



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 போக்குவரத்தை 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 ஒழுக்குதல் 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 தொடர்பும் மேற்பரப்புகளை, நீங்கள் தொடர்ந்து சுத்தம் செய்யவும். வீட்டுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் துப்புரவுப் பொருளால் (டிட்ரஜண்ட்) 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.