

# **COVID-19 FAQ: For Malayalam Speaking Migrant Workers/Patients in Singapore**

## **1. What is COVID-19?**

### **1. എന്താണ് കോവിഡ് -19?**

COVID-19 (Coronavirus disease 2019) is an infectious disease caused by severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV2). The disease was first identified in December 2019 in Wuhan, the capital of China's Hubei province, and has since spread globally, resulting in the ongoing 2019–20 coronavirus pandemic.

സാർസ് അക്യൂട്ട് റെസ്പ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം കൊറോണ വൈറസ് 2 (SARS-CoV2) എന്ന വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധിയാണ് COVID-19 (കൊറോണ വൈറസ് രോഗം 2019). ചൈനയിലെ ഹുബെ പ്രവിശ്യയുടെ തലസ്ഥാനമായ വുഹാനിലാണ് 2019 ഡിസംബറിൽ ഈ രോഗം ആദ്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞത്, അതിനുശേഷം ആഗോളതലത്തിൽ ഇത് വ്യാപിച്ചു, അതിന്റെ ഫലമായി ഇപ്പോൾ (2019–20) കാണുന്ന കൊറോണ വൈറസ് പാൻഡെമിക് (ആഗോള പകർച്ച വ്യാധി).

## **2. What are the symptoms of COVID-19?**

### **2. കോവിഡ് -19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?**

The most common symptoms are fever, tiredness and dry cough. Some patients also have runny nose, sore throat or diarrhoea. These symptoms are usually mild and begin gradually. Some people become infected but remain asymptomatic. It can however, also cause lung infection, or pneumonia.

പനി, ക്ഷീണം, വരണ്ട ചുമ എന്നിവയാണ് ഏറ്റവും സാധാരണമായി കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ. ചില രോഗികൾക്ക് മൂക്കൊലിപ്പ്, തൊണ്ടവേദന അല്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണയായി നേരിയ തോതിൽ ക്രമേണ ആരംഭിക്കാവുന്നതുമാണ്. ചില രോഗബാധിതർ മേൽപ്പറഞ്ഞ യാതൊരു ലക്ഷണമില്ലാതെ തന്നെ തുടരാം. ഇത് ശ്വാസകോശ അണുബാധയ്ക്കും ന്യൂമോണിയയ്ക്കും കാരണമാകും.

## **3. How does COVID-19 spread?**

### **3. കോവിഡ് -19 എങ്ങനെയാണ് പടരുന്നത്?**

People can catch COVID-19 from others who have the virus. The virus spreads via respiratory droplets (sharing saliva, utensils, being in close contact or through direct contact with droplets on surfaces and materials).

കോവിഡ് -19 ബാധിച്ച ആളുകളിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്കു രോഗം പകരാവുന്നതാണ്. ശ്വാസനേന്ദ്രിയ തുള്ളികൾ വഴിയാണ് വൈറസ് പടരുന്നത് (ഉമിനീർ പങ്കിടൽ, പാത്രങ്ങൾ പങ്കിടൽ, ഉപരിതലങ്ങളിലും വസ്തുക്കളിലുമുള്ള തുള്ളികളുമായി നേരിട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തോ ഉള്ള സമ്പർക്കം പുലർത്തുക).

#### 4. What is the test for COVID-19 like?

##### 4. കോവിഡ്-19ന്റെ ടെസ്റ്റ് എങ്ങനെയാണ് ചെയ്യുന്നത്?

It is a swab test inserted in your nostril or at the back of your throat. It will last about 10 seconds. There might be a slight discomfort, however it is not significantly painful.

ഇത് നിങ്ങളുടെ മൂക്കിൽ നിന്നോ തൊണ്ടയുടെ പിൻഭാഗത്തും നിന്നോ സാമ്പിളുകൾ എടുത്തുള്ള പരിശോധനയാണ്. ഇത് ഏകദേശം 10 സെക്കൻഡ് നീണ്ടുനിൽക്കും. ചെറിയ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും ഇത് കാര്യമായ വേദന ഉണ്ടാക്കില്ല.

#### 5. What happens if I am tested positive for COVID-19?

##### 5. ഞാൻ കോവിഡ്-19ന് പോസിറ്റീവ് ആയി ടെസ്റ്റ് ചെയ്താൽ എന്ത് സംഭവിക്കും?

Arrangements will be made for you to be warded or sent to a community isolation facility, to be placed under observation. You will be observed for deterioration. You might require X-Rays and blood tests as well. Repeated testing of your respiratory samples (via nose or throat) will be done on a regular basis, usually 24 hours apart. If you test negative twice consecutively, you can be discharged back to your home/dorm to continue 2 weeks of isolation at home.

താങ്കളുടെ രോഗബാധയും ആരോഗ്യസ്ഥിതിയും നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനായി ആശുപത്രി വാർഡിലോ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഐസൊലേഷനിലോ (പൊതുസമൂഹത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റി, ഏകാന്തമായി പാർപ്പിക്കൽ) കഴിയാൻ സൗകര്യം ഒരുക്കുന്നതായിരിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് എക്സ്റേയും രക്തപരിശോധനകളും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. നിങ്ങളുടെ ശ്വാസന സാമ്പിളുകളുടെ (മൂക്ക് അല്ലെങ്കിൽ തൊണ്ട വഴിയുള്ള) പരിശോധനകൾ പതിവായി നടത്തും (സാധാരണയായി ഇരുപത്തിനാല് മണിക്കൂർ ഇടവേളകളിൽ). നിങ്ങളുടെ പരിശോധനകൾ തുടർച്ചയായി രണ്ടു തവണ നെഗറ്റീവ് ഫലം (വൈറസ് ഇല്ല എന്ന്) കാണിച്ചാൽ, തിരികെ വാസസ്ഥലത്തു പോയി രണ്ട് ആഴ്ച ഐസൊലേഷനിൽ തുടരുന്നതിനായി ഡിസ്ചാർജ്ജ് ചെയ്തു തിരികെ അയക്കും.

#### 6. Will I die from COVID-19?

##### 6. കോവിഡ് -19 മൂലം ഞാൻ മരണപ്പെടുമോ?

It is normal to worry about how COVID-19 might affect you or your loved ones. In 80% of cases, infections from COVID-19 are usually mild and do not even need any treatment. There is a chance of deterioration due to the virus, which happens more commonly in the elderly population or in those with significant pre-existing medical conditions. Only 5% of patients will require ICU care including breathing support or medications to support their blood pressure.

നിങ്ങളെയോ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെയോ കോവിഡ്-19 എങ്ങനെ ബാധിക്കും എന്ന ആശങ്ക സ്വാഭാവികമാണ്. 80% കേസുകളിലും, കോവിഡ്-19 ൽ നിന്നുള്ള അണുബാധകൾ സാധാരണ ഗതിയിൽ ഗുരുതരമല്ല, അവർക്ക് ചികിത്സ പോലും ആവശ്യമില്ല. വൈറസ് മൂലം സ്ഥിതി വഷളാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലും പ്രായമായവരിലും അല്ലെങ്കിൽ മുമ്പേ വേദന ഏതെങ്കിലും രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരിലുമാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. അഞ്ച് ശതമാനം രോഗികൾക്ക് മാത്രമേ ഐസിയു (തീവ്ര പരിചരണ വിഭാഗം) ആവശ്യമായി വരികയുള്ളൂ (ശ്വാസന പിന്തുണയോ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള മരുന്നുകളോ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവ)

**7. Is there a treatment for COVID-19?**

**7. കോവിഡ്-19ന് ചികിത്സ ഉണ്ടോ?**

Most cases of COVID-19 infections do not require any treatment, and only require medications to alleviate symptoms. There is currently no established treatment for the 5% of patients with severe disease, however there are many clinical trials ongoing which have shown variable success. Even though there is no established treatment, if you do develop severe disease, you will still receive breathing support and will be given medications to support your blood pressure.

കോവിഡ്-19 അണുബാധയുടെ മിക്ക കേസുകളിലും ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരില്ല, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ വേണ്ട മരുന്നുകൾ മാത്രമേ ആവശ്യമായി വരികയുള്ളൂ. രോഗം മുർച്ഛിച്ച അഞ്ചു ശതമാനം രോഗികൾക്ക് നിലവിൽ സ്ഥാപിതമായ ചികിത്സകളൊന്നുമില്ല, പക്ഷേ, നിരവധി ക്ലിനിക്കൽ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടന്നുവരുന്നുണ്ട്, അവയിൽ ചിലത് ഭാഗികമായി വിജയം കാണിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇത് കാരണം, സ്ഥിരമായ ഒരു ചികിത്സാവിധി ഇല്ലെങ്കിൽ തന്നെയും, നിങ്ങളുടെ രോഗം മുർച്ഛിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസന പിന്തുണ ലഭിക്കും, കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകളും നൽകും.

**8. How can I make sure I do not get infected with COVID-19?**

**8. കോവിഡ്-19 ബാധയെ ചെറുക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?**

Fortunately, there are some preventive measures you can take to minimise the risk of infection. They are:

1. Thoroughly washing your hands with soap and water for at least 20 seconds.
2. Avoid touching eyes, nose and mouth.
3. Covering your mouth and nose with your elbow or tissue when you cough or sneeze.
4. Maintaining at least 1 metre distance between yourself and anyone else.
5. Staying indoors if you feel unwell and keep isolated from others. If you develop fever, cough or breathlessness, please seek medical attention early.

ഭാഗ്യവശാൽ, അണുബാധയുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് ചില പ്രതിരോധ നടപടികളെടുക്കാം:

1. കുറഞ്ഞത് **20** സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ നന്നായി കഴുകുക.
2. കണ്ണുകൾ, മുക്ക്, വായ എന്നിവ തൊടുന്നത് കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കുക.
3. ചുമയോ തുമ്മലോ വരുമ്പോൾ കൈമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യു പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും മൂടുക
4. നിങ്ങളും മറ്റൊരാളും തമ്മിൽ കുറഞ്ഞത് ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക.
5. നിങ്ങൾക്ക് അസ്വാസ്ഥ്യം തോന്നുകയാണെങ്കിൽ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ തുടരുക. നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുക.