



## അലേർട്ട് ലെവൽ 3ല് ജീവിക്കുന്നത്

എല്ലാ അലേർട്ട് ലെവലുകളിലും, ഹെൽത്ത് സർവീസസ്, എമർജൻസി സർവീസസ്, യൂട്ടിലിറ്റീസ്, ചരക്ക് ഗതാഗതം എന്നിവ ഉള്പ്പെടെയുള്ള ആവശ്യ സർവീസുകളിൽ സജ്ജമായിരിക്കുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതുമാണ്. ആ മേഖലകളിലുള്ള ജീവനക്കാർ നിയമപരമായി അവരുടെ ആരോഗ്യ സുരക്ഷാ ബാധ്യതകളിൽ നിറവേറ്റുന്നത് തുടരേണ്ടതുണ്ട്.

എല്ലാ അലേർട്ട് ലെവലുകളിലും, മറ്റൊരു അടിയന്തരാവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, സാധാരണ അടിയന്തരഘട്ട നടപടിക്രമങ്ങളെ പാലിക്കണം. അടിയന്തിര ഒഴിപ്പിക്കൽ ഉത്തരവുകളിൽ, ഭവനത്തിൽ തന്നെ കഴിയുന്നതിനുള്ള കോവിഡ്-19 അലേർട്ട് സിസ്റ്റം ആവശ്യകതകളെക്കുറിച്ച് മേൽ സാധുതയുണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

### ഒരു അടിയന്തിരഘട്ടത്തിൽ എന്തു ചെയ്യണം?

#### **അലേർട്ട് ലെവൽ 3ല് ജീവിക്കുന്നത്**

വ്യാപനത്തിന്റെ ഏത് അപകടസാധ്യതയും ഒഴിവാക്കുന്നതിന് ഭവനത്തിൽ കഴിയുക. വീട്ടിലിരുന്നു തന്നെ ജോലി ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് കഴിയാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിലൊഴികെ വീട്ടിലിരുന്നു തന്നെ ജോലി ചെയ്യുക. കുട്ടികളെ സാധ്യമാകുന്നിടത്തോളം വീട്ടിലിരുന്ന് പഠിക്കണം.

- നിങ്ങളുടെ അസുഖമാണെങ്കിൽ, ഭവനത്തിൽ കഴിയണം. ജോലിക്കോ സ്കൂളിലോ പോകരുത്. സമൂഹികമായ ഇടപെടൽ അരുത്
- നിങ്ങളുടെ ജലദോഷം, ഫ്ലൂ, അല്ലെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങളെ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ **0800 611 116** എന്ന നമ്പറിൽ ഹെൽത്ത് ലൈനിനെ വിളിക്കുകയും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഉപദേശം തേടുകയും ചെയ്യുക.
- സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ നിങ്ങളെ നിയമപരമായി അത് ഉടനടി ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- നിങ്ങളുടെ ഒരു കോവിഡ്-19 പരിശോധന നടത്തുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലങ്ങളെ ലഭിക്കുന്നത് വരെ നിങ്ങളെ നിയമപരമായി സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

[കോവിഡ്-19 വൈറസിനെയും രോഗലക്ഷണങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](#)  
[ടെസ്റ്റിംഗിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](#)

അലേർട്ട് ലെവൽ 3ല് നിങ്ങളു് ഇക്കാര്യങ്ങളു് ചെയിതിരിക്കണം:

- മറ്റുള്ളവരില് നിന്ന് ഭവനത്തിനു പുറത്ത് 2 മീറ്ററും ജോലിസ്ഥലത്ത് 1 മീറ്ററും അകലം പാലിക്കുക.
- പൊതു ഗതാഗത സൗകര്യങ്ങളിലും, വിമാനങ്ങളിലും, സൂപ്പർമാക്കറ്റുകളും ഷോപ്പുകളും പോലെ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കല് പ്രയാസമായ ഇടങ്ങളിലും ഒരു ഫെയ്സ് കവറിംഗ് ധരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈകളു് ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കഴുകി ഉണക്കുക.
- നിങ്ങളു്ക്ക് ജലദോഷം, ഫ്ളൂ, അല്ലെങ്കില് കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങളു് ഉണ്ടെങ്കില്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെയോ ഹെല്ത്ത് ലൈനിനെയോ വിളിക്കുകയും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. യാത്ര ചെയ്യുകയോ ജോലിക്കോ സ്കൂളിലോ പോകുകയോ ചെയ്യരുത്.
- നിങ്ങളു് എവിടെയെല്ലാം പോകുന്നു എന്നും ആരെയെല്ലാം കാണുന്നു എന്നും കുറിച്ചു വയ്ക്കുക NZ COVID Tracer ആപ്, കോവിഡ്-19 ട്രേസര് ബുക്ലറ്റ് അല്ലെങ്കില് എഴുതിയ കുറിപ്പുകളു് ഉപയോഗിക്കുക.

ബുടുത്ത് ട്രേസിംഗിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളു്ക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക

10 ആളുകളു് വരെയുള്ള കൂടിച്ചേരലുകളു് തുടരാം, എന്നാല് വിവാഹ ചടങ്ങുകളു്, ശവസംസ്കാരം, ടാംഗിഹാംഗ എന്നിവയ്ക്കു മാത്രമാണ്. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കലും പൊതു ആരോഗ്യ നടപടികളും നിയമപരമായി പരിപാലിക്കപ്പെടണം.

കൈകളു് കഴുകുക, കൈമുട്ടിലേക്ക് ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുക, പ്രതലങ്ങളു് വൃത്തയാക്കുക മുതലായവ ഉള്പ്പെടെയുള്ള അടിസ്ഥാന ശുചിത്വ നടപടികളു് താങ്കളു് പാലിക്കുന്നു എന്നുള്ളതു് പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങളു് എവിടെ പോയിരുന്നു എന്നും നിങ്ങളു് ആരെയെല്ലാം കാണുന്നു എന്നും കുറിച്ചുവയ്ക്കാന് ആളുകളോട് ശക്തമായി ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് റാപിഡ് കോണ്ടാക്ട് ട്രേസിംഗ് ആവശ്യമെങ്കില്, അതിനു് സഹായകമാകുന്നതാണ്.

അലേർട്ട് ലെവൽ 3ല്, നിങ്ങളു് ജോലിയിലോ സ്കൂളിലോ അല്ലാത്തപ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങളു് നിങ്ങളുടെ ഹൗസ്ഹോള്ഡ് ബബിളില് തന്നെ കഴിയേണ്ടതു് നിയമപരമായി ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങളു്ക്കിതിനെ ഇപ്രകാരം വിപുലീകരിക്കാം:

- അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും വനസുവുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുക
- പരിചരണദാതാക്കളെ കൊണ്ടുവരിക, അല്ലെങ്കില്
- ഐസോലേറ്റഡായ ആളുകളെ പിന്തുണയ്ക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ബബിളു് സംരക്ഷിക്കുക എന്നതു് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ ബബിളു് എക്സ്ക്ലൂസീവാക്കുകയും, അതില് നിങ്ങളെയും സുരക്ഷിതമായും

ആരോഗ്യത്തോടും നിലനിർത്തുന്ന ആളുകളെയും മാത്രം ഉള്പ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ ബബിളിനുള്ളിലുള്ള ആർക്കെങ്കിലും അസുഖം തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, അവർ ഉടൻ തന്നെ ബബിളിനുള്ളിലുള്ള മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം. സ്നേഹിതർ, ബന്ധുക്കൾ, വനം എന്നിങ്ങനെയുള്ള സാമൂഹ്യ സന്ദർശകരെ നിങ്ങളുടെ ഭവനത്തിനുള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ ക്ഷണിക്കുകയോ അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

നിങ്ങളുടേത് നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ഏരിയയ്ക്കുള്ളിൽ യാത്ര ചെയ്യാം, ഉദാഹരണത്തിന് ജോലിക്ക് അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂളിൽ, ഷോപ്പിംഗിന് അല്ലെങ്കിൽ വ്യായാമത്തിന് പോകാൻ. കർശനമായ ആരോഗ്യ സുരക്ഷാ ആവശ്യകതകളുടേ പാലിച്ചുകൊണ്ട് പൊതു ഗതാഗതത്തിന് ഓപ്പറേറ്റ് ചെയ്യുന്നത് തുടരാവുന്നതാണ്.

**മാസ്കുകളും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളും**

മാസ്കുകളും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളും എല്ലാ കോവിഡ്-19 അലേർട്ട് ലെവലുകളിലും ന്യൂസിലന്റിൽ എല്ലായിടത്തും പൊതു ഗതാഗതത്തിൽ നിർബന്ധമാണ്. സൂപ്പർമാക്കറ്റുകളും ഷോപ്പുകളും പോലെ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കൽ പ്രയാസമായ സ്ഥലങ്ങളിലും മാസ്കുകളുടെയും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളുടെയും ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

[മാസ്കുകളെയും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](#)

**അലേർട്ട് ലെവൽ 3ലെ വിദ്യാഭ്യാസം**

ഏർട്ടി ലേണിംഗ് സെന്ററുകളുടേ, പ്രീ-സ്കൂളുകളുടേ, സ്കൂളുകളുടേ, ടെർഷ്യറി വിദ്യാഭ്യാസ സൗകര്യങ്ങളുടേ എന്നിവ അവശ്യ (എസൻഷ്യൽ) ജോലിക്കാരുടെ കുട്ടികളുടേ മാത്രമായേ തുറക്കുന്നതാണ്. ഈ കുട്ടികളുടേ സ്കൂളിലായിരിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്.

**റീജിയണുകളുടേ ക്ലിസയിലുള്ള യാത്ര**

അലേർട്ട് ലെവൽ 3ൽ റീജിയണുകളുടേ ക്ലിസയിലുള്ള യാത്രയ്ക്ക് കർശനമായ നിയന്ത്രണമുണ്ട്.

ഒരു അലേർട്ട് ലെവൽ 3 ഏരിയയിലേക്കും പുറത്തേക്കുമുള്ള വ്യക്തിപരമായ യാത്ര കർശനമായി പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇത് വൈറസിന്റേ വ്യാപനം തടയാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാണ്. അലേർട്ട് ലെവൽ പ്രദേശങ്ങളുടേ കുറുകെയുള്ള യാത്ര പൂർത്തിയാക്കുന്നിന് നിങ്ങളുടേ അധിക അനുമതി തേടേണ്ടത് ആവശ്യമായേക്കും.

**പൊതു വേദികളുടേ**

പൊതു വേദികളിൽ നിയമപരമായി അടച്ചിരിക്കണം. ഇതിൽ ലൈബ്രറികളിൽ, മ്യൂസിയങ്ങളിൽ, സിനിമാശാലകളിൽ, ഫുഡ് കോർട്ടുകളിൽ, ജിമ്മുകളിൽ, പൂജകളിൽ, പ്ലേഗ്രൗണ്ടുകളിൽ, മാർക്കറ്റുകളിൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഇത് പുതിയ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനോ, നിങ്ങളെയോ നിങ്ങളുടെ ബബിളിനെയോ എന്തെങ്കിലും അപകടസാധ്യതയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുന്നതിനോ ഉള്ള സമയമല്ല. നിങ്ങളുടെ നിങ്ങളുടെ ലോക്കൽ പ്രദേശത്ത് കുറഞ്ഞ അപകടസാധ്യതയുള്ള വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ചെലവഴിക്കുന്നതാണ്.

### **ജോലിസ്ഥലങ്ങളും ബിസിനസ്സുകളും**

അലേർട്ട് ലെവൽ 3ൽ, ജോലിക്കാരെ സുരക്ഷിതമാക്കി നിർത്തുന്നതിനും, ഉപഭോക്താക്കളുമായുള്ള ഇടപാടുകളിൽ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും, കോവിഡ്-19ന്റെ വ്യാപനം തടയുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നതിനുമുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങളുണ്ട്. സ്റ്റാഫിന് വീട്ടിലിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യാനാവുമെങ്കിൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ ഞങ്ങളുടെ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

### **സാമ്പത്തിക പിന്തുണ**

നിങ്ങളുടെ പണത്തിന് എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കാവശ്യമായ പിന്തുണ ലഭ്യമായേക്കാം.

[ഭക്ഷണം, പണം, സുരക്ഷിതമായും ക്ഷേമത്തോടും ജീവിക്കുന്നതിനും താമസിക്കുന്നതിനുമുള്ള പിന്തുണയെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](#)