



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 ஹூபே 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 வாய்ப்பிருக்குமேயொழிய 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 (ந்யுமோனியா) 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 அணுகல்களில் 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 படித்தீடுக.

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 அணுகுதலைக் 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
- பூர்வீகக்குடிமக்கள் 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 கழுவுங்கள்
- 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 (ஃப்ளு அல்லது இன்ஃப்ளுவென்சா) தடுப்பூசியை கட்டாயமாக பெற்றிருக்க வேண்டும்.

பார்வையாளர் வருகைகளைப் பொறுத்தமட்டில் முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்கள் மேற்கூடுதலான முன்னெச்செரிக்கைகளை 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 குறித்தான 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 குறித்தான 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 இன்னும் கூட பணிக்குச் செல்ல முடியுமா?

ஆம், நீங்கள் இன்னும் கூட 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 குறித்தான 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.