



# 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](http://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 வேண்டி 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 விட்டு 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 விட்டு 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](http://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](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

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