



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 ஆக்சிற்றந்த 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 ஆக்சிற்றந்தவாறு 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.