

**അലേര്ട്ട് ലെവല് 3ല് ജീവിക്കുന്നത്**

എല്ലാ അലേര്ട്ട് ലെവലുകളിലും, ഹെല്ത്ത് സര്വീസസ്, എമര്ജന്സി സര്വീസസ്, യൂട്ടിലിറ്റീസ്, ചരക്ക് ഗതാഗതം എന്നിവ ഉള്പ്പെടെയുള്ള അവശ്യ സര്വീസുകള് സജ്ജമായിരിക്കുന്നതും പ്രവര്ത്തിക്കുന്നതുമാണ്. ആ മേഖലകളിലുള്ള ജീവനക്കാര് നിയമപരമായി അവരുടെ ആരോഗ്യ സുരക്ഷാ ബാദ്ധ്യതകള് നിറവേറ്റുന്നത് തുടരേണ്ടതുണ്ട്.

എല്ലാ അലേര്ട്ട് ലെവലുകളിലും, മറ്റൊരു അടിയന്തരാവശ്യമുണ്ടെങ്കില്, സാധാരണ അടിയന്തരഘട്ട നടപടിക്രമങ്ങള് പാലിക്കണം. അടിയന്തിര ഒഴിപ്പിക്കല് ഉത്തരവുകള്ക്ക്, ഭവനത്തില് തന്നെ കഴിയുന്നതിനുള്ള കോവിഡ്-19 അലേര്ട്ട് സിസ്റ്റം ആവശ്യകതകള്ക്കു മേല് സാധുതയുണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

[ഒരു അടിയന്തിരഘട്ടത്തില് എന്തു ചെയ്യണം?](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/in-an-emergency/)

**അലേര്ട്ട് ലെവല് 3ല് ജീവിക്കുന്നത്**

വ്യാപനത്തിന്റെ ഏത് അപകടസാദ്ധ്യതയും ഒഴിവാക്കുന്നതിന് ഭവനത്തില് കഴിയുക. വീട്ടിലിരുന്നു തന്നെ ജോലി ചെയ്യാന് നിങ്ങള്ക്കു കഴിയാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിലൊഴികെ വീട്ടിലിരുന്നു തന്നെ ജോലി ചെയ്യുക. കുട്ടികള് സാദ്ധ്യമാകുന്നിടത്തോളം വീട്ടിലിരുന്ന് പഠിക്കണം.

* നിങ്ങള്ക്ക് അസുഖമാണെങ്കില്, ഭവനത്തില് കഴിയണം. ജോലിക്കോ സ്കൂളിലോ പോകരുത്. സമൂഹികമായ ഇടപെടല് അരുത്
* നിങ്ങള്ക്ക് ജലദോഷം, ഫ്ളൂ, അല്ലെങ്കില് കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങള് ഉണ്ടെങ്കില്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ വിളിക്കുക അല്ലെങ്കില് **0800 611 116** എന്ന നമ്പറില് ഹെല്ത്ത് ലൈനിനെ വിളിക്കുകയും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഉപദേശം തേടുകയും ചെയ്യുക.
* സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യാന് നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടാല് നിങ്ങള് നിയമപരമായി അത് ഉടനടി ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
* നിങ്ങള് ഒരു കോവിഡ്-19 പരിശോധന നടത്തുകയാണെങ്കില്, നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലങ്ങള് ലഭിക്കുന്നത് വരെ നിങ്ങള് നിയമപരമായി സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

[കോവിഡ-19 വൈറസിനെയും രോഗലക്ഷണങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങള്ക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-symptoms/)

[ടെസ്റ്റിംഗിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങള്ക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-testing/)

അലേര്ട്ട് ലെവല് 3ല് നിങ്ങള് ഇക്കാര്യങ്ങള് ചെയിതിരിക്കണം:

* മറ്റുള്ളവരില് നിന്ന് ഭവനത്തിനു പുറത്ത് 2 മീറ്ററും ജോലിസ്ഥലത്ത് 1 മീറ്ററും അകലം പാലിക്കുക.
* പൊതു ഗതാഗത സൗകര്യങ്ങളിലും, വിമാനങ്ങളിലും, സൂപ്പര്മാക്കറ്റുകളും ഷോപ്പുകളും പോലെ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കല് പ്രയാസമായ ഇടങ്ങളിലും ഒരു ഫെയ്സ് കവറിംഗ് ധരിക്കുക.
* നിങ്ങളുടെ കൈകള് ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കഴുകി ഉണക്കുക.
* നിങ്ങള്ക്ക് ജലദോഷം, ഫ്ളൂ, അല്ലെങ്കില് കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങള് ഉണ്ടെങ്കില്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെയോ ഹെല്ത്ത് ലൈനിനെയോ വിളിക്കുയും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. യാത്ര ചെയ്യുകയോ ജോലിക്കോ സ്കൂളിലോ പോകുകയോ ചെയ്യരുത്.
* നിങ്ങള് എവിടെയെല്ലാം പോകുന്നു എന്നും ആരെയെല്ലാം കാണുന്നു എന്നും കുറിച്ചു വയ്ക്കുക NZ COVID Tracer ആപ്പ്, കോവിഡ്-19 ട്രേസര് ബുക്ലെറ്റ് അല്ലെങ്കില് എഴുതിയ കുറിപ്പുകള് ഉപയോഗിക്കുക.

[ബ്ലൂടൂത്ത് ട്രേസിംഗിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങള്ക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/keep-track-of-where-youve-been/nz-covid-tracer-app/)

10 ആളുകള് വരെയുള്ള കൂടിച്ചേരലുകള് തുടരാം, എന്നാലത് വിവാഹ ചടങ്ങുകള്, ശവസംസ്കാരം, ടാംഗിഹാംഗ എന്നിവയ്ക്കു മാത്രമാണ്. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കലും പൊതു ആരോഗ്യ നടപടികളും നിയമപരമായി പരിപാലിക്കപ്പെടണം.

കൈകള് കഴുകുക, കൈമുട്ടിലേക്ക് ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുക, പ്രതലങ്ങള് വൃത്തയാക്കുക മുതലായവ ഉള്പ്പെടെയുള്ള അടിസ്ഥാന ശുചിത്വ നടപടികള് താങ്കള് പാലിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് പ്രധാനമാണ്.

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

അലേര്ട്ട് ലെവല് 3ല്, നിങ്ങള് ജോലിയിലോ സ്കൂളിലോ അല്ലാത്തപ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങള് നിങ്ങളുടെ ഹൗസ്ഹോള്ഡ് ബബ്ബിളില് തന്നെ കഴിയേണ്ടത് നിയമപരമായി ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങള്ക്കിതിനെ ഇപ്രകാരം വിപുലീകരിക്കാം:

* അടുത്ത കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും വനൗവുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുക
* പരിചരണദാതാക്കളെ കൊണ്ടുവരിക, അല്ലെങ്കില്
* ഐസൊലേറ്റഡായ ആളുകളെ പിന്തുണയ്ക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ബബ്ബിള് സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ ബബ്ബിള് എക്സ്ക്ലൂസീവാക്കുകയും, അതില് നിങ്ങളെയും സുരക്ഷിതമായും ആരോഗ്യത്തോടും നിലനിര്ത്തുന്ന ആളുകളെയും മാത്രം ഉള്പ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ ബബ്ബിളുനുള്ളിലുള്ള ആര്ക്കെങ്കിലും അസുഖം തോന്നുകയാണെങ്കില്, അവര് ഉടനടി തന്നെ ബബ്ബിളിനുള്ളിലുള്ള മറ്റുള്ളവരില് നിന്നും സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം. സ്നേഹിതര്, ബന്ധുക്കള്, വനൗ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സാമൂഹ്യ സന്ദര്ശകരെ നിങ്ങളുടെ ഭവനത്തിനുള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാന് ക്ഷണിക്കുകയോ അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

നിങ്ങള്ക്ക് നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ഏര്യയ്ക്കുള്ളില് യാത്ര ചെയ്യാം, ഉദാഹരണത്തിന് ജോലിക്ക് അല്ലെങ്കില് സ്കൂളില്, ഷോപ്പിംഗിന് അല്ലെങ്കില് വ്യായാമത്തിന് പോകാന്. കര്ശനമായ ആരോഗ്യ സുരക്ഷാ ആവശ്യകതകള് പാലിച്ചുകൊണ്ട് പൊതു ഗതാഗതത്തിന് ഓപ്പറേറ്റ് ചെയ്യുന്നത് തുടരാവുന്നതാണ്.

**മാസ്കുകളും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളും**

മാസ്കുകളും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളും എല്ലാ കോവിഡ്-19 അലേര്ട്ട് ലെവലുകളിലും ന്യൂസിലന്ഡില് എല്ലായിടത്തും പൊതു ഗതാഗതത്തില് നിര്ബന്ധമാണ്. സൂപ്പര്മാക്കറ്റുകളും ഷോപ്പുകളും പോലെ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കല് പ്രയാസമായ സ്ഥലങ്ങളിലും മാസ്കുകളുടെയും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളുടെയും ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

[മാസ്കുകളെയും ഫെയ്സ് കവറിംഗുകളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങള്ക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/wear-a-face-covering/)

**അലേര്ട്ട് ലെവല് 3ലെ വിദ്യാഭ്യാസം**

ഏര്ളി ലേണിംഗ് സെന്ററുകള്, പ്രീ-സ്കൂളുകള്, സ്കൂളുകള്, ടെര്ഷ്യറി വിദ്യാഭ്യാസ സൗകര്യങ്ങള് എന്നിവ അവശ്യ (എസന്ഷ്യല്) ജോലിക്കാരുടെ കുട്ടികള്ക്ക് മാത്രമായി തുറക്കുന്നതാണ്. ഈ കുട്ടികള് സ്കൂളിലായിരിക്കുന്നത് സുരക്ഷിതമാണ്.

**റീജിയണുകള്ക്കിടയിലുള്ള യാത്ര**

അലേര്ട്ട് ലെവല് 3ല് റീജിയണുകള്ക്കിടയിലുള്ള യാത്രയ്ക്ക് കര്ശനമായ നിയന്ത്രണമുണ്ട്.

ഒരു അലേര്ട്ട് ലെവല് 3 ഏര്യയിലേക്കും പുറത്തേക്കുമുള്ള വ്യക്തിപരമായ യാത്ര കര്ശനമായി പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇത് വൈറസിന്റെ വ്യാപനം തടയാന് സഹായിക്കുന്നതിനാണ്. അലേര്ട്ട് ലെവല് പ്രദേശങ്ങള്ക്ക് കുറുകെയുള്ള യാത്ര പൂര്ത്തിയാക്കുന്നിന് നിങ്ങള് അധിക അനുമതി തേടേണ്ടത് ആവശ്യമായേക്കും.

**പൊതു വേദികള്**

പൊതു വേദികള് നിയമപരമായി അടച്ചിരിക്കണം. ഇതില് ലൈബ്രറികള്, മ്യൂസിയങ്ങള്, സിനിമാശാലകള്, ഫുഡ് കോര്ട്ടുകള്, ജിമ്മുകള്, പൂളുകള്, പ്ലേഗ്രൗണ്ടുകള്, മാര്ക്കറ്റുകള് എന്നിവ ഉള്പ്പെടുന്നു.

ഇത് പുതിയ പ്രവൃത്തികള് ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനോ, നിങ്ങളെയോ നിങ്ങളുടെ ബബ്ബിളിനെയോ ഏതെങ്കിലും അപകടസാദ്ധ്യകയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുന്നതിനോ ഉള്ള സമയമല്ല. നിങ്ങള്ക്ക് നിങ്ങളുടെ ലോക്കല് പ്രദേശത്ത് കുറഞ്ഞ അപകടസാദ്ധ്യതയുള്ള വിനോദ പ്രവര്ത്തനങ്ങള് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

**ജോലിസ്ഥലങ്ങളും ബിസിനസ്സുകളും**

അലേര്ട്ട് ലെവല് 3ല്, ജോലിക്കാരെ സുരക്ഷിതമാക്കി നിര്ത്തുന്നതിനും, ഉപഭോക്താക്കളുമായുള്ള ഇടപാടുകള് പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും, കോവിഡ്-19ന്റെ വ്യാപനം തടയുന്നതില് സഹായിക്കുന്നതിനുമുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങളുണ്ട്. സ്റ്റാഫിന് വീട്ടിലിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യാനാവുമെങ്കില് അങ്ങനെ ചെയ്യാന് ഞങ്ങള് ശുപാര്ശ ചെയ്യുന്നു.

**സാമ്പത്തിക പിന്തുണ**

നിങ്ങള്ക്ക് പണത്തിന് എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കില്, നിങ്ങള്ക്കാവശ്യമായ പിന്തുണ ലഭ്യമായേക്കും.

[ഭക്ഷണം, പണം, സുരക്ഷിതമായും ക്ഷേമത്തോടും ജീവിക്കുന്നതിനും താമസിക്കുന്നതിനുമുള്ള പിന്തുണയെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങള്ക്ക് ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](https://covid19.govt.nz/business-work-and-money/financial-support/financial-support-for-individuals-and-whanau/)