ ആളുകളിലേക്കോ വൈറസ് വ്യാപിച്ചേക്കാം.
- ✓ കൈകൾ കഴുകുന്നതിനുമുമ്പ് കണ്ണിലും മൂക്കിലും വായിലും തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ✓ മറ്റുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഒരു മീറ്ററും അസുഖമുള്ള ഒരാളിൽ നിന്ന് രണ്ട് മീറ്റർ അകലവും പാലിക്കുക.
- ✓ പരമാവധി വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക. ആൾക്കൂട്ടവും മറ്റ് ആളുകളുമായി അടുത്തു ഇടപഴകുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
- ✓ പ്രായമായവർ, ആരോഗ്യപരമായ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉള്ളവർ തുടങ്ങിയ ദുർബലരായ വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുക.



ക്വാറന്റൈൻ എന്നാൽ എന്ത്?

ക്വാറന്റൈൻ എന്നത് അർത്ഥമാക്കുന്നത് നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ സ്വയം ഐസൊലേഷൻ ചെയ്യുക എന്നതാണ് കൂടാതെ ക്വാറന്റൈൻ കാലയളവായ 14 ദിവസം വീടിനു പുറത്തു പോകരുത്. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് സന്ദർശകരെ അനുവദിക്കരുത്. ക്വാറന്റൈനു വിധേയരായവർ ദിവസേന രണ്ടുതവണ ശരീര താപനില നിരീക്ഷിക്കണം.

ആരൊക്കെയാണ് നിർബന്ധിത ക്വാറന്റൈൻ വിധേയമാകേണ്ടത്?

മറ്റേതെങ്കിലും രാജ്യത്ത് നിന്ന് മാൾട്ടയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ ആ രാജ്യത്ത് നിന്ന് പുറപ്പെടുന്ന തീയതി മുതൽ 14 ദിവസത്തേക്ക് നിർബന്ധിത ക്വാറന്റൈൻ വിധേയമാകണം.

പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് അതോറിറ്റി സ്ഥിരീകരിച്ച കോവിഡ് 19 കേസുകളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരും 14 ദിവസത്തേക്ക് നിർബന്ധിത ക്വാറന്റൈനു വിധേയമാകണം. നിർബന്ധിത ക്വാറന്റൈൻ ലംഘിക്കുന്ന ആളുകളിൽ നിന്നു ഓരോ തവണയും 10000 യൂറോ വീതം പിഴ ഈടാക്കും.



എന്തെ കുടുംബമോ എന്തെ കൂടെ താമസിക്കുന്ന മറ്റു ആളുകളോ ക്വാറന്റൈൻ വിധേയമാകണമോ?

അതേ, വീട്ടിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങളും നിർബന്ധിത ക്വാറന്റൈനു വിധേയമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ക്വാറന്റൈനെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ
മർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി സന്ദർശിക്കുക
covid19health.gov.mt
മറ്റു വിവരങ്ങൾക്കായി 21411411 ലേക്ക് വിളിക്കുക

വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്ത് ?

വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുന്നത് നിങ്ങളുടെ ചങ്ങാതിമാരെയും സഹപ്രവർത്തകരെയും വിശ്വലമായ കമ്മ്യൂണിറ്റിയെയും പരിരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. വൈറസിന്റെ വ്യാപനം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇത് ഉപകരിക്കും. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടും നിരാശാജനകവും ആയി തോന്നാം എന്നാൽ താഴെ പറയുന്നവയിലൂടെ അവ ഒഴിവാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

- ✓ നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ ഓർഡർ ചെയ്യുകയോ സുഹൃത്തുക്കളോടോ കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ ആവശ്യപ്പെടുകയോ അതുമാലിലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് സഹായത്തിനായി 21 411 411 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുകയോ ചെയ്യാം. അവർ കൊണ്ട് വരുന്ന സാധനങ്ങൾ കച്ചിൽ വാങ്ങാതെ നിങ്ങൾക്കു എടുക്കുവാൻ ആകും വിധം പുറത്തു വെച്ചു എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
- ✓ ഫോണിലൂടെയോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെയോ സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുടുംബവുമായും സമ്പർക്കം പുലർത്തുക.
- ✓ പാചകം, വായന, ഓൺലൈൻ പഠനം, സിനിമകൾ കാണുക എന്നിവയിലൂടെ നിങ്ങൾ സമയം ചെലവഴിക്കുക..
- ✓ വീട്ടിൽ തന്നെ എക്സർസൈസ് ചെയ്യാനുള്ള ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സുകളോ കോഴസുകളോ എടുക്കുക.

എനിക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങിയാൽ എന്തു ചെയ്യണം?

നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, അലിലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ,

- ✓ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കുക.
- ✓ സ്വകാര്യ ക്ലിനിക്കുകൾ, അത്യാഹിത വിഭാഗം, ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ, ഫാർമസികൾ അലിലെങ്കിൽ മറ്റ് ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയിലേക്ക് പോകരുത്.
- ✓ മറ്റ് വിവരങ്ങൾക്കായി 111 എന്ന പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ഹെൽപ്പ് ലൈനിൽ വിളിച്ചു ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുക.

കോവിഡ്-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ആളുകൾ അവരുടെ ഡോക്ടറിന്റെ അടുത്തോ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്കോ, അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിലേക്കോ പോകരുതെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പകരം നിർബന്ധമായി കോവിഡ്-19 ഹെൽപ്പ്ലൈൻ 111 ൽ വിളിക്കണം. രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള ആളുകളെ പരിശോധനയ്ക്ക് മുമ്പായി ഓരോ കേസും അനുസരിച്ച് വിലയിരുത്തും. അപ്പോയിന്റിമെന്റ് വഴിയാണ് പരിശോധന നടത്തുന്നത്.