

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Sinhalese | සිංහල

COVID-19 හා දියවැඩියාව පිළිබඳ සිත්තැවුල් කළමනාකරණය කිරීම

මේ අවස්ථාවේ සෑම දෙයක් ම මඳක් බියජනක හා අවිනිශ්චිත ලෙස හැඟී යා හැකි බව අපි දනිමු. දියවැඩියාව සහිතව දිවි ගෙවීමේ අත්දැකීම හා පවත්නා අවිනිශ්චිතතාව නිසා ඇති වන සිත්තැවුල් නිසා අනෙක් බොහෝ දෙනෙකුට වඩා ඇති වී ඇති තත්වයට වඩාත් හොඳින් මුහුණ දීමට ඔබ සුදානම් කිරීම සිටිනවා වන්නට ඇත. ඔබ මේ ගැන සිත්තැවුලෙන් පසුවන්නේ නම්, ජීවිතයේ ඔබට පාලනය කළ හැකි දේ ගැන අවධානය යොමු කිරීම ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය.

ඔබට පාලනය කිරීමට හැකි දේ

මේවා ගැන අවධානය යොමු කිරීම ඔබේ සිරුරට මෙන් ම මනසට ද උපකාරී විය හැකිය.

- **යාවත් කාලීන තොරතුරු දැන සිටින්න**
සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව (Department of Health) මගින් COVID-19 වසංගතය සම්බන්ධයෙන් අලුත් ම තොරතුරු හා උපදෙස් ලබා දෙයි.
- **COVID-19 හි රෝග ලක්ෂණ ගැන මෙන් ම .**
ඔබට එම රෝග ලක්ෂණ ඇතිවූයේ නම් කළ යුත්තේ කුමක්දැයි ගැන දැනුවත් වන්න. ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රමයේ (NDSS) නවතම කොරෝනා වෛරස් උපදෙස් බලන්න නැත්නම් **1800 020 080** ඔස්සේ කොරෝනා වෛරස් දුරකථන අංකයට කතා කරන්න. වෛද්‍යවරයකුගෙන් හෝ රෝහලකින් වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගැනීමට පෙර දුරකථනය ඔස්සේ ඔවුන් අමතා ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ ගැන සාකච්ඡා කර හමුවීමේ වෙලාවක් වෙන් කර ගන්න.
- **ඔබ අසනීප වුවහොත්**
කළ යුත්තේ කුමක්දැයි නිශ්චිතව නොදන්නා විට, අසනීප වුවහොත් පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් සඳහා ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රමය (NDSS) වෙත යොමුවන්න.
- **නිතර නිතර දැන් සෝදන්න**
සබන් හා වතුර යොදා තත්පර 20 ක්වත්
- **සමාජ දුරස්ථකරණය පවත්වා ගැනීමට හුරුවන්න.**
සමාජ දුරස්ථකරණය මගින් වෛරස ආසාදනය වීමේ අවස්ථාව අඩු කරගන්න.
- **ඔබට හැකි උපරිම ආකාරයෙන් දියවැඩියාව කළමනාකරණය කරන්න**
ඔබේ රුධිරගත සීනි මට්ටම පරාසයේ රඳවා ගන්න. සීනි මට්ටම වැඩිවූව හොත් ගැනීමට අවශ්‍ය ඖෂධ තබා ගන්න.

ඔබට පාලනය කළ නොහැකි දේවල්

පහත දැක්වෙන දේ ගැන අවධානය යොමු කිරීම ඔබට උපකාරී නොවනු ඇත.

- **ඔබට COVID-19 ආසාදනය වුවහොත්**
ඔබට COVID-19 ආසාදනය වුවහොත් එය ඔබගේ වැරද්දක් නොවේ. කාරුණිකව අනුකම්පාසහගතව තමාට සලකන්න.
- **ඔබගේ හිතමිතුරෙකුට COVID-19 ආසාදනය වුවහොත්**
මෙය ඔබට බියජනක හා සිත්තැවුල් ඇතිකරවන්නක් විය හැකිය. ඔබට හැකි උපරිම ආකාරයෙන් තමා හා තමා අවට සිටින අයගේ ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට වගබලා ගන්න.
- **වැඩි දුරටත් අවදානමට මුහුණපා සිටීම**
දියවැඩියාව පැවතීම නිසා වෛරසය ආසාදනය වුවහොත් ඔබ අසනීප වීමට වැඩි අවදානමක් පවතියි.
- **ස්වයං නිරෝධායනයට ලක්වීමේ හෝ නිවසේ රැඳී සිටීමට අවශ්‍යතාව**
ඔබට රැකියාවට, පාසැලට හෝ ඔබේ හමුවීම්වලට යාමට නොහැකි වුවත් එය ගැටලුවක් නොවනු ඇති අතර වෛරසය මන්දගාමී කිරීමට/නවතා දැමීමට අපට ගත හැකි හොඳම ක්‍රියාමාර්ගය එය වේ.
- **අනෙක් පුද්ගලයන්ගේ හැඟීම්, මතවාද හෝ ක්‍රියාවන්**
ඔබට කළ හැකි දේ කරමින් අනෙක් අයගේ අදහස්වල බලපෑමට ලක් නොවී සිටීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබට පාලනය කිරීමට හැකි දේ

මේවා ගැන අවධානය යොමු කිරීම ඔබේ සිරුරට මෙන් ම මනසට ද උපකාරී විය හැකිය.

- **නිරෝගී ආහාර පුරුදු පවත්වාගෙන යාම**
එදිනෙදා අවශ්‍ය වීටමින් හා පෝෂණ ද්‍රව්‍ය ලබා ගන්නා බව තහවුරු කර ගනිමින් සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම දිගට ම සිදු කරන්න.
- **ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්**
අනෙක් අයගෙන් දුරස්ථභාවය පවත්වාගත යුතුය යන්නෙන් ඔබ ක්‍රියාකාරීවීම නැවැත්විය යුතු බව අදහස් නොවේ.
- **ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය**
ඔබේ භාවමය යහපැවැත්ම මනාව පවත්වා ගැනීමට මතක තබා ගන්න.
» මාර්ගගතව පවුලේ අය හා හිතමිතුරන් සමඟ කතාබහ කරන්න.
» මාර්ගගත දියවැඩියා උපකාර කණ්ඩායමකට සහභාගී වන්න නැත්නම් හෝ ඇප් භාවිත කර භාවනා කිරීම ආදිය සිදු කරන්න
- **ඔබට අවශ්‍ය උපකාර**
ඔබට අවශ්‍ය වීට දී උපකාර ලබා ගැනීමට මෙන් ම අනවශ්‍ය වෙලාවල දී ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ආත්ම විශ්වාසය ඇති කර ගන්න.
- **ඔබේ සේවා යෝජකයාට/කළමනාකරුට කතා කරන්න**
ඔබට සමහර විට ලෙඩ නිවාඩු ගැනීමට හෝ රැකියාවට නොගොස් සිටීමට සිදුවනු ඇත.
- **ඇමතිය යුත්තේ කාටදැයි දැන සිටින්න.**
ඔබේ වෛද්‍යවරයා, CDE හා අනෙක් සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ යාවත්කාලීන කරන ලද තොරතුරු ඔබ ළඟ ඇති බව තහවුරු කර ගන්න.
- **සාමාන්‍ය පරිදි දියවැඩියා රෝගීන්ට අවශ්‍යවන දෑ ඇනවුම් කරන්න.**
සාමාන්‍ය පරිදි ඔබේ ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රම (NDSS) නිපැයුම් හා ඖෂධ ඇනවුම් කරන්න. ඔබට ගැටලු ඇත්නම් **1800 637 700** ඔස්සේ ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රමය (NDSS) අමතන්න.

ඔබට පාලනය කළ නොහැකි දේවල්

පහත දැක්වෙන දේ ගැන අවධානය යොමු කිරීම ඔබට උපකාරී නොවනු ඇත.

- **සුපිරි වෙළඳසැල්වල ඇති දෑ**
සැපයුම් පැවතීම ඔබට පාලනය කළ නොහැක. සන්සුන්ව සිටීමෙන් හිතියෙන් කරන මිල දී ගැනීම් සිදු නොකිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- **සෞඛ්‍යසේවා කාර්යමණ්ඩල සිටීම**
ඔබේ සෞඛ්‍ය සේවා කණ්ඩායම ඇමතීම හෝ හමුවීම්වලට යාම දුෂ්කර විය හැකිය. එයට විකල්පයක් සේ දුරකථන ඔස්සේ හෝ විඩියෝ ඔස්සේ හමුවීම් තිබේ.
- **බියජනක කනන්දර හා මාධ්‍ය**
වගකීම් සහගත මූලාශ්‍රවලින් පමණක් ප්‍රවෘත්ති ලබාගන්න. එය පීඩාකාරී නම් ප්‍රවෘත්ති හා සමාජ මාධ්‍යවලින් මදකට දුරස් වී සිටීම කළ හැකිය.
- **යම් යම් දේ අවලංගු වීම**
මෙය අපේක්ෂා භංගත්වයට හේතු විය හැකි අතර, විශේෂයෙන් ම අවලංගු කරන පුද්ගලයා ඔබ නම් එය දුෂ්කර තීරණයක් විය හැකිය. එහෙත් මේ අවස්ථාවේ දී ඔබ හා අනෙක් අය ආරක්ෂා සහිත ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න.

උපකාර අවශ්‍යද?

සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයකු සමඟ කතා කිරීමට **1800 637 700** ඔස්සේ ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රමය (NDSS) අමතන්න.

ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රමය (NDSS) හා ඔබ

ඔබේ දියවැඩියාව කළමනාකරණය කර ගැනීමට උදව් වන පුළුල් පරාසයක විභිද්‍යුත සේවා හා උපකාර ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රමය (NDSS) ඔස්සේ ලබා ගත හැකිය. ජාතික දියවැඩියා සේවා යෝජනාක්‍රමය (NDSS) දුරකථන අංකය හා වෙබ් අඩවිය ඔස්සේ දියවැඩියාව කළමනාකරණය වෙනුවෙන් වන තොරතුරු මෙයට ඇතුළත්ය. පවත්නා නිපැයුම්, සේවා හා අධ්‍යාපනික වැඩසහන් මගින් ඔබේ දියවැඩියාව කළමනාකරණය කර ගැනීමට උපකාරී වනු ඇත.

රෙක්සම් යොවුන් වැඩිහිටි දියවැඩියා සේවා (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) @DrRoseStewart, @AugardeSophie, විසින් සකස් කර @NDSS_Aus වෙනුවෙන් @ACBRD විසින් සුදුසු ලෙස වෙනස් කර ඇත.

මෙම තොරතුරු මාර්ගෝපදේශනයක් පමණක් සේ අරමුණු වී ඇත. එය තනි පුද්ගල වෛද්‍ය උපදෙස් වෙනුවට යොදා ගැනීම නොකළ යුතුය. ඔබේ සෞඛ්‍ය ගැන ගැටලු ඇත්නම් හා ඔබට වැඩිදුර ප්‍රශ්න ඇත්නම් ඔබේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයා හමුවන්න.