



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 கட்டும் தீவிர 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 ஹூபே 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, தொண்டைப்புண், 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.