



நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியின் நெருங்கிய தொடர்பாளர்களுக்கான தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்ததாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளீர்கள். நீங்கள் தொற்றுக்கான அபாயத்தில் இருக்கும் வேளையில், உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதாரப் பிரிவைச் சேர்ந்த ஒருவர் உங்களுக்கு நோயறிஞரிகள் உள்ளனவா என்பதைக் கண்காணிப்பதற்காக உங்களைத் தினமும் தொடர்புகொள்வார். நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியுடன் கடைசியாகத் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டதற்குப் பிறகு 14 நாட்களுக்கு உங்களை நீங்களே உங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தயவுசெய்து இந்தத் தகவல்களைக் கவனமாகப் படிக்கவும்.

உங்களை நீங்களே உங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதன் பொருள் என்ன?

தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்பட்ட மக்கள் பொது இடங்களுக்கு, குறிப்பாக பணியிடம், பள்ளிக்கூடம், குழந்தைப் பராமரிப்பகம் அல்லது பல்கலைக்கழகத்திற்குச் செல்லக்கூடாது. வழக்கமாக வீட்டில் வசிப்பவர்கள் மட்டுமே அந்த வீட்டில் இருக்க வேண்டும். பார்வையாளர்கள் யாரையும் வீட்டிற்குள் அனுமதிக்கக் கூடாது. வீட்டில் முகக் கவசங்களை அணியத் தேவையில்லை. முடிந்தவரை, தனிமைப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லாத நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் போன்றவர்களை உங்களுக்காக உணவு அல்லது பிற தேவையான பொருட்களைக் கொண்டுவந்து தர ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள். மருத்துவப் பராமரிப்பைப் பெறுவது போன்ற காரணத்திற்காக நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால், உங்களிடம் அறுவை சிகிச்சைக்கான முகக் கவசம் இருந்தால் அதை அணிந்து செல்லவும்.

கொரோனா வைரஸ் மற்றும் COVID-19 என்பது என்ன?

கொரோனா வைரஸ்கள் மனிதர்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் உடல்நலக் குறைவை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. சில கொரோனா வைரஸ்கள் ஜலதோஷத்தை ஒத்திருக்கும் நோயை ஏற்படுத்தலாம், மற்றவை கடும்தீவிர சுவாச நோய்க்குறி (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS) மற்றும் மத்தியக் கிழக்கு சுவாச நோய்க்குறி (Middle East Respiratory Syndrome - MERS) உள்ளிட்ட அதிகக் கடுமையான நோய்களை ஏற்படுத்தலாம். இந்தப் புதிய கொரோனா வைரஸ் (SARS-COV-2 என அழைக்கப்படுகிறது) சீனாவின் ஹுபே மாகாணத்தில் தோன்றியது. கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019-ஐ ஏற்படுத்துகிற இந்த வைரஸ் பொதுவாக கொரோனா வைரஸ் நோய் என அழைக்கப்படுகிறது.

தொற்று எவ்வாறு பரவுகிறது?

இதன் தொற்று ஒருவரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்குக் கீழ்க்காணும் வகையில் பெரும்பாலும் பரவ வாய்ப்புள்ளது:

- ஒருவருக்கு நோய் தொற்றியிருக்கும் போது அவருடன் நேரடியாக நெருங்கிய தொடர்பு வைத்துக்கொள்வதன் மூலம் அல்லது அவருக்கு நோயறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னர் 24 மணிநேரத்தில்
- இருமுகின்ற அல்லது தும்முகின்ற, நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்துக்கொள்வதன் மூலம், அல்லது
- நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவரின் இருமல் அல்லது தும்மலில் இருந்து வெளிவரும் வைரஸ் நிறைந்த சளியால் மாசுபட்ட பொருட்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளைத் (கதவின் கைப்பிடிகள் அல்லது மேசைகள் போன்றவை) தொட்டுவிட்டு, பிறகு உங்கள் வாய் அல்லது முகத்தைத் தொடுவதன் மூலம்.

நோயறிகுறிகள் இருக்கும்போது மட்டுமே பெரும்பாலான நோய்த்தொற்றுகள் மக்களால் பரவுகின்றன. இதில் காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப் புண், சோர்வு மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவை அடங்கும்.

நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவரின் நெருங்கிய தொடர்புகளுக்கு (ஒரே வீட்டில் தங்கியிருப்பவர்கள் அல்லது நீண்ட நேரத்திற்கு மூடப்பட்டிருக்கும் இடப்பரப்பைப் பகிர்ந்துகொள்பவர்கள் ஆகியோர்) நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகமுள்ளது.

ஒரு நபர் எவ்வளவு காலத்திற்கு மற்றவர்களுக்கு நோய்த்தொற்றைப் பரப்ப முடியும்?

ஒருவருக்கு நோய்த்தொற்று இருக்கும் கால அளவு, அதாவது மற்றவர்களுக்கு நோய்த்தொற்றைப் பரப்ப முடியும் காலம் குறித்து இன்னும் அறியப்படவில்லை. எனினும், நோயறிகுறியற்ற அல்லது குறைந்த நோயறிகுறி உள்ள நோய்த்தொற்று மற்றும் நோயறிகுறிக்கு முந்தைய பரவலுக்கான சான்றுகள் வெளிவந்துள்ளன. ஒருவருக்கு நோயறிகுறிகள் முதலில் உருவாகும் நேரத்திற்கு முன்பிலிருந்து நோயறிகுறிகள் நின்றுவிட்ட பிறகு ஒரு நாள் வரை அவரால் நோய்த்தொற்றைப் பரப்ப முடியும்.

கடுமையான நோய் ஏற்படும் அபாயம் யாருக்கு அதிகமாக உள்ளது?

நோய்த்தொற்று ஏற்பட்ட சிலர் நோய்வாய்ப்படாமல் போகலாம், சிலருக்கு லேசான நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டு, அதிலிருந்து அவர்கள் எளிதில் குணமடைவார்கள், மற்றவர்கள் மிக விரைவில் அதிகமாக நோய்வாய்ப்படக்கூடும். பிற கொரோனா வைரஸ் பற்றிய முந்தைய அனுபவத்திலிருந்து, கடுமையான நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்படும் அதிக ஆபத்துள்ள நபர்கள்:

- எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்த நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்கள் (எ.கா. புற்றுநோய் காரணமாக)
- வயது முதிர்ந்தோர்
- பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் ஸ்ட்ரெய்ட் தீவினர், ஏனெனில் அவர்களுக்கு நாட்பட்ட நோய் விகிதங்கள் அதிகமாக உள்ளன
- நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகள் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ள மக்கள்
- மிக இளவயதுப் பிள்ளைகள் மற்றும் குழந்தைகள்*
- கூட்டுக் குடியிருப்பு அமைப்புகளில் வசிக்கும் மக்கள்
- தடுப்புக் காவல் மையங்களில் உள்ளவர்கள்

*இந்தக் கட்டத்தில் பிள்ளைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அபாயம், மற்றும் கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19)-ஐப் பரப்புவதில் குழந்தைகளுக்கு இருக்கும் பங்கு தெளிவாகத் தெரியவில்லை. எனினும், பரந்த மக்கள்தொகையுடன் ஒப்பிடும்போது குழந்தைகளிடையே உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) தொற்றுகளின் விகிதம் இதுவரை குறைவாகவே இருக்கிறது.

எனக்கு நோயறிகுறிகள் உருவானால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியுடன் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட 14 நாட்களுக்குள் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் (காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை வலி, சோர்வு அல்லது மூச்சுத் திணறல்) உருவானால், அவசர மதிப்பீட்டிற்காக உங்கள் மருத்துவரை சந்திக்க நீங்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் சுகாதார மருந்தகத்திற்கு அல்லது மருத்துவமனைக்கு வருவதற்கு முன்னர் தொலைபேசியில் தொடர்புகொண்டு உங்கள் பயண வரலாற்றை அல்லது கொரோனா வைரஸ் இருப்பதற்குச் சாத்தியமுள்ள நபருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருந்திருக்கலாம் என்பதை அவர்களிடம் சொல்ல வேண்டும். உங்களின் வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவது பாதுகாப்பானது என்று பொது சுகாதார அதிகாரிகள் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும் வரை நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பகத்திலோ தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இந்த நோய்த்தொற்றுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

கொரோனா வைரஸ்களுக்கு என எந்தக் குறிப்பிட்ட சிகிச்சையும் இல்லை. வைரஸ் நோய்த்தொற்றுகளுக்கு நுண்ணுயிர்க்கொல்லிகள் பலனளிக்கவில்லை. பெரும்பாலான நோயறிகுறிகளுக்கு ஆதரவான மருத்துவப் பராமரிப்பைக் கொண்டு சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

நோய்த்தொற்று பரவாமல் தடுப்பதற்கு நாம் எவ்வாறு உதவலாம்?

நன்றாகக் கையைப் பராமரிப்பது மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது போன்றவை பெரும்பாலான வைரஸ் கிருமிகளுக்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பாகும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் கழிப்பறைக்குச் சென்றுவந்த பிறகும் சோப் மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்
- நீங்கள் இருமும் போதும், தும்மும் போதும் வாயையும் மூக்கையும் மூடிக் கொள்ளவும், பயன்படுத்திய திசுத் தாள்களை குப்பைத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்தவும். மேலும் ஆல்கஹால் அடங்கிய கை சுத்திகரிப்பானைப் (சானிடைசர்) பயன்படுத்தவும்
- மேலும், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (மக்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் விலகி இருக்கவும்).

நான் முகக் கவசம் அணிய வேண்டுமா?

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்கள் என்றால் முகக் கவசம் அணிய வேண்டியதில்லை. முகக் கவசங்களைப் பயன்படுத்துவது பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவுவதைத் தடுக்க உதவும் என்றாலும், கொரோனா வைரஸ் போன்ற நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுக்க ஆரோக்கியமாக உள்ள மக்கள் முகக் கவசங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு தற்போது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

மேலும் தகவல்களை நான் எங்கே பெறலாம்?

சமீபத்திய ஆலோசனை, தகவல்கள் மற்றும் வள ஆதாரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au

தேசிய கொரோனா வைரஸ் தகவல் இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். இது ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது மொழிபெயர்ந்துரைப்புச் சேவைகள் தேவைப்பட்டால், 131 450 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

உங்கள் மாநில அல்லது பிரதேச பொதுச் சுகாதார நிறுவனத்தின் தொலைபேசி எண் பின்வரும் இணையதளத்தில் கிடைக்கும்: www.health.gov.au/state-territory-contacts

உங்கள் உடல்நலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.



உங்கள் சமூகத்திற்குள் மீண்டும் நிலவுதல்

வீட்டிற்குள்ளேயே சுயமாக தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டிய அவசியமிருந்தவர்களோ அல்லது கிருமித்தடுப்புக்காக கட்டாயத் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்களோ, அத்துடன் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் சமிக்ஞைகளோ அல்லது அறிகுறிகளோ தென்படாமல் 14 நாட்கள் காலத்தை பூர்த்தி செய்திருந்தால், இவ்வாறான நபர்கள் பணிக்கு, பள்ளிக்கு, பல்கலைக்கழகத்திற்கு செல்லுதல், பொதுவிடங்களுக்கு செல்லுதல் மற்றும் பொதுப் போக்குவரத்தைப் பாவித்தல் உள்ளிட்ட அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு மீளத்திரும்ப அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.

நோயிலிருந்து விடுப்பட்டிருக்க உதவி செய்யும் பொருட்டு நல்ல சுகாதார வழக்கங்களை தொடர்ந்திருமாறு உங்களை ஊக்கப்படுத்துகிறோம். கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ள அறிவுரையை தயவுசெய்து கடைபிடியுங்கள்.

இந்தக் கொரோனா வைரஸினது கட்டவிழ்ந்த பரவலையொட்டிய சமூகத்தினது பாதுகாப்பினை உறுதிசெய்வதற்காக, ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கமானது ஒவ்வொரு முன்னெச்சரிக்கையையும் தொடர்ந்து எடுத்து வருகிறது. இந்த நடவடிக்கைகளைப் பற்றி www.health.gov.au எனும் இணையத் தளத்தில் அறிந்திடுக.

தனித்திருத்தல் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருத்தல் ஆகியவற்றிலிருந்து வெளிவந்த பின்னர் நான் நோயுற்றால் நான் என்ன செய்திடல் வேண்டும்?

COVID-19 (கோவிட்-19) கவலையளிப்பதாக இருந்து கொண்டிருந்தாலும், காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைவலி மற்றும் களைப்புத்தன்மை போன்றதான அறிகுறிகளைத் தென்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் நபர்கள் COVID-19 அல்லாத இதர தடிமன்அல்லது மற்ற சுவாச நோய்த்தன்மை ஆகியவற்றால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்பதற்குத்தான் பெரும்பாலும் வாய்ப்பிருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்.

இருப்பினும், ஒரு முன்னெச்சரிக்கையாக, தனித்திருத்தலிலிருந்து வெளிவந்த உடனேயே இவ்வாறான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உங்களுடைய வழமையான மருத்துவரை காணுமாறு உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். நீங்கள் நலம் பெறுவதற்கு நீங்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு அறிவுறுத்த இயலும்; மற்றும் மருத்துவ ரீதியாக அவசியமாயின், கொரோனா வைரஸ் உள்ளிட்ட பல்வேறு சுவாச கிருமித்தாக்கங்கள் உங்களுக்கு உள்ளனவா என்று சோதிக்கக் கூடும்.

COVID-19 பரவுதலை தடுக்க நாம் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

பெரும்பாலான வைரஸ்களுக்கு எதிரான ஆகச்சிறந்த பாதுகாப்பு என்பது நல்லமுறையில் காய்ச்சல் மற்றும் தும்மல்/இருமல் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதை வழக்கப் படுத்திக்கொள்வதேயாகும். நீங்கள் செய்தாக வேண்டியது:

- உணவருந்தலின் முன்னும் பின்னும் மற்றும் கழிவறைக்கு சென்று வந்த பின்னும் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு உங்கள் கைகளை கழுவுங்கள்
- உங்கள் இருமலையும் தும்மலையும் மூடியவாறு செய்யுங்கள், மெல்லிழைத்தானை உபயோகித்தவுடன் எரிந்து விடுங்கள், மற்றும் எரிசாராயத்தை(அல்கஹோல்) மூலப்பொருளாகக் கொண்டிருக்கும் கிருமிநீக்கிகளை கைகளை சுத்தமாக்கப் பாவியுங்கள்
- மற்றும் நோயுற்றால் மற்றவர்களோடு அணுக்கத்தை தவிருங்கள்(பிறரிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தொலைவுக்கு மேல் தள்ளி நில்லுங்கள்).

ஆதரவு சேவைகள்

வீட்டில் தனித்திருத்தல் அல்லது கட்டாய தனிமைப் படுத்தப்பட்டிருத்தல் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதோடு கவலையான உணர்வையும் உங்களுக்கு ஏற்படுத்தலாம். ஓர் ஆலோசகர் அல்லது வேறு இதர மனநல நிபுணரிடம் உரையாடுவது உள்ளிட்ட பல்வேறு ஆதரவு சேவைகள் பெறக்கூடியனவாக உள்ளன.

ஹெட் டு ஹெல்த் – www.headtohealth.gov.au

ஹெட் டு ஹெல்த் அமைப்பு நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஆஸ்திரேலிய மனநல ஆதரவு வளங்கள் மற்றும் சிகிச்சை தெரிவுகளுக்கான இணைய மற்றும் தொலைபேசி வழி தொடர்புகளை வழங்குகிற இணையத்தளமாகும். இந்த பயனுள்ள இணையத்தளம் இணையவழி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் கலந்துரையாடல் தளங்களைக் கொண்டிருப்பதோடு பலதரப்பட்ட மின்னியல் தகவல் வளங்களையும் கொண்டிருக்கிறது.

நீங்கள் மனநலக் கவலைகளை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தாலோ, அல்லது வேறு எவருக்கேனும் ஆதரவளிக்க முயற்சித்துக்கொண்டிருந்தாலோ, உதவி பெற இந்த தேடல் பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி, வெவ்வேறு வளங்களையும் சேவைகளையும் கண்டுபிடித்துக்கொள்ள முடியும். எங்கே தொடங்குவது என்பதில் நீங்கள் நிச்சயமில்லாமல் இருந்தால், 'சாம் த சேட்பாட்' ஐயும் கூட நீங்கள் பயன்படுத்த முடியும். உங்களது தேவைகளுக்கு ஆகச்சிறந்தவாறு பொருந்தக்கூடிய தகவல் மற்றும் சேவைகள் குறித்த பிரத்தியோகவடிவிலான பரிந்துரைகளை 'சாம்' வழங்குகிறது.

பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஆதரவு சேவைகளில் சில கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது:

ஆதரவு சேவைகள்

லைஃப்லைன் (Lifeline)	13 11 14	lifeline.org.au
பியொண்ட் ப்ளூ (Beyond Blue)	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
மென்ஸ்லைன் ஆஸ்திரேலியா (MensLine Australia)	1300 789 978	mensline.org.au
கிட்ஸ் ஹெல்ப்லைன் (Kids Helpline)	1800 551 800	kidshelpline.com.au
ஹெட்ஸ்பேஸ் (headspace)	1800 650 890	headspace.org.au
ரீச்சவுட் (ReachOut)	au.reachout.com	
லைஃப் இன் மைண்ட் (Life in Mind)	Lifeinmindaustralia.com.au	
சேன் போரம்ஸ் (SANE forums)	saneforums.org	

மேலதிக தகவல்

ஆகச் சமீபத்திய அறிவுரை, தகவல்கள் மற்றும் வளங்களுக்கு www.health.gov.au எனும் இணையத் தளத்துக்கு சென்றிடுக.

தேசிய கொரோனா வைரஸ் சுகாதார தகவல் தொலைபேசி சேவையை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைத்திடுக. இது ஒரு நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது உரைபெயர்ப்பு சேவைகள் தேவைப்பட்டால் 131 450ஐ அழைத்திடுக.

ஒவ்வொரு மாநில அல்லது பிராந்திய பகுதிக்குமான பொது சுகாதார முகமையின் தொலைபேசி எண்ணானது www.health.gov.au/state-territory-contacts இணையத்தளத்தில் உள்ளது

உங்களது ஆரோக்கியம் குறித்து உங்களுக்கு கவலைகள் இருந்தால் ஒரு மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.



கோவிட்-19 (COVID-19) – அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

கொரோனா வைரஸ் மற்றும் COVID-19 என்றால் என்ன?

கொரோனா வைரஸ் சுவாசக் கிருமித்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்ற ஒரு பெரிய அளவிலான வைரஸ்களின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது என்பதாக அறியப்பட்டிருக்கிறது. இவை சாதாரணமான தடுமனிலிருந்து கடுமையான தீவிர சுவாச நோய்த்தொகுப்பு (சார்ஸ் - SARS) மற்றும் மத்திய கிழக்கு சுவாச நோய்த்தொகுப்பு (மேர்ஸ் - MERS) போன்ற பாரதூரமான நோய்கள் வரையிலும் பல்வகைப்பட்டவையாகும். இப்புதிய கொரோனா வைரஸானது சீனாவில் ஹுபே மாகாணத்தில் உருவாகியிருக்கிறது; இந்த வைரஸினால் ஏற்படுத்தப்படும் நோயானது COVID-19 எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது?

COVID-19 பெரும்பாலும் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு கீழ்காணும் வழிகளின் மூலமாக பரவக் கூடும்:

- கிருமித்தாக்கத்தோடு ஒருவர் இருந்து கொண்டுள்ள நிலையிலோ அல்லது அவர்களுக்கு நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 24 மணி நேரம் முன்னதாகவோ, அந்நபருடன் நெருக்கமான அணுக்கத்தில் இருத்தல்
- கிருமித்தாக்கம் உறுதிசெய்யப்பட்டு இருமிக்கொண்டோ அல்லது தும்மிக்கொண்டோ இருக்கும் ஒரு நபருடன் நெருக்கமான அணுக்கத்தில் இருத்தல்.
- கிருமித்தாக்கம் உறுதிசெய்யப்பட்ட ஒரு நபரின் இருமல் அல்லது தும்மலில் இருந்து மாசுபட்ட மேற்பரப்புகளைத் (கதவுக் கைப்பிடிகள் அல்லது மேசைகள் போன்ற) தொட்டுவிட்டு அதன்பின் உங்கள் வாய் அல்லது முகத்தை தொடுதல்.

COVID-19க்கான நோய் அறிகுறிகள் என்ன?

COVID-19ன் அறிகுறிகளானவை ஏனைய தடுமன் மற்றும் அழற்சிக் காய்ச்சல்(ஃப்ளு) போன்றதாகவே இருக்கும். மற்றும் கீழ்காணும் நோய் அறிகுறிகளையும் உள்ளடக்கும்:

- காய்ச்சல்
- தொண்டை வலி
- இருமல்
- களைப்பு
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்

COVID-19 கவலையளிப்பதாக இருந்து கொண்டிருந்தாலும், இந்த நோய் அறிகுறிகளைத் தென்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் அநேகமானோர் COVID-19 அல்லாத இதர தடிமன் அல்லது மற்ற சுவாச நோய்த்தன்மை ஆகியவற்றால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்பதற்குத்தான் பெரும்பாலும் வாய்ப்பிருக்குமெயொழிய கொரோனா வைரஸ் அல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்.

எனக்கு நோய் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் ஆஸ்திரேலியாவில் வந்தடைந்த 14 நாட்களுக்குள் அல்லது நோய் உறுதி செய்யப்பட்ட நோயாளியுடன் இறுதியாக அணுக்கத்திலிருந்த சமயத்திலிருந்து 14 நாட்களுக்குள் உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் தோன்றினால், ஓர் அவசர மதிப்பீட்டுக்காக உங்கள் மருத்துவரைக் காண நீங்கள் ஏற்பாடு செய்தாக வேண்டும்.

மருத்துவ நிலையம் அல்லது மருத்துவமனைக்கு நீங்கள் வருகைதருவதற்கு முன்னதாக தொலைபேசியில் அழைத்ததாக வேண்டும் என்பதோடு, அவர்களிடம் உங்கள் பிரயாண வரலாறு பற்றியோ அல்லது ஓர் உறுதிசெய்யப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் நோயாளியுடன் அணுக்கத்தில் இருந்துள்ளீர்கள் என்பதனைத் தெரிவித்தாக வேண்டும். பொது சுகாதார அதிகாரிகள் உங்கள் வழமையான நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்பிட நீங்கள் பாதுகாப்பாக உள்ளீர்கள் என்று அறிவிக்கும் வரையில், நீங்கள் உங்கள் இல்லம், விடுதி அல்லது ஆரோக்கிய பராமரிப்பு நிலையத்தில் கண்டிப்பாக தனிமைப்படுத்தி இருந்திடல் வேண்டும்.

COVID-19க்காக நான் சோதிக்கப்பட்டாக வேண்டுமா?

நீங்கள் சோதிக்கப்பட்டாக வேண்டுமா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் கூறுவார். இந்த சோதனையை அவர்கள் ஏற்பாடு செய்திடுவார்.

இப்பரிசோதனை செய்வதற்கான தேவைப்பாடுகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்துள்ளீர்கள் என்று உங்கள் மருத்துவர் தீர்மானித்தால் மட்டுமே நீங்கள் சோதிக்கப்படுவீர்கள்:

- நீங்கள் வெளிநாட்டிலிருந்து 14 நாட்களுக்குள் திரும்பி வந்ததோடு காய்ச்சலோடு கூடிய அல்லது காய்ச்சல் இல்லாத சுவாச நோய்த்தன்மை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால்
- ஒரு COVID-19 உறுதிசெய்யப்பட்ட நோயாளியுடன் கடந்த 14 நாட்களில் நெருக்கமான அணுக்கத்தில் இருந்துள்ளீர்கள் என்பதோடு, காய்ச்சலோடு கூடிய அல்லது காய்ச்சல் இல்லாத சுவாச நோய்த்தன்மை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால்
- நீங்கள் சமூகத்தினூடாக வரித்துக்கொண்ட கடுமையான நுரையீரல் அழற்சி (நியுமோனியா) உள்ளவராக இருப்பதோடு, இந்நோய் ஏற்பட தெளிவான காரணம் இல்லாதிருத்தல்

- நோயாளிகளுடன் நேரடித்தொடர்பில் பணிசெய்கின்ற ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பணியாளராக இருந்து கொண்டு காய்ச்சலுடன் கூடிய சுவாச நோய்த்தன்மை பெற்றிருப்பதோடு காய்ச்சலும் கொண்டிருத்தல்

இந்தத் தேவைப்பாடுகளில் எதையேனும் நீங்கள் பூர்த்தி செய்திருந்தால், நீங்கள் COVID-19க்காக சோதிக்கப்பட வேண்டும் என்று உங்கள் மருத்துவர் கோர முடியும். COVID-19 போன்றே தோன்றும் நோய் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும் பலர் இந்த வைரஸைக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது முக்கியமாகும். நமது பரிசோதனைக்கூடங்கள், தேவைகளை சமாளிக்க இயலுமாறு இருந்திடலை உறுதிசெய்யும் பொருட்டு, சந்தேகத்துக்குரிய நோயாளிகள் மட்டுமே சோதிக்கப்படுகிறார்கள். தாங்கள் நலமாக உள்ளதாக உணரும் மற்றும் மேற்குறிப்பிட்ட தேவைப்பாடுகளை பூர்த்தி செய்யாத நபர்களை சோதிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

யாருக்கு தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் தேவை இருக்கிறது?

2020ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 15ஆம் திகதி நள்ளிரவிலிருந்து ஆஸ்திரேலியா வந்தடைந்த, அல்லது கொரோனா வைரஸ் நோய் உறுதி செய்யப்பட ஒரு நோயாளியுடன் தங்கள் நெருக்கமான அணுக்கத்தில் இருந்திருக்கக்கூடுமென எண்ணுகின்ற அனைத்து மக்களும் 14 நாட்களுக்கு சுயமாக தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் அவசியத்தில் உள்ளார்கள்.

என்னோடு சேர்ந்து வசிக்கும் ஒருவர் COVID-19க்காக சோதிக்கப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறார். நான் சுயமாக தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதோடு நோய்ச் சோதனையும் செய்தாக வேண்டுமா?

ஒரு வீட்டுத்தொகுப்பின் உறுப்பினரொருவர் சந்தேகத்துக்குரிய நோயாளியாக இருப்பின், நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய தேவை இருக்கலாம். இது ஒவ்வொரு தனிநபர் தன்மையினைப் பொறுத்து உங்கள் பொது சுகாதார அலகினால் தீர்மானிக்கப்படும். நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் தேவையிருப்பின் உங்கள் பொது சுகாதார அலகு உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளும். மேலதிக தகவல்களுக்கு [இல்லத்தில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்தல்](#) எனும் எமது மெய்ப்பொருள் தொகுப்பைப் படித்திடுக.

உங்கள் இல்லத்தில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்தல் என்றால் என்ன?

நீங்கள் COVID-19 கொண்டிருப்பவரென நோய்நிர்ணயம் செய்யப்பட்டிருந்தால், இந்நோய் மற்ற மக்களுக்கு பரவுவதைத் தடுக்கும் பொருட்டு நீங்கள் கண்டிப்பாக இல்லத்திலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும். இந்த வைரஸின் பாதிப்புக்கு நீங்கள் ஒருவேளை உள்ளாகியிருக்கலாம் என்றாலும் இல்லத்திலேயே தங்கியிருக்குமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம்.

இல்லத்திலேயே தங்கியிருப்பதன் பொருள், நீங்கள்:

- பணியிடம், பள்ளி, அங்காடி மையங்கள், பிள்ளை பராமரிப்பு மையம் அல்லது பல்கலைக்கழகம் போன்றதான பொதுவிடங்களுக்கு செல்லாதீர்கள்.
- உணவு மற்றும் பிற அத்தியாவசியமானவற்றை உங்களுக்காக வேறொருவரை பெற்று வருமாறு கேட்டுக்கொள்ளுவதோடு, அவற்றை உங்கள் முன்வாசல் கதவிடத்து விட்டுச்செல்லுமாறும் கேட்டுக்கொள்க.
- விருந்தினரை உள்ளே வர விடாதீர்கள் - வழமையாக உங்களோடு வசிக்கின்ற நபர்கள் மட்டுமே உங்கள் இல்லத்தில் இருந்திடலாம்.

உங்கள் இல்லத்தில் நீங்கள் முகக்கவசம் அணிய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒருவேளை மருத்துவ கவனிப்பு பெறும் நோக்கத்திற்காக நீங்கள் வெளியில் செல்லும் அவசியம் ஏற்படின், பிறரைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு அறுவை சிகிச்சை முகக்கவசம் (உங்களிடம் இருந்தால்) அணியுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தினரோடும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பில் இருப்பதை தொலைபேசி மற்றும் இணையத்தின் மூலமாக செய்ய வேண்டும். மேலதிக தகவல்களுக்கு [இல்லத்தில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்தல்](#) எனும் எமது மெய்ப்பொருள் தொகுப்பைப் படித்திடுக.

சமூகத்தில் தள்ளியிருத்தல் என்றால் என்ன?

சமூகத்தில் தள்ளியிருப்பதென்பது COVID-19 போன்றதான வைரஸ்கள் பரவுதலின் வேகத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவும் ஒரு வழியாகும். சமூகத்தில் தள்ளியிருந்து கொள்வது - நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் இல்லத்திலேயே தங்கியிருந்து கொள்வது, அவசியமற்ற அதிக ஆட்கள் கூடுகின்ற பொது நிகழ்வுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்வது, சாத்தியப்படும் போதெல்லாம் உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்குமிடையில் 1.5 மீட்டர் இடைவெளி பேணிக்கொள்வது, அத்தோடு வயதுமுதிர்ந்த மக்கள் மற்றும் ஏற்கனவே நோய்நிலைமைகள் உள்ள மக்கள் போன்ற பாரதூரமான அறிகுறிகளை பெற்றுவிடுவதில் அதிகளவிலான ஆபத்திலிருக்கும் மக்களுடன் கைகுலுக்குதல் போன்றதான உடல்நீதியான அணுகுக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல் - ஆகியவற்றை உள்ளடக்குகிறது.

உங்களது அன்றாட வழமைமுறைகளை மாற்றிக்கொள்வதற்கு அவசியமில்லை. ஆனால் இவ்வாறான சமூகத்தில் தள்ளியிருந்துகொள்ளும் முன்னெச்சரிக்கைச் செயல்களை கடைபிடிப்பது நம் சமூகத்திலுள்ள ஆகக்கூடிய ஆபத்திலிருக்கும் மக்களை பாதுகாத்திட உதவிட முடியும்.

ஒரு பாரதூரமான நோயுற்றலுக்கு ஆகக்கூடிய ஆபத்தில் யார் உள்ளார்கள்?

கிருமித்தாக்கம் ஏற்பட்ட மக்களில் சிலர் முற்றிலும் நோயுறாமலே இருந்திடக்கூடும், சிலர் மிதமான அறிகுறி பெறுவர் என்பதோடு அவற்றிலிருந்து எளிதில் குணமாகி விடுவர், மற்றும் பிறர் மிக விரைவாக கடும் நோய்வாய்ப்படக் கூடும். கொரோனா வைரஸ்களோடு இதற்கு முன்னதான அனுபவத்திலிருந்து பாரதூரமான கிருமித்தாக்கத்திற்கு ஆகக்கூடிய ஆபத்துடைய மக்களானவர்கள்:

- நோயெதிர்ப்பு அமைப்புமுறைகள் குலைந்த நிலைகொண்டிருக்கும் மக்கள் (உதாரணம்: புற்று நோய்)
- வயதுமுதிர்ந்த மக்கள்
- பூர்வீக்குடிமக்கள் மற்றும் டொரெஸ் நீரிணை தீவின மக்கள் (அபோரிஜினல் மற்றும் டொரெஸ் ஸ்ட்ரெய்ட் ஐலண்டர் மக்கள்), நாட்பட்ட நோய்த்தன்மை அவர்களிடத்து கூடுதல் விகிதம் கொண்டிருப்பதால்
- நாட்பட்ட மருத்துவ ரீதியான குறைபாடுகள் கொண்டிருக்கும் மக்கள்
- கூட்டாக வசிக்கும் குடியிருப்பு அமைப்புகளில் இருக்கும் மக்கள்
- தடுப்புக்காவல் நிலையங்களில் உள்ள மக்கள்
- மிகவும் இளவயது பிள்ளைகள் மற்றும் குழந்தைகள்*

*இப்போதுள்ள நிலையில் பிள்ளைகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இருக்கும் ஆபத்து, மற்றும் COVID-19ஐ பிறருக்கு கடத்துவதில் அவர்கள் ஆற்றும் பங்கு ஆகியன தெளிவில்லாமல் உள்ளது. ஆயினும் பரந்துபட்ட மக்கள் தொகையோடு ஒப்பிடுகையில், பிள்ளைகளிடையே உறுதிசெய்யப்பட்ட COVID-19 நோயாளிகள் இதுகாறும் குறைந்த விகிதமாகவே இருந்து வந்துள்ளது.

இந்த வைரஸுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

கொரோனா வைரஸ்களுக்கென்று குறிப்பிட்ட சிகிச்சை என்று எதுவுமில்லை. நுண்ணுயிர்கொல்லிகள் வைரஸ்களுக்கு எதிராக செயலூட்டம் அற்றவை. பெரும்பாலான அறிகுறிகளுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடிய மருத்துவ கவனிப்பு மூலம் சிகிச்சையளித்திட முடியும்.

கொரோனா வைரஸ் பரவுதலை தடுக்க நாம் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

அநேகமான வைரஸ்களுக்கு எதிரான ஆகச்சிறந்த பாதுகாப்பு என்பது நல்லமுறையில் காய்ச்சல் மற்றும் தும்மல்/இருமல் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதை வழக்கப் படுத்திக்கொள்வதேயாகும். நீங்கள் செய்தாக வேண்டியது:

- உணவருந்தலின் முன்னும் பின்னும் மற்றும் கழிவறைக்கு சென்று வந்த பின்னும் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு உங்கள் கைகளை கழுவங்கள்
- உங்கள் இருமலையும் தும்மலையும் மூடியவாறு செய்யுங்கள், மெல்லிழைத்தானை உபயோகித்தவுடன் எறிந்து விடுங்கள், மற்றும் எரிசாராயத்தை(அல்கஹோல்) மூலப்பொருளாகக் கொண்டிருக்கும் கிருமிநீக்கிகளை கைகளை சுத்தமாக்கப் பாவியுங்கள்
- மற்றும் நோயுற்றால் மற்றவர்களோடு அணுக்கத்தை தவிருங்கள்(பிறரிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தொலைவுக்கு மேல் தள்ளி நில்லுங்கள்).
- சமூகத்தில் தள்ளியிருந்துகொள்ளும் நடவடிக்கைகளை செயற்படுத்திட நீங்கள் பொறுப்பெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் உள்ள குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் நான் சென்று காண முடியுமா?

முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் எந்தவொரு வைரஸின் கட்டவிழ்ந்த பரவலும் கவனத்திற்குரிய பெரும் பிரச்சனையை உருவாக்கிடக்கூடும். எப்படியிருப்பினும் வயது முதிர்ந்த மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு COVID-19 ஓர் ஆபத்தாகவே இருக்கிறது. வயது முதிர்ந்த மக்களை பாதுகாக்கும் பொருட்டு, கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன. கீழ்காண்பவை உங்களுக்குப் பொருந்துமாயின் முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கு செல்லாதீர்கள்:

- கடந்த 14 நாட்களில் வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பியிருந்தால்
- ஒரு COVID-19 உறுதிசெய்யப்பட்ட நோயாளியுடன் கடந்த 14 நாட்களில் அணுக்கத்தில் இருந்திருந்தால்
- ஒரு காய்ச்சல் அல்லது ஒரு சுவாச கிருமித்தாக்கம் கொண்டிருந்தால்(உதாரணம்: இருமல், தொண்டை வலி, மூச்சிரைப்பு)

மே மாதம் முதலாம் திகதியிலிருந்து ஒரு முதியோர் பராமரிப்பு நிலையத்துக்கு செல்ல வேண்டுமாயின் நீங்கள் உங்களுக்கான அழற்சிக் காய்ச்சல் (ஃப்ளூ அல்லது இன்ஃப்ளுவென்சா) தடுப்பூசியை கட்டாயமாக பெற்றிருக்க வேண்டும்.

பார்வையாளர் வருகைகளைப் பொறுத்தமட்டில் முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்கள் மேற்கூடுதலான முன்னெச்சரிக்கைகளை கட்டாயமாக எடுத்திட வேண்டும் என்பதனையும் அரசாங்கம் அறிவித்திருக்கிறது. இவற்றில் அடங்குவன:

- வருகைகள் குறுகிய காலத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளப்படுதலை உறுதி செய்து கொள்தல்
- ஒரே நேரத்தில், மருத்துவர்கள் அடங்கலாக, அதிகபட்சம் இரண்டு விருந்தினர் மட்டுமே என வைத்துக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்தல்
- இந்த வருகைகள் தங்கியிருப்பவரின் அறையில், வெளிப்புறத்தில் அல்லது அந்த நிலையத்தினால் ஒதுக்கப்பட்ட குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியில் இருப்பதையும், மற்றும் சமூகக் கூடல் பகுதிகளில் இல்லாதிருத்தலையும் உறுதிப்படுத்தல்
- சமுதாயத் தோழமை செயற்பாடுகள் அல்லது கேளிக்கை உள்ளிட்ட பெரிய அளவிலான வருகைகள் அல்லது சந்திப்புகள் இருந்திடலாகாது
- எந்த அளவினதுமான பள்ளிக் குழுக்கள் வருகை புரிந்திடலாகாது
- பிரத்தியேக விசேட சூழ்நிலைகள் இருந்தாலொழிய 16 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு அனுமதி இல்லை.

உண்டுறையும் முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் உள்ள குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் சென்று பார்ப்பது சாத்தியமற்றதெனின் தொலைபேசி அல்லது காணொலி அழைப்புகள் வழியாகவும், அஞ்சலட்டைகள், நிழற்படங்கள் அல்லது கலைப்பொருட்கள் அல்லது ஒளிப்படப் பதிவுகள் அனுப்பியும் தொடர்பில் வைத்துக்கொள்தல் முக்கியமானது.

இசை நிகழ்ச்சி மற்றும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள் போன்றதான பொதுக் கூடுமிடங்களுக்கு நான் செல்ல முடியுமா?

தற்போது COVID-19 பரந்துவிரிந்ததான சமூகத்தில் கடத்திவிடப்படுத்தல் ஆஸ்திரேலியாவில் இல்லை. இந்தப் பரவலின் வேகத்தைக் குறைக்க உதவிட அத்தியாவசியமற்ற வெளியிட ஒன்றுகூடல்கள் 500 நபர்கள் வரையென கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டுமென ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கமானது அறிவுறுத்தியுள்ளது..

சுகாதார பராமரிப்பு தொழில் நிபுணர்கள் மற்றும் அவசரநிலை சேவைகள் போன்றதான முக்கியப் பங்குவகிக்கும் மற்றும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பணியாளர்களின் கூட்டங்கள் அல்லது மாநாடுகள் ஆகியவற்றையும் கட்டுப்படுத்தியாகவேண்டும். இந்த அறிவுரையானது பணியிடங்கள், பள்ளிகள், பல்கலைக்கழகங்கள், அங்காடிகள், பேரங்காடிகள், பொதுப் போக்குவரத்து மற்றும் விமான நிலையங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்காது.

எளிதில் பாதிப்புக்குள்ளாகவல்ல ஆஸ்திரேலியர்களைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு உண்டுறையும் முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கும் மற்றும் பெருந்தொலைவிலுள்ள பூர்வீகக் குடிமக்கள் மற்றும் டொரெஸ் நீரிணை தீவுகளின் சமூகங்களுக்கும் வருகையாளர்களை குறைத்துக் கொள்ளுமாறும் அரசாங்கமானது அறிவுறுத்தியுள்ளது.

இந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் 60 வயதுக்கு மேலானவர்களுக்கு, அதிலும் குறிப்பாக அவர்களுக்கு நாட்பட்ட ஆரோக்கியத்தன்மைக் குறைப்பாடு இருப்பின், மிகவும் முக்கியமானது.

உடற்பயிற்சி நிலையம், மதுக்கூடங்கள், திரையரங்குகள் மற்றும் உணவகங்கள் போன்ற உள்ளரங்கு நிகழ்வுகள் குறித்ததான நிலை என்ன?

2020ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 18ஆம் திகதியிலிருந்து 100 நபர்களுக்கு மேல் பங்குபெறும் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட உள்ளரங்கு ஒன்றுசேர்தல்களுக்கு இனிமேல் அனுமதி கிடையாது. 100 நபர்களுக்குள்ளான ஒன்றுசேர்தல்களில், கீழ்க்காண்பவை உள்ளிட்ட, மேற்கூடுதலான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை கடைபிடித்தாக வேண்டும்:

- இடத்தினது அளவு, அதில் இருக்கவிருக்கும் நபர்களின் எண்ணிக்கை, அதற்குள்ளாக மக்கள் பாதுகாப்பாக நடமாடுவதற்கு எவ்வளவு இடவசதி உள்ளது ஆகியன கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும். மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் 1.5 மீட்டருக்கு அப்பால் இருந்துகொள்ள இயலக்கூடியதாக இருந்தாக வேண்டும்.

- சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் போன்றதான கைச் சுகாதார பொருட்கள் மற்றும் பொருத்தமான குப்பைத் தொட்டிகள் கிடைத்திடும் வண்ணம் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். இவை கண்டிப்பாக அடிக்கடி சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.
- நீங்கள் நோயுற்றிருப்பதாக உணர்ந்தால் கண்டிப்பாக இல்லத்திலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும்.
- மதுக்கூடம் அல்லது இரவு கேளிக்கை விடுதி போன்றதான அதிகளவில் ஆள் நடமாட்டமும் ஊடாடல்களும் எங்கெங்கெல்லாம் நிலவுகிறதோ அவ்விடத்தில் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் நீங்கள் நேரம் செலவளிக்கக் கூடாது.
- கலையரங்குகள், உணவகங்கள், திரையரங்குகள் மற்றும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள் போன்றதான, எங்கெல்லாம் ஆள் நடமாட்டம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோ அவ்விடத்தில் நான்கு மணி நேரத்துக்கு மேல் நீங்கள் நேரம் செலவளிக்கக் கூடாது.
- 100 பேருக்கு மேலிருப்பின் நிகழ்விடங்களில் அதிகபட்ச கொள்ளளவுத் தேவைகளை மறுபரிசீலனை செய்தாக வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி கூடங்கள், மதுக்கூடங்கள், உணவகங்கள் மற்றும் திரையரங்குகள் இந்தத் தருணத்தில் மூடப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை - அதாவது சமூகத்தில் தள்ளியிருக்கும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை கடைப்பிடித்தும் மற்றும் நல்ல சுகாதார வழக்கங்களை அனுசரித்தும் இருந்து கொள்ளும் பட்சத்தில்.

விமானங்கள், பேருந்துகள், தொடர்வண்டிகள், பகிர்வுச்சவாரிகள் மற்றும் வாடகைவண்டிகள் போன்ற பொதுப் போக்குவரத்து குறித்ததான நிலை என்ன?

அனைத்து ஆஸ்திரேலியர்களும் அத்தியாவசியமற்ற பயணங்களை மறுபரிசீலனை செய்தாக வேண்டும். விமானமொன்றில் COVID-19ஐ தொற்றிக்கொள்ளும் ஆபத்தானது குறைவு என்றிருந்தபோதிலும், அத்தியாவசியமற்ற பயணம் சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை.

அநேகமான பொதுப் போக்குவரத்து அத்தியாவசியப்படுவதாகவே கருதப்படுகிறது. இருப்பினும் எந்த ஒரு சமயத்திலும் பொதுப் போக்குவரத்தை பாவிக்கும் மக்களின் எண்ணிக்கையை ஆகக் குறைவாக வைத்துக்கொள்ள பணிவழங்குநர்கள் இணக்கமான பணியாற்றிடும் ஏற்பாடுகளை வழங்கிட அரசாங்கமானது சிபாரிசு செய்கிறது. தொலைதூர சேவைகள் கிருமித்தாக்கத்துக்கான ஆபத்தை கொண்டிருக்கிறது என்பதோடு இந்தக் காலக்கட்டத்தில் மறுபரிசீலனை செய்தாக வேண்டும்.

ஸ்பிரிட் ஆஃப் டாஸ்மேனியா சேவையானது ஓர் அத்தியாவசியமென கருதப்படுகிறது, மற்றும் தொடர்ந்து இயங்கிவரும்.

வாடகை வண்டிகள் மற்றும் பகிர்வுச்சவாரி வாகனங்களில் முடியுமானவரை பின் ஆசனங்களில் அமருங்கள்.

சாத்தியப்படுமிடத்தெல்லாம் வயோதிப மக்கள் உள்ளிட்ட ஆபத்தில் இருக்கும் நபர்கள் குழுவாக போக்குவரத்து செய்தலை தவிர்த்தாக வேண்டும்.

எனது பணியிடம் 100 பேர்களுக்குமேல் கொண்டிருக்கிறது. நான் இன்னும்கூட பணிக்குச் செல்ல முடியுமா?

ஆம், நீங்கள் இன்னும்கூட பணிக்குச் செல்லலாம். ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, அத்தியாவசியமற்ற ஒன்றுசேர்தல்கள் அதிக பட்சம் 100 பேர்கள் வரையென கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென அரசாங்கமானது தற்போது சிபாரிசு செய்கிறது. இந்த அறிவுரையானது பணியிடங்கள், பள்ளிகள், பல்கலைக்கழகங்கள், அங்காடிகள், பேரங்காடிகள், பொதுப் போக்குவரத்து மற்றும் விமான நிலையங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்காது. நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால், மற்றவர்களுக்கு கிருமிகள் பரவுவதைத் தவிர்க்க, நீங்கள் இல்லத்திலேயே இருந்தாக வேண்டும்.

என் பிள்ளைகளை பிள்ளை பராமரிப்பு மையம் அல்லது பள்ளியிலிருந்து விலக்கிக்கொண்டாக வேண்டுமா?

இல்லை, இந்தக் காலகட்டத்தில் பள்ளி மற்றும் பிள்ளை பராமரிப்பு மையம் உள்ளிட்ட அத்தியாவசியமான அன்றாட செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டுமென அரசாங்கமானது சிபாரிசு செய்கிறது. உங்கள் பிள்ளை நோயுற்றிருந்தால் அவர்களது கிருமிகள் பிறருக்கு பரவுவதைத் தவிர்க்க நீங்கள் அவர்களை இல்லத்திலேயே வைத்தாக வேண்டும்.

இதுவரையிலும், உலகளாவிய முறையில் வரும் தகவல்கள் COVID-19 இயல்புகளை வெளிப்படுத்தும் பிள்ளைகள் மிகவும் மிதமான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருப்பதாகவும் மற்றும் பிள்ளைகளிடையில் மிகவும் குறைவான கடத்திவிடுதல்தான் ஏற்படுவதாகத் தோன்றுவதாகவும் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

உலகளாவிய COVID-19 பரவல் நிலையிலிருக்கும் காலத்தில் பிள்ளை பராமரிப்பு மையங்கள் மற்றும் பள்ளிகள் இயங்கிக்கொண்டிருக்குமாறு வைத்திருப்பதிலுள்ள நன்மைகளுக்கு தற்போது சிங்கப்பூர் ஒரு வலிமையான எடுத்துக்காட்டினை அளித்துக்கொண்டிருக்கிறது.

பள்ளிகள் அவர்களது சுகாதார பழக்கமுறைகள் பொருத்தமானதாக இருத்தலையும், மற்றும் பிள்ளைகள் சமூகத்தில் தள்ளியிருத்தல் பற்றி கற்பிக்கப்படுவதையும் சாத்தியப்படுமிடத்திலெல்லாம் அவற்றை கடைபிடிக்க ஊக்கமளிக்கப்படுதலையும் உறுதிப் படுத்தியாக வேண்டும்.

விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஊக்கச்செயற்பாடுகள் குறித்ததான நிலை என்ன?

அதிமுக்கியமான விளையாட்டு நிகழ்வுகள் மற்றும் சமூக ஊக்கச்செயற்பாடுகள் அந்த நிகழ்வினது அளவு மற்றும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட பங்குபெறுபவர்களின் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து பிறிதொரு நாளுக்கு தள்ளி வைக்கலாம் அல்லது ரத்து செய்து விடலாம்.

இந்தக் கட்டத்தில் சமூக விளையாட்டுக்களை தொடரலாம். ஆயினும், அவசியமாகப் பங்குபெறுவோர் மட்டுமே செயற்பாடுகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது விளையாட்டு வீரர்கள், பயிற்சியாளர்கள், போட்டி அதிகாரிகள், இயக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ள பணியாளர்களும் தன்னார்வத் தொண்டர்களும் மற்றும் பங்குபெறுவோரின் பெற்றார்கள்/காப்பாளர்கள்

நான் முகக்கவசம் அணிந்தாக வேண்டுமா?

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் நீங்கள் ஒரு முகக்கவசம் அணியத் தேவையில்லை. முகக்கவசங்கள் பயன்படுத்துவது கிருமித்தாக்கமுள்ள நோயாளிகளிடமிருந்து பிறருக்கு நோய் கடத்தவிடப்படுதலைத் தடுத்திட முடியுமெனும் வேளையில் கொரோனா வைரஸ் போன்ற கிருமித்தாக்கத்தை தடுப்பதற்காக பொதுமக்களில் ஆரோக்கியமாயிருக்கும் நபர்கள் முகக்கவசங்கள் பயன்படுத்திக்கொள்வது தற்போது சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை.

மேலதிக தகவல்

ஆகச் சமீபத்திய அறிவுரை, தகவல்கள் மற்றும் வளங்களுக்கு www.health.gov.au எனும் இணையத் தளத்துக்கு சென்றிடுக.

தேசிய கொரோனா வைரஸ் சுகாதார தகவல் தொலைபேசி சேவையை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைத்திடுக. இது ஒரு நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது உரைபெயர்ப்பு சேவைகள் தேவைப்பட்டால் 131 450ஐ அழைத்திடுக.

ஒவ்வொரு மாநில அல்லது பிராந்திய பகுதிக்குமான பொது சுகாதார முகமையின் தொலைபேசி எண்ணானது www.health.gov.au/state-territory-contacts இணையத்தளத்தில் உள்ளது

உங்களது ஆரோக்கியம் குறித்து உங்களுக்கு கவலைகள் இருந்தால் ஒரு மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.



உடல்நிலை சரியில்லாதபோது வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல் (சந்தேகத்திடமான அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகள்)

யாரெல்லாம் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்?

புதிய கொரோனா வைரஸ் COVID-19 நோய்த்தொற்று இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படுகின்ற அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர்களை வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவது பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் பொருத்தமானதாகும்:

- அவர்கள் வீட்டில் பராமரிப்பைப் பெறுவதற்குப் போதுமான வசதியைக் கொண்டிருந்தால்;
- அவர்கள் வீட்டில் தேவையான பராமரிப்பாளர்களைக் கொண்டிருந்தால்;
- ஒரு தனி படுக்கையறை இருந்து, அங்கு மற்றவர்களுடன் அவ்விடத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளாமல் நோயிலிருந்து மீள முடியும் என்றால்;
- அவர்களுக்கு உணவு மற்றும் பிற தேவைகள் கிடைக்கக்கூடியதாய் இருந்தால்;
- அவர்களுக்கு (மற்றும் அதே வீட்டில் வசிக்கும் வேறு எவருக்கும்) பரிந்துரைக்கப்பட்ட தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (குறைந்தபட்சம், கையுறைகள் மற்றும் முகக் கவசம்) கிடைக்கக்கூடியதாக இருந்தால்; மற்றும்
- அவர்கள் புதிய கொரோனா வைரஸ் நோய்த்தொற்றால் ஏற்படும் சிக்கல்களை அதிகளவு கொண்டிருக்கக்கூடிய அபாயத்தில் உள்ள வீட்டு உறுப்பினர்களுடன் (எ.கா. 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், இளம்வயதினர், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், நோயெதிர்ப்புத் திறன் குறைவாக உள்ளவர்கள் அல்லது நாள்பட்ட இதயம், நுரையீரல் அல்லது சிறுநீரக நோய்க்கோளாறு உள்ளவர்கள்) அவர்கள் வசிக்கவில்லை என்றால்.

சாத்தியப்படும் போது, நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதற்காக உங்கள் இருப்பிடத்திற்குப் பயணிக்க வேண்டியிருந்தால் (எடுத்துக்காட்டாக, விமான நிலையத்திலிருந்து பயணம் செய்வது), நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைக் குறைக்க, கார் போன்ற தனிப்பட்ட போக்குவரத்து முறையைப் பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள். நீங்கள் பொதுப் போக்குவரத்தை

பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால் (எ.கா. டாக்சிகள், சவாரிச் சேவைகள், புகைவண்டிகள், பேருந்துகள் மற்றும் டிராம்கள்), பின்வரும் இணையதளத்திலுள்ள பொதுப் போக்குவரத்து வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முன்னெச்சரிக்கை

நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்: www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல் என்பது மக்கள் வீட்டிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும் என்று பொருளாகும். தனிமைப்படுத்தப்படும் நபர் பணியிடம், பள்ளிக்கூடம், குழந்தைப் பராமரிப்பகம் அல்லது பல்கலைக்கழகம் உள்ளிட்ட பொது இடங்களுக்குச் செல்ல வீட்டை விட்டு வெளியேறக் கூடாது. வழக்கமாக வீட்டில் வசிப்பவர்கள் மட்டுமே அந்த வீட்டில் இருக்க வேண்டும். பார்வையாளர்கள் யாரையும் பார்க்கக் கூடாது.

நான் வீட்டிற்குள் இருக்கும் போது முகக் கவசம் அணிய வேண்டுமா?

உங்கள் வீட்டில் மற்றவர்கள் இருக்கும்போது நீங்கள் வீட்டிற்குள் முகக் கவசம் அணிய வேண்டும். உங்களால் முகக் கவசத்தை அணிய முடியாது என்றால், உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்கள் இருக்கும் அதே அறையில் நீங்கள் தங்கியிருக்கக்கூடாது. அத்துடன் அவர்கள் உங்கள் அறைக்கு நுழைய வேண்டுமென்றால் முகக் கவசம் அணியவேண்டும்.

என் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களைப் பற்றி?

உங்களைப் பராமரிப்பதற்கு அவசியமான வீட்டு உறுப்பினர்கள் மட்டுமே வீட்டில் தங்க வேண்டும். வீட்டில் வசிக்கும் மற்றவர்கள் முடிந்தால் வேறு இடங்களில் தங்குவதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். வயது முதிர்ந்தோர் மற்றும் எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்த நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்கள் அல்லது நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகள் உள்ளவர்கள் விலகியிருக்க வேண்டும். நீங்கள் வீட்டை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள் என்றால், அவர்களிடமிருந்து விலகி நீங்கள் வேறு அறையில் தங்க வேண்டும், அல்லது முடிந்தவரை தனித்திருக்க வேண்டும். குளியலறை தனியாக இருந்தால், நீங்கள் அதைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். பலரும் பகிர்ந்துகொள்கின்ற அல்லது மக்கள் கூடும் இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் அந்தப் பகுதிகள் வழியாக செல்லும்போது அறுவை சிகிச்சைக்கான முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும். கதவுக் கைப்பிடிகள், குழாய்கள் மற்றும் மேசைகள் போன்ற பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய பகுதிகளின் மேற்புறங்களைத் தினமும் வீட்டில் பயன்படுத்தும் கிருமிநாசினி அல்லது நீர்த்த ப்ளீச் கரைசலுடன் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் (கீழே உள்ள சுத்தம் செய்தல் என்ற பிரிவைப் பார்க்கவும்).

பராமரிப்பாளர்களோ அல்லது வீட்டு உறுப்பினர்களோ தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டுமா?

நீங்கள் நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நோயாளி என்றால், உங்களுடன் வசிக்கின்ற நபர்களும் பிற நெருங்கிய தொடர்பாளர்களும் வீட்டில்

தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். உங்கள் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு அவர்களை தொடர்பு கொண்டு, அவர்கள் எவ்வளவு காலம் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று கூறுவார்கள்.

நீங்கள் நோய்த்தொற்றைக் கொண்டிருப்பதாகச் சந்தேகிக்கப்பட்டு, பரிசோதனை முடிவுகளுக்காகக் காத்திருக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்களுக்கு எந்த நோயறிகுறிகளும் இல்லை என்றாலும் கூட அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியிருக்கலாம். இது உங்களின் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவால் தனித்தனியாய் அவரவர்களுக்கு ஏற்பத் தீர்மானிக்கப்படும். உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்கள் மற்றும் நெருங்கிய தொடர்பாளர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டுமா என்பது குறித்து உங்களிடம் தொடர்பு கொண்டு தெரிவிக்கப்படும். அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படத் தேவையில்லையென்றால் அத்துடன் அவர்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போனால், அவர்கள் உங்கள் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்; அடுத்து என்ன செய்வது என்று மதிப்பீடு செய்து அது ஆலோசனை கூறும். அவர்களுக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தால் அல்லது கடுமையான உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டால், அத்துடன் அவசரநிலை என்றால், அவர்கள் உடனடியாக மூன்று பூஜ்ஜியத்தை (000) அழைத்து, தங்களின் பயணம் / தொடர்பு வரலாறு குறித்து கூறி ஆம்புலன்ஸ் ஊழியர்களை எச்சரிக்க வேண்டும்.

என் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவின் தொடர்பு விவரங்களை நான் எங்கே கண்டறியலாம்?

நீங்கள் நோய்த்தொற்று உள்ளதாக சந்தேகிக்கப்பட்ட அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளி என்றால் நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள மாநிலத்தில் அல்லது பிரதேசத்தில் உள்ள உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு பொதுவாக அவர்களின் தொடர்பு விவரங்களை உங்களுக்கு வழங்கும். உங்களிடம் இந்த விவரங்கள் இல்லையென்றாலோ அல்லது அவை விட்டுப்போயிருந்தாலோ தேசிய கொரோனா வைரஸ் சுகாதாரத் தகவல் மையத்தை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். அவர்கள் உங்களை உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவுக்குப் பொறுப்பான மாநில மற்றும் பிரதேச சுகாதாரத்துறைக்குத் திருப்பிவிடுவார்கள். உங்களிடம் தொடர்பு விவரங்கள் இருந்தால், அவற்றை பாதுகாப்புக்காக இங்கே மறுமுறை எழுதிவைத்துக் கொள்ளவும்.

உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு:

அலுவல் நேரத் தொலைபேசி எண்:

அலுவல் நேரத்திற்குப் பிறகான தொலைபேசி எண்:

கொரோனா வைரஸ் பரவாமல் தடுப்பதற்கு நாம் எவ்வாறு உதவலாம்?

நல்லமுறையில் இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது பெரும்பாலான வைரஸ்களுக்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பாகும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் கழிப்பறைக்குச் சென்றுவந்த பிறகும் சோப் மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்
- உங்கள் இருமலை மூடியவாறு செய்யவும். பயன்படுத்திய திசுத் தாள்களை குப்பைத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்தவும். மேலும் ஆல்கஹால் அடங்கிய கை சுத்திகரிப்பானை (சானிடைசர்) பயன்படுத்தவும்
- மேலும், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் விலகி இருக்கவும்).

வெளியே செல்லுதல்

நீங்கள் ஒரு தனி வீட்டில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் தோட்டத்திற்கு அல்லது முற்றத்திற்குச் செல்வது பாதுகாப்பானது. நீங்கள் ஒரு அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால் நீங்கள் வெளியே தோட்டத்திற்கு செல்வதும் பாதுகாப்பானது. ஆனால், மற்றவர்களுக்கு ஆபத்தைக் குறைக்கும்வகையில் நீங்கள் ஒரு முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும். அத்துடன் பொதுவான பகுதிகள் வழியாகச் செல்லும்போது விரைவாகச் செல்ல வேண்டும் அத்துடன் முகக் கவசமும் அணியவேண்டும். உங்கள் வீட்டில் பால்கனி இருந்தால் அங்கு செல்வது பாதுகாப்பானது.

சுத்தம் செய்தல்

வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் உங்கள் அறையைச் சுத்தம் செய்ய விரும்பினால், அவர்களை அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பு முகக் கவசம் அணியச் சொல்லவும். அவர்கள் சுத்தம் செய்யும் போது கையுறைகளை அணிய வேண்டும், கையுறைகளை அணிவதற்கு முன்பும் பின்பும் கை தேய்ப்பு ஆல்கஹாலைப் பயன்படுத்த வேண்டும். கதவுக் கைப்பிடிகள், சமையலறை மற்றும் குளியலறைப் பகுதிகள் மற்றும் தொலைபேசிகள் போன்ற தவறாமல் தொடப்படும் மேற்பரப்புகளை சோப் மற்றும் நீரைக் கொண்டு அல்லது சோப்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட சுத்தப்படுத்தியைப் பயன்படுத்தி அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் போது உற்சாகமான மனநிலையில் இருக்கவும்

தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருப்பது மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கலாம். ஆலோசனைகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் வழியாகக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருக்கவும்;
- கொரோனா வைரஸ் பற்றி அறிந்து அது குறித்து மற்றவர்களுடன் பேசவும். கொரோனா வைரஸைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்வது பதற்றத்தைக் குறைக்கும்;
- வயதுக்கு ஏற்ற மொழியைப் பயன்படுத்திச் சிறு குழந்தைகளுக்கு மனஉறுதியளிக்கவும்;
- சாத்தியப்படும் போது, உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்ற சாதாரண தினசரி நடைமுறைகளைச் செயல்படுத்தவும். மன உளைச்சல் மற்றும் மனச்சோர்வுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதென்பது நிரூபிக்கப்பட்ட சிகிச்சையாகும்;
- உங்களின் மீண்டெழும் திறனைப் பற்றியும், கடந்த காலங்களில் நீங்கள் எவ்வாறு கடினமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளித்தீர்கள் என்பதைப் பற்றியும் சிந்தித்துப் பார்க்கவும். தனிமைப்படுத்தல் நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கப் போவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் போது ஏற்படும் சலிப்பைக் குறைத்தல்

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படுவது சலிப்பையும், மன அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். ஆலோசனைகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- சாத்தியம் இருந்தால், வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதற்கு உங்கள் முதலாளியுடன் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவும்;
- தபால் அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம் ஒப்படைப்பணிகளை (அசைன்மென்ட்) அல்லது வீட்டுப்பாடங்களை வழங்குமாறு உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியைக் கேட்கவும்;
- தனிமைப்படுத்தலை நீங்கள் இளைப்பாற உதவும் செயல்களைச் செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். .

மேலதிகத் தகவல்களை நான் எங்கு கண்டறிய முடியும்?











சமீபத்திய ஆலோசனை, தகவல்கள் மற்றும் வள ஆதாரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au

தேசிய கொரோனா வைரஸ் தகவல் இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். இது ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது மொழிபெயர்ந்துரைப்புச் சேவைகள் தேவைப்பட்டால், 131 450 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

உங்கள் மாநில அல்லது பிரதேச பொதுச் சுகாதார நிறுவனத்தின் தொலைபேசி எண் பின்வரும் இணையதளத்தில் கிடைக்கும்: www.health.gov.au/state-territory-contacts

உங்கள் உடல்நலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

COVID-19: அறிகுறிகளை இனங்காணல்

அறிகுறிகள்	COVID-19 அறிகுறிகள் மிதமான முதல் தீவிரமான வரை விரிந்திருக்கும்	தடுமன் படிப்படியாக தொடங்கிவரும் அறிகுறிகள்	அழற்சிக் காய்ச்சல் திடீரென எதிர்பாராமல் தொடங்கும் அறிகுறிகள்
காய்ச்சல் 	பொதுவானது	அரிது	பொதுவானது
இருமல் 	பொதுவானது	பொதுவானது	பொதுவானது
தொண்டை வலி 	சில சமயங்களில்	பொதுவானது	பொதுவானது
மூச்சிரைப்பு 	சில சமயங்களில்	இல்லை	இல்லை
சோர்வு 	சில சமயங்களில்	சில சமயங்களில்	பொதுவானது
வலிகளும் வேதனைகளும் 	சில சமயங்களில்	இல்லை	பொதுவானது
தலைவலிகள் 	சில சமயங்களில்	பொதுவானது	பொதுவானது
மூக்கொழுகல் அல்லது மூக்கடைப்பு 	சில சமயங்களில்	பொதுவானது	பொதுவானது
வயிற்றுப்போக்கு 	அரிது	இல்லை	சில சமயங்களில், குறிப்பாக பிள்ளைகளுக்கு
தும்மல் 	இல்லை	பொதுவானது	இல்லை

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO), நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்களால் வெளியிடப்பட்ட மூலப்பொருளிலிருந்து தகவமைக்கப்பட்டது.



இங்கே நாம் இந்தப் பரவுதலை ஒன்றிணைந்து
நிறுத்திடவும் ஆரோக்கியமாக இருந்திடவும் முடியும்.
COVID19 பற்றிய மேலதிக தகவல் பெற
health.gov.au எனும் இணையத்தளத்துக்கு செல்லவும்



Australian Government



தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிகாட்டல்

நீங்கள் வெளிநாட்டிலிருந்து ஆஸ்திரேலியாவுக்குத் திரும்பியிருந்தால், அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் நோயாளியுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால், சிறப்புக் கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படும். இந்தத் தகவல் தாளைப் பின்ரும் இணையதளத்திலுள்ள 'தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிகாட்டல்' தகவல்தாளுடன் சேர்த்துப் படிக்க வேண்டும்: www.health.gov.au/covid19-resources

யார் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்?

2020 மார்ச் 15 நள்ளிரவு முதல் ஆஸ்திரேலியாவுக்கு வருகைதரும், அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் நோயாளியுடன் தாம் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கலாம் என்று நினைக்கும் அனைத்து மக்களும், 14 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டிலோ அல்லது உங்கள் விடுதியிலோ தங்கியிருக்கவும்

சுய தனிமைப்படுத்தலை ஆரம்பிக்க, வீட்டிற்கு அல்லது உங்கள் விடுதிக்குச் செல்லும்போது, மற்றவர்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுவதைக் குறைக்க, கார் போன்ற தனிப்பட்ட போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தவும். நீங்கள் பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றால், (எ.கா. டாக்சிகள், சவாரிச் சேவைகள், புகைவண்டிகள், பேருந்துகள் மற்றும் டிராம்கள்), பின்வரும் இணையதளத்திலுள்ள பொதுப் போக்குவரத்து வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்: www.health.gov.au/covid19-resources

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட 14 நாட்களில், நீங்கள் வீட்டிலோ அல்லது உங்கள் விடுதியிலோ கட்டாயம் தங்கியிருக்க வேண்டும்; பணியிடம், பள்ளிக்கூடம், குழந்தைப் பராமரிப்பகம், பல்கலைக்கழகம் அல்லது பொதுக் கூட்டங்கள் உள்ளிட்ட பொது இடங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது. வழக்கமாக உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்கள் மட்டுமே உங்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும். விருந்தினர்களை பார்க்கக்கூடாது. நீங்கள் ஒரு விடுதியில் இருந்தால், மற்ற விருந்தினர்கள் அல்லது ஊழியர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் நலமாக இருந்தால், வீட்டில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தும் முகமூடிகளை அணிய வேண்டியத் தேவையில்லை. தனிமைப்படுத்தப்படாத மற்றவர்களிடம் உங்களுக்கான உணவு மற்றும் தேவைகளைப் பெற்றுத்தரச் சொல்லுங்கள். மருத்துவ உதவியைப் பெறுவது போன்றவைகளுக்காக நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும் என்றால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தும் முகமூடியை அணியுங்கள். உங்களிடம் முகமூடி இல்லையென்றால், மற்றவர்கள் மீது இருமாமல் அல்லது தும்மாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். முகமூடியை எப்போது அணிய வேண்டும் என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au/covid19-resources

நோய் அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்

நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது, உங்களுக்கு ஏற்படும் காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப்புண், சோர்வு அல்லது மூச்சுத் திணறல் உள்ளிட்ட அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும். குளிர் காய்ச்சல், உடல்வலி, மூக்கு ஒழுகுதல் மற்றும் தசைவலி போன்றவை மற்ற சாத்தியமான அறிகுறிகளாகும்.

நான் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்வது?

ஆஸ்திரேலியாவுக்குத் திரும்பிய 14 நாட்களுக்குள், அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியுடனான கடைசித் தொடர்பிலிருந்து 14 நாட்களுக்குள், உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் தோன்றினால் (காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப்புண், சோர்வு அல்லது மூச்சுத் திணறல்), அவசர மதிப்பீட்டிற்கு உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் வருவதற்கு முன்பு, சுகாதார நிலையத்தை அல்லது மருத்துவமனையைத் தொலைபேசியில் தொடர்புகொண்டு, உங்கள் பயண வரலாற்றைப் பற்றி அல்லது, உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் நோயாளியுடன் நீங்கள் தொடர்பில் இருந்ததைப்பற்றி அவர்களிடம் சொல்ல வேண்டும்.

உங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவது பாதுகாப்பானது என்று பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகள் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும் வரை, நீங்கள் உங்கள் வீட்டில், தங்கும் விடுதியில் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அமைப்பில் கட்டாயம் தொடர்ந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கவேண்டும்.

கொரோனா வைரசின் பரவலை என்னால் எவ்வாறு தடுக்க முடியும்?

நல்லமுறையில் கை மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது மற்றும் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது மற்றவர்களிடமிருந்து உங்கள் தூரத்தைப் பேணுவதே பெரும்பாலான வைரஸ் கிருமிகளுக்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பாகும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் கழிப்பறைக்குச் சென்றுவந்த பிறகும், சோப் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு அடிக்கடி கைகளைக் கழுவவும்.
- உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மலை மூடியவாறு செய்யவும்; திசுக்களை அப்புறப்படுத்தவும்; கைகளைக் கழுவவும்.
- உடல்நலம் குன்றியிருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (மற்றவரிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் விலகி இருக்கவும்).
- சமுதாய விலகியிருத்தல் நடவடிக்கைகளுக்குத் தனிப்பட்ட பொறுப்பைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

வெளியே செல்லுதல்

நீங்கள் ஒரு தனி வீட்டில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் தோட்டத்திற்கு அல்லது முற்றத்திற்குச் செல்வது பாதுகாப்பானது. நீங்கள் ஒரு அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பில் வசிக்கிறீர்கள் என்றாலோ அல்லது ஒரு விடுதியில் தங்கியிருந்தாலோ நீங்கள் தோட்டத்திற்குச் செல்வதும் பாதுகாப்பானது. ஆனால், மற்றவர்களுக்கு ஆபத்தைக் குறைக்கும்வகையில் நீங்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தும் முகமூடியை அணிய வேண்டும் அத்துடன் பொதுவான பகுதிகள் வழியாகச் செல்லும்போது விரைவாகச் செல்ல வேண்டும்.

உங்களுடன் குடியிருக்கும் மற்றவர்களுக்கான ஆலோசனை

உங்களுடன் குடியிருக்கும் மற்றவர்கள், மேலே வரையறுக்கப்பட்டுள்ள தனிமைப்படுத்தலுக்குரிய வரையறைகளில் ஒன்றைப் பூர்த்தி செய்யாவிட்டால், அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் உருவாகி, கொரோனா வைரஸ் இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்பட்டால், அவர்கள் உங்களது நெருங்கிய தொடர்புகளாக வகைப்படுத்தப்படுவார்கள், அத்துடன் அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

சுத்தம் செய்தல்

எந்தவொரு கிருமிகளின் பரவலையும் குறைக்க, கதவுக் கைப்பிடிகள், மின்விளக்கு சுவிட்சுகள், சமையலறை மற்றும் குளியலறைப் பகுதிகள் போன்ற அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புகளை, நீங்கள் தொடர்ந்து சுத்தம் செய்யவும். வீட்டுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் துப்புரவுப் பொருளால் (டிடர்ஜண்ட்) அல்லது கிருமிநாசினி மூலம் சுத்தம் செய்யவும்.

14 நாள் தனிமைப்படுத்தலை நிர்வகித்தல்

தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பது மன அழுத்தத்தையும் சலிப்பையும் ஏற்படுத்தும். பரிந்துரைகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் வழியாகக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருக்கவும்.
- கொரோனா வைரஸ் பற்றி அறிந்து மற்றவர்களுடன் பேசவும்.
- வயதுக்கு ஏற்ற மொழியைப் பயன்படுத்திச் சிறு குழந்தைகளுக்கு மன உறுதியளிக்கவும்.
- சாத்தியப்படும்போது, உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்ற சாதாரண தினசரி நடைமுறைகளைச் செயற்படுத்தவும்.
- வீட்டிலிருந்தவாறே வேலை செய்ய ஏற்பாடு செய்யவும்.
- தபால் அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம் ஒப்படைப்பணிகளை (அசைன்மென்ட்) அல்லது வீட்டுப்பாடங்களை வழங்குமாறு உங்கள் குழந்தையின் பள்ளியைக் கேட்கவும்.

- நீங்கள் ஓய்வெடுக்க உதவும் காரியங்களை செய்யவும். அத்துடன் நீங்கள் வழக்கமாகச் செய்ய எண்ணி, நேரம் கிடைக்காத செயல்களைச் செய்வதற்கான வாய்ப்பாகத் தனிமைப்படுத்தலைப் பயன்படுத்தவும்.

மேலதிகத் தகவல்கள்

சமீபத்திய ஆலோசனை, தகவல்கள் மற்றும் வள ஆதாரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au

தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். இது ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது மொழிபெயர்ந்துரைப்புச் சேவைகள் தேவைப்பட்டால், 131 450 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

உங்கள் மாநில அல்லது பிரதேச பொதுச் சுகாதார நிறுவனத்தின் தொலைபேசி எண் பின்வரும் இணையதளத்தில் கிடைக்கும்: www.health.gov.au/state-territory-contacts

உங்கள் உடல்நலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.



முதியோர் இல்லப் பராமரிப்புச் சேவைகளில் வசிப்பவர்கள், அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கான தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) தொற்றுவதற்கான அபாயமும், மற்றும் இதன் விளைவாகக் கடுமையான நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயமும் முதியவர்களுக்கு அதிகம் உள்ளது. மிக எளிதில் பாதிக்கக்கூடிய நமது சமுதாய அங்கத்தினர்களைப் பாதுகாக்க, மேலாளர்கள், ஊழியர்கள், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் குடியிருப்பாளர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

முதியோர்களைப் பாதுகாப்பதற்காக, முதியோர் பராமரிப்பகங்களுக்கு வருகை தருவோருக்குப் புதிய கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படும். ஊழியர்கள், பார்வையாளர்கள் மற்றும் வருகைதரும் தொழிலாளர்கள் போன்றோர், தமக்கு கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) இருந்தால், முதியோர் பராமரிப்புச் சேவைகளிலிருந்து விலகி இருப்பதை உறுதிசெய்வது கொள்வது முக்கியமாகும். அவர்கள் தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். அத்துடன் ஒரு சேவை நிலையத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு, அவர்களின் ஆரோக்கியம் குறித்த விவரங்களை வழங்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுவார்கள்.

குடியிருப்பாளர்கள்

சமுதாயத்தின் அனைத்து அங்கத்தினர்களையும் போலவே, முதியோர் பராமரிப்புச் சேவைகளில் வாழும் மக்களும் தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் சமூக விலகியிருத்தலைப் பேணுதல் போன்றவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதைத் தவிர, முதியோர் பராமரிப்பகங்களுக்கு வருகை தருதலில் கட்டுப்பாடுகள் இருக்கும். பெரிய குழு வருகைகள், கூட்டங்கள் மற்றும் வெளிப்புறச் சுற்றுலாக்கள் போன்றவை ஒத்திவைக்கப்படும். தொலைபேசி மற்றும் காணொளி (வீடியோ) அழைப்புகள் மூலம் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்ந்து இணைந்திருக்க குடியிருப்பாளர்களுக்கு ஆதரவளிக்கப்படும்.

நீங்கள் கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) இன் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் மற்ற குடியிருப்பாளர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தி வைக்கப்படுவீர்கள். அத்துடன் பார்வையாளர்களையும் பார்க்க முடியாது. நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுகையில், சுகாதாரப் பராமரிப்பு மற்றும் குடியிருப்புப் பராமரிப்பு தொழிலாளர்கள் தொடர்ந்து ஆதரவையும் பராமரிப்பையும் உங்களுக்கு வழங்குவார்கள். மருத்துவ பராமரிப்பு போன்றவைகளுக்காக நீங்கள் உங்கள் அறையை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும்

முகமூடியை நீங்கள் அணிய வேண்டும்; இது சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பணியாளர்களால் வழங்கப்படும். எந்தவொரு ஆரோக்கியமான குடியிருப்பாளரும் முகமூடி அணிய வேண்டியதில்லை.

பார்வையாளர்கள்

வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்தவர்கள் அல்லது கடந்த 14 நாட்களில் கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) இருப்பதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்பு கொண்ட பார்வையாளர்கள், ஒரு முதியோர் பராமரிப்பகத்துக்கு வருகைதர முடியாது. காய்ச்சல் மற்றும் சுவாசக்கோளாறு நோயின் அறிகுறிகள் கொண்ட எவரும், அல்லது குளிர்ஜூரத்துக்குத் (இன்ஃபுளுவென்சா) தடுப்பூசி போடாத எவரும் பார்வையிட முடியாது.

மே 1 முதல், ஒரு முதியோர் பராமரிப்பகத்தைப் பார்வையிட வேண்டுமானால், நீங்கள் இன்ஃபுளுவென்சா தடுப்பூசியைப் போட்டிருக்கவேண்டும்.

பார்வையாளர் வருகைகள் குறுகியதாக இருக்க வேண்டும். மேலும், குடியிருப்பாளரின் அறையில், வெளியே அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நியமிக்கப்பட்ட பகுதியில் (பொது இடம் அல்லாத பகுதியில்) நடத்தப்பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குடியிருப்பாளரைக் காண ஒரு நேரத்தில், மருத்துவர் உட்பட இரண்டுக்கு மேற்பட்ட பார்வையாளர்கள் வருகைதரக்கூடாது. மேலும், 16 வயது மற்றும் அதற்கு கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகளின் வருகையானது, சிறப்புச் சூழ்நிலைகள் தவிர, ஏனைய சமயத்தில் அனுமதிக்கப்படாது.

அனைத்துப் பார்வையாளர்களும் ஒரு குடியிருப்பாளரின் அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்னும், அறையிலிருந்து வெளியேறிய பின்னும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்; மேலும், அவர்கள் உடல்நலமின்றி இருக்கும்போது விலகி இருப்பது உட்பட, சமூக விலகியிருத்தலைப் பேணுதலைக் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிக்கப்படுவார்கள்.

மேலாளர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள்

கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) -ல் இருந்து குடியிருப்பாளர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, முதியோர் பராமரிப்பு வசதிகள் கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும் என்று அரசாங்கம் அறிவித்துள்ளது. ஊழியர்களின் உடல்நலம் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கப்படும்; புதிய மற்றும் திரும்பி வரும் குடியிருப்பாளர்கள், நுழைவதற்கு முன்னர் பரிசோதனை செய்யப்படுவார்கள். அத்துடன் குடியிருப்பாளர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க எடுக்கப்படும் நடவடிக்கைகளை விளக்க சுவரொட்டிப் படச்செய்திகள் மற்றும் பிற தகவல்தொடர்புகள் பயன்படுத்தப்படும்.

முதியோர் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கு அதிகமான தொழிலாளர்களைக் கிடைக்கச் செய்வதற்காக, முதியோர் பராமரிப்பு வசதிகள் மற்றும் வீட்டுப் பராமரிப்புச் சேவை வழங்குநர்களுக்கான சர்வதேச மாணவர் விசா வேலை நிபந்தனைகளை அரசாங்கம் தளர்த்தியுள்ளது. சர்வதேச மாணவச் செவிலியர் மற்றும் பிற முதியோர் பராமரிப்புத் தொழிலாளர்கள், இரண்டு வாரத்தில் 40 மணி நேரத்திற்கும் மேல் வேலை செய்ய இது

அனுமதிக்கும். ஆஸ்திரேலியாவில் தற்போது சுமார் 20,000 சர்வதேச மாணவச் செவிலியர் கல்வி பயில்கின்றனர்.

கொரோனா வைரஸின் பரவலைத் தடுக்க நம்மால் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

நல்லமுறையில் கை மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பதே பெரும்பாலான வைரஸ் கிருமிகளுக்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பாகும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் கழிப்பறைக்குச் சென்று வந்த பிறகும், சோப் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு அடிக்கடி கைகளைக் கழுவவும்
- உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மலை மூடியவாறு செய்யவும்; திசுக்களை அப்புறப்படுத்தவும்; கைகளைக் கழுவவும், அத்துடன்
- மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (முடிந்தவரை, மற்றவரிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் விலகி இருக்கவும்).

மேலதிகத் தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸ் கவலைக்குரியது என்றாலும், காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப் புண் அல்லது சோர்வு போன்ற நோயறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் பெரும்பாலான மக்கள், ஜலதோஷம் அல்லது பிற சுவாசக்கோளாறு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கக்கூடும் – கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) அல்ல - என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியமாகும்.

சமீபத்திய ஆலோசனை, தகவல்கள் மற்றும் வள ஆதாரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au

தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். இது ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது மொழிபெயர்ந்துரைப்புச் சேவைகள் தேவைப்பட்டால், 131 450 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

உங்கள் மாநில அல்லது பிரதேச பொதுச் சுகாதார நிறுவனத்தின் தொலைபேசி எண் பின்வரும் இணையதளத்தில் கிடைக்கும்: www.health.gov.au/state-territory-contacts

உங்கள் உடல்நலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.



பள்ளிகள் மற்றும் இளம் குழந்தைப்பருவ மையங்கள், மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக அல்லது மிதமாக உள்ள ஒரு நாடு அல்லது பிராந்தியத்திலிருந்து திரும்பி வந்தவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். உங்களுக்குக் காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் உள்ளிட்ட நோயறிகுறிகள் உருவானால், உடனடியாக உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு அவசர மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும். அபாயத்தில் உள்ள நாடுகளின் பட்டியலுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au/covid19-travellers

நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியுடன் தாங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கலாம் என்று நினைக்கும் நபர்களும் தங்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்கவும், அவசர மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெறவும் வேண்டும்.

மாணவர்கள் அல்லது ஊழியர்கள் பள்ளிகளுக்கும் மற்றும் இளம் குழந்தைப்பருவ மையங்களுக்கும் செல்லலாமா?

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) தொற்று அதிகமாக அல்லது மிதமாக இருக்கும் ஒரு நாடு அல்லது பிராந்தியத்திலிருந்து திரும்பிய நபர்களுக்கு அல்லது கொரோனா வைரஸின் நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியுடன் தாங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கலாம் என்று நினைக்கின்ற நபர்களுக்கு குறிப்பிட்ட விதிமுறைகள் உள்ளன. அபாயத்தில் உள்ள நாடுகள் மற்றும் தனிமைப்படுத்துதலுக்கான தேவைகள் பட்டியலுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au/covid19-travellers

சம்பந்தப்பட்ட பள்ளி அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்பகத்துக்கு தெரிவிக்கப்படல் வேண்டும். அதிகபட்சமாக 14 நாட்களுக்கான தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை மனதில் வைத்து, தொலைதூரக் கற்றலுக்கான மாற்று ஏற்பாடுகளை, உடல்நலம் நன்றாக இருக்கும்பட்சத்தில், மாணவர்கள் செய்துகொள்ளலாம்.

உங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுதல் என்பதன் பொருள் என்ன?

தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமுள்ள மக்கள் வீட்டில் தங்கியிருக்க வேண்டும். மேலும் பொது இடங்களுக்கு, குறிப்பாக பணியிடம், பள்ளிக்கூடம், குழந்தைப் பராமரிப்பகம் அல்லது பல்கலைக்கழகத்திற்குச் செல்லக்கூடாது. மக்கள் தாங்கள் வழக்கமாக வசிக்கும் வீட்டில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

பார்வையாளர்கள் யாரையும் பார்க்க வேண்டாம். முடிந்தவரை, தனிமைப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லாத நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் போன்றவர்களை உங்களுக்காக உணவு அல்லது பிற தேவையான பொருட்களைக் கொண்டு வந்து தருமாறு கேட்டுக் கொள்ளவும். தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் நபர் மருத்துவப் பராமரிப்பைப் பெறுவது போன்ற காரணத்திற்காக வீடு அல்லது குடியிருப்பை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால், அவர்களிடம் அறுவை சிகிச்சைக்கான முகக் கவசம் இருந்தால் அதை அணியுமாறு அவர்கள் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் போது ஒரு மாணவர் அல்லது ஊழியர் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்வது?

நோயறிகுறிகளில் காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப் புண், சோர்வு மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவை அடங்கும் (ஆனால் இவை மட்டுமே வரம்பல்ல).

ஒரு மாணவர்/ஊழியருக்கு லேசான நோயறிகுறிகள் உருவானால், அவர் கண்டிப்பாக:

- வீட்டில் மற்றவர்களிடமிருந்து தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்; குளியலறை தனியாக இருந்தால் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்;
- அறுவை சிகிச்சைக்கான முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும். அது இல்லையென்றால், நல்லவிதமாகத் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்;
- நன்றாகக் கைச் சுகாதாரத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்; மேலும்
- மருத்துவரை அல்லது மருத்துவமனையை அழைத்து சமீபத்திய பயணம் அல்லது நெருங்கியத் தொடர்பு குறித்த வரலாற்றை சொல்ல வேண்டும்.

அவர்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற கடுமையான நோயறிகுறிகள் இருந்தால்:

- 000 என்ற எண்ணை அழைத்து, ஆம்புலன்ஸை அனுப்புமாறு கேட்க வேண்டும். அத்துடன் சமீபத்திய பயணம் அல்லது நெருங்கிய தொடர்பு குறித்த வரலாற்றை அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

ஊழியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், அவர்களது முதன்மைப் பராமரிப்பு வழங்குநரால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் வரை, பள்ளிக்கூடம் அல்லது ஆரம்பக் குழந்தை பராமரிப்பகத்துக்கு அவர்கள் வருவதைத் தடைசெய்ய வேண்டும். வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்கு எப்போது திரும்புவது பாதுகாப்பானது என்பதைத் தீர்மானிக்க, முதன்மைப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்பு கொள்வார்.

கொரோனா வைரஸ் பரவாமல் தடுப்பதற்கு நாம் எவ்வாறு உதவலாம்?

நல்லமுறையில் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது பெரும்பாலான வைரஸ்களுக்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பாகும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் கழிப்பறைக்குச் சென்றுவந்த பிறகும், சோப் மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்
- உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மலை மூடியவாறு செய்யவும். பயன்படுத்திய திசுத் தாள்களை குப்பைத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்தவும். மேலும் ஆல்கஹால் அடங்கிய கை சுத்திகரிப்பானைப் (சானிடைசர்) பயன்படுத்தவும்
- மேலும், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் விலகி இருக்கவும்).

மேலதிகத் தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸ் கவலைக்குரியது என்றாலும், காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப் புண் அல்லது சோர்வு போன்ற நோயறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் பெரும்பாலான மக்கள், ஜலதோஷம் அல்லது பிற சுவாச நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கக்கூடும் - கொரோனா வைரஸ் அல்ல - என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியமாகும்.

சமீபத்திய ஆலோசனை, தகவல்கள் மற்றும் வள ஆதாரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au

தேசிய கொரோனா வைரஸ் தகவல் இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். இது ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது மொழிபெயர்ந்துரைப்புச் சேவைகள் தேவைப்பட்டால், 131 450 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

உங்கள் மாநில அல்லது பிரதேச பொதுச் சுகாதார நிறுவனத்தின் தொலைபேசி எண் பின்வரும் இணையதளத்தில் கிடைக்கும்: www.health.gov.au/state-territory-contacts

உங்கள் உடல்நலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.



சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுவதற்கான வழிகாட்டல்

இந்தத் தகவல் தாளை, 'நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது',
'தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிகாட்டல்' மற்றும் 'பொதுக்கூட்டங்களுக்கான
ஆலோசனை' என்ற தகவல் தாள்களுடன் சேர்த்துப் படிக்க வேண்டும். இவற்றைப்
பின்வரும் இணையதளத்தில் காணலாம்: www.health.gov.au/covid19-resources.

சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல் என்றால் என்ன, மற்றும் அது ஏன் முக்கியமானது?

சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல் என்பது, தொற்றுநோய்ப் பரவலை
நிறுத்துவதற்கான அல்லது வேகத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிகளை உள்ளடக்கியது.
இதன் பொருள், உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பு குறைவாக
இருக்க வேண்டும் என்பதே ஆகும்.

சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல் முக்கியமானது; ஏனென்றால், கொரோனா
வைரஸ் தொற்றுநோய்-19 (COVID-19) பெரும்பாலும் ஒரு நபரிடமிருந்து
இன்னொருவருக்குப் பின்வருவன மூலம் பரவுகிறது:

- ஒரு நபர், தொற்று நோய்த்தன்மையுடன் இருக்கும் வேளையில் அல்லது
அவருக்கு நோய் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 24 மணிநேரத்திற்கு முன்பாக,
அந்த நபருடன் நேரடியாக நெருங்கிய தொடர்பில் இருத்தல்
- இருமல் அல்லது தும்மல் இருக்கும், நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர்
ஒருவருடன் நேரடித்தொடர்பில் இருத்தல்
- நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர் ஒருவரின், இருமல் அல்லது
தும்மலினால் மாசுபட்ட பொருட்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளை (கதவுக்
கைப்பிடிகள் அல்லது மேசைகள் போன்றவை) தொட்ட பின்னர் உங்கள் வாய்
அல்லது முகத்தைத் தொடுதல்

எனவே, உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் எவ்வளவு அதிகமான இடைவெளி
இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு வைரஸ் நோய்க்கிருமி பரவுவது கடினமாகிறது.

நான் என்ன செய்யலாம்?

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள் - அதுதான் நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான காரியம்.

நல்லமுறையில் கை மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தையும் நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், கழிப்பறைக்குச் சென்றபின்னும், சோப் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு அடிக்கடி கைகளைக் கழுவவும்
- மூடிக்கொண்டு இருமவும் மற்றும் தும்மவும்; திசுக்களை அப்புறப்படுத்தவும்; ஆல்கஹால் அடங்கிய கை சுத்திகரிப்பானைப் (சானிடைசர்) பயன்படுத்தவும்; மற்றும்
- உடல்நலம் குன்றியிருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (மற்றவரிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் தள்ளி இருக்கவும்).

இவற்றைப் போலவே, நீங்கள் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணல் மற்றும் குறைந்த விலை சுகாதார நடவடிக்கைகளை இப்போதே தொடங்கலாம்.

இந்த எளிய, பொதுஅறிவு சார்ந்த நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன. சமூகத்தில் நோயின் பரவலின் வேகத்தைக் குறைக்க இவை உதவும் - மற்றும், உங்கள் வீட்டில், பணியிடத்தில், பள்ளியில் மற்றும் வெளியே பொது இடத்தில் இருக்கும்போது, இவற்றை நீங்கள் தினசரி பயன்படுத்த முடியும்

வீட்டில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

வீட்டுடைமைகள்

கிருமிகள் பரவுவதலைக் குறைக்க:

- முன் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, நல்லமுறையில் கை மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
- கைகுலுக்கல் மற்றும் முத்தம் கொடுத்தலைத் தவிர்க்கவும்.
- மேசைகள், சமையலறை மேடைகள், மற்றும் கதவுக் கைப்பிடிகள் போன்ற அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் தொற்றுநீக்கம் செய்யுங்கள்.
- சன்னல்களைத் திறந்து வைப்பதன் மூலமோ, அல்லது குளிர்சாதனத்தைச் சரிசெய்வதன் மூலமோ, வீட்டில் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கவும்.
- கடைகளுக்குச் செல்வதைக் குறைக்கவும், மற்றும் இணையம் மூலம் (ஆன்லைனில்) அதிகமான பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளைப் பெறவும்.
- தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப உல்லாசப் பயணங்கள் மற்றும் சுற்றுப் பயணம், அறிவார்ந்தவையா மற்றும் அவசியமானவையா என்பது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களுள்ள வீடுகள்* (மேற்கண்ட நடவடிக்கைகளுக்கு இன்னும் அதிகமாக)

- முடிந்தவரையில் நோய்வாய்ப்பட்ட நபரை ஒரே அறையில் வைத்துப் பராமரிக்கவும்.

- பராமரிப்பாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைந்த அளவில் வைத்திருக்கவும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட நபரின் அறைக்கதவை மூடி வைக்கவும்; மற்றும் முடிந்தவரை, சன்னல் ஒன்று திறந்திருக்கட்டும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட நபர் மற்றும் அவரைப் பராமரிக்கும் நபர்கள் ஒரே அறையில் இருக்கும்போது, இருதரப்பினரும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் முகமூடியை அணிய வேண்டும்.
- 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், அல்லது நீடித்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் போன்ற, பாதிப்புக்குள்ளாக அதிக வாய்ப்புள்ள பிற குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பாதுகாக்கவும்; நடைமுறைக்குப் பொருந்தும் வகையில், மாற்று தங்குமிடங்களைக் கண்டறிதலும் இதில் அடங்கும்.

பணியிடத்தில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

பணியிடத்தில் கிருமிகள் பரவுதலைக் குறைக்க:

- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்கவும்
- வாழ்த்துச்சொல்லும் வகையில் கைகுலுக்குவதை நிறுத்தவும்
- காணொளி கலந்துரையாடல் (வீடியோ காண்:பரன்சிங்) அல்லது தொலைபேசி அழைப்பு வழியாகக் கூட்டங்களை நடத்தவும்
- பெரிய கூட்டங்களை ஒத்திவைக்கவும்
- முடிந்தவரை, அத்தியாவசியமான கூட்டங்களைத் திறந்தவெளியில் நடத்தவும்
- நல்லமுறையிலான கை மற்றும் துடிமல் / இருமல் சுகாதாரத்தை ஊக்குவிக்கவும்; மற்றும், அனைத்து ஊழியர்களுக்கும், தொழிலாளர்களுக்கும் கை சுத்திகரிப்பானை (சானிடைசர்) வழங்கவும்
- மதிய உணவு அறையில் இருப்பதை விட, உங்கள் மேசையிலோ அல்லது வெளியிலோ இருந்து மதிய உணவை உண்ணவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்து, தொற்றுநீக்கம் செய்யவும்
- அதிகக் காற்றோட்டத்திற்காக, சன்னல்களைத் திறந்துவிடுவதையும், குளிர்சாதனத்தைச் சரிசெய்வதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்
- உணவைக் கையாளுதல் மற்றும் பணியிடத்தில் உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும்
- அத்தியாவசியமற்ற தொழில் சார்ந்த பயணத்தை மேற்கொள்வது பற்றி மறுபரிசீலனை செய்யவும்
- உணவு தயாரித்தல் (சிறுநுண்ணிச் சாலை) ஊழியர்களிடையேயும் மற்றும் அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களிடையேயும் சுகாதாரத்தை மிகுந்த கண்டிப்புடன் ஊக்குவிக்கவும்
- பெரிய கூட்டங்களை மாற்றியமைக்க, ஒத்திபோட அல்லது இரத்துச் செய்ய இயலுமா என்பதைப்பற்றிக் கருத்தில் கொள்ளவும்

பள்ளிகளில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

பள்ளிகளில் கிருமிகள் பரவுதலைக் குறைக்க¹:

- உங்கள் பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், அவரைப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு (அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்பகத்துக்கு) அனுப்பவேண்டாம்
- பள்ளிக்கூடத்துக்குள் நுழையும் போதும், ஒழுங்கான இடைவெளிகளிலும் கை சுத்திகரிப்பானைப் (சானிடைசர்) பயன்படுத்திக் கைகளைச் சுத்தம்செய்யவும்
- வகுப்புகள் மற்றும் கல்வியாண்டு மாணவர்கள் கலந்து செயற்பட வழிவகுக்கும் செயற்பாடுகளை ஒத்திவைக்கவும்
- வரிசையில் நிற்பதைத் தவிர்ப்பதுடன், பள்ளிக்கூடக் கூட்டங்களை இரத்துச் செய்வதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்
- கை கழுவுவதற்கான ஒழுங்கானதொரு அட்டவணையை ஊக்குவிக்கவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்து, தொற்றுநீக்கம் செய்யவும்
- பாடங்களை முடிந்தவரையில் வெளியில் நடத்தவும்
- அதிக காற்றோட்டத்திற்காக, சன்னல்களைத் திறந்துவிடுவதையும், குளிர்சாதனத்தைச் சரிசெய்வதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்
- உணவு தயாரித்தல் (சிறுறுண்டிச் சாலை) ஊழியர்களிடையேயும் மற்றும் அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களிடையேயும் சுகாதாரத்தை மிகுந்த கண்டிப்புடன் ஊக்குவிக்கவும்

பொது இடத்தில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

கிருமிகள் பரவுதலைக் குறைக்க:

- கட்டிடங்களுக்குள் நுழைவது மற்றும் வெளியேறுவது உட்பட, முடிந்தவரை எப்போதெல்லாம் இயலுமோ அப்போதெல்லாம் உங்கள் கைகளைச் சுத்தம் செய்யவும்
- பணத்தைக் கையாளுவதை விட, 'தட்டவும் செலுத்தவும்' (tap and pay) முறையைப் பயன்படுத்தவும்

¹ டால்டன் மற்றும் பலர் எழுதியதைத் தழுவினது. முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக, உள்ளூரில் கொரோனா வைரஸ் நோய்- பரவலுக்கு முன்னர் செயல்படுத்தப்பட்ட, குறைந்த விலையிலான சமுதாய இடைவெளியைப் பேணும் நடவடிக்கை, மற்றும் மேம்படுத்தப்பட்ட சுகாதாரம் ஆகியவை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையையும், தீவிரத்தையும் குறைக்கும்.

* "நோய்வாய்ப்பட்ட" நபர் எனப்படுவது, கண்டறியப்படாத சுவாசக்கோளாறு நோய் அல்லது காய்ச்சல் உள்ள ஒருவரைக் குறிக்கிறது; அவருக்கு கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) இருக்கிறதா என்பது பற்றி இன்னும் விசாரணை செய்யப்படவில்லை, ஆனாலும், அவர் அறிந்துகொள்ளப்படாத நோயாளியாக இருக்கலாம். ** இந்த நோயாளியிலிருந்து கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19)-ஐ நீக்குவதற்காகக் காத்திருக்கும்போது சூழ்நிலையை விவேகமான முறையில் பயன்படுத்தப்படாவிட்டாலும், உள்ளூர் பரிமாற்றத்தின் சாத்தியத்தின் அடிப்படையில் அறிமுகப்படுத்தப்படாவிட்டாலும், அதற்காக அதிக விலை தரவேண்டி இருக்கும். *** குளிர் பதனப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் குறைந்த வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதம், சார்ஸ் (SARS) போன்ற கொரோனா வைரஸ்களின் உயிர்வாழ்தலை மேம்படுத்தக்கூடும் என்பதற்கான சான்றுகள். **** நோய்க் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம் (CDC) பயண அபாய மதிப்பீட்டு வலைத்தளம் போன்ற இணையதளங்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- அமைதியான நேரங்களில் பயணிக்க முயற்சி செய்யவும்; மற்றும் கூட்டத்தைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்
- பொதுப் போக்குவரத்துத் தொழிலாளர்கள் மற்றும் டாக்ஸி ஓட்டுநர்கள், முடிந்தவரை வாகனச் சன்னல்களைத் திறக்க வேண்டும், மேலும், அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்து, தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டும்

பொதுக் கூட்டங்களை ஒழுங்கமைக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய காரியங்கள்

ஒரே இடத்தில் அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் கூடும் நிகழ்வுகள், வைரஸ் நோய்க்கிருமிகள் பரவும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். நீங்கள் ஒரு கூட்டத்தை ஏற்பாடு செய்யும்போது, உங்களால் அந்த நிகழ்வை ஒத்திவைக்க முடியுமா, கூட்ட எண்ணிக்கையை / அடிக்கடி நடப்பதைக் குறைக்க முடியுமா, அல்லது இரத்துச் செய்யமுடியுமா என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்தும் அதை முன்னெடுக்க முடிவு செய்தால், அபாயங்களை மதிப்பீடு செய்து, அது பரவும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் எந்தவொரு அம்சத்தையும் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும்.

மார்ச் 16, திங்கட்கிழமை முதல், அத்தியாவசியமற்ற கூட்டங்களில் 500-க்கும் குறைவான நபர்கள் மட்டுமே கலந்துகொள்ள வேண்டும் என்று ஆஸ்திரேலிய அரசு அறிவுறுத்தியிருக்கிறது; மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் அவசரச் சேவை ஊழியர்கள் போன்ற முக்கியமான பணியாளர்களின் அத்தியாவசியமல்லாத கூட்டங்கள் குறைக்கப்பட வேண்டும் என்றும் கூறியிருக்கிறது.

பொதுக் கூட்டங்களைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்திலுள்ள பொதுக்கூட்டங்கள் பற்றிய தகவல்களுக்குச் செல்லவும்:

www.health.gov.au/covid19-resources

மேலதிகத் தகவல்கள்

பணியிடத்தில் COVID-19 இன் பரவலைக் குறைப்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

சமீபத்திய ஆலோசனை, தகவல்கள் மற்றும் வள ஆதாரங்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au

தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். இது ஒரு நாளைக்கு 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பு அல்லது மொழிபெயர்ந்துரைப்புச் சேவைகள் தேவைப்பட்டால், 131 450 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

உங்கள் மாநில அல்லது பிரதேச பொதுச் சுகாதார நிறுவனத்தின் தொலைபேசி எண் பின்வரும் இணையதளத்தில் கிடைக்கும்: www.health.gov.au/state-territory-contacts

உங்கள் உடல்நலம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.