



## பள்ளிகள் மற்றும் இளம் குழந்தைப்பருவ மையங்கள், மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக அல்லது மிதமாக உள்ள ஒரு நாடு அல்லது பிராந்தியத்திலிருந்து திரும்பி வந்தவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்க வேண்டும். உங்களுக்குக் காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் உள்ளிட்ட நோயறிகுறிகள் உருவானால், உடனடியாக உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு அவசர மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும். அபாயத்தில் உள்ள நாடுகளின் பட்டியலுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers)

நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியுடன் தாங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கலாம் என்று நினைக்கும் நபர்களும் தங்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்கவும், அவசர மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெறவும் வேண்டும்.

## மாணவர்கள் அல்லது ஊழியர்கள் பள்ளிகளுக்கும் மற்றும் இளம் குழந்தைப்பருவ மையங்களுக்கும் செல்லலாமா?

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) தொற்று அதிகமாக அல்லது மிதமாக இருக்கும் ஒரு நாடு அல்லது பிராந்தியத்திலிருந்து திரும்பிய நபர்களுக்கு அல்லது கொரோனா வைரஸின் நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளியுடன் தாங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கலாம் என்று நினைக்கின்ற நபர்களுக்கு குறிப்பிட்ட விதிமுறைகள் உள்ளன. அபாயத்தில் உள்ள நாடுகள் மற்றும் தனிமைப்படுத்துதலுக்கான தேவைகள் பட்டியலுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers)

சம்பந்தப்பட்ட பள்ளி அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்பகத்துக்கு தெரிவிக்கப்படல் வேண்டும். அதிகபட்சமாக 14 நாட்களுக்கான தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை மனதில் வைத்து, தொலைதூரக் கற்றலுக்கான மாற்று ஏற்பாடுகளை, உடல்நலம் நன்றாக இருக்கும்பட்சத்தில், மாணவர்கள் செய்துகொள்ளலாம்.

## உங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுதல் என்பதன் பொருள் என்ன?

தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமுள்ள மக்கள் வீட்டில் தங்கியிருக்க வேண்டும். மேலும் பொது இடங்களுக்கு, குறிப்பாக பணியிடம், பள்ளிக்கூடம், குழந்தைப் பராமரிப்பகம் அல்லது பல்கலைக்கழகத்திற்குச் செல்லக்கூடாது. மக்கள் தாங்கள் வழக்கமாக வசிக்கும் வீட்டில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும்.

பார்வையாளர்கள் யாரையும் பார்க்க வேண்டாம். முடிந்தவரை, தனிமைப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லாத நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் போன்றவர்களை உங்களுக்காக உணவு அல்லது பிற தேவையான பொருட்களைக் கொண்டு வந்து தருமாறு கேட்டுக் கொள்ளவும். தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் நபர் மருத்துவப் பராமரிப்பைப் பெறுவது போன்ற காரணத்திற்காக வீடு அல்லது குடியிருப்பை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால், அவர்களிடம் அறுவை சிகிச்சைக்கான முகக் கவசம் இருந்தால் அதை அணியுமாறு அவர்கள் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

## தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் போது ஒரு மாணவர் அல்லது ஊழியர் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்வது?

நோயறிகுறிகளில் காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப் புண், சோர்வு மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவை அடங்கும் (ஆனால் இவை மட்டுமே வரம்பல்ல).

ஒரு மாணவர்/ஊழியருக்கு லேசான நோயறிகுறிகள் உருவானால், அவர் கண்டிப்பாக:

- வீட்டில் மற்றவர்களிடமிருந்து தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்; குளியலறை தனியாக இருந்தால் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்;
- அறுவை சிகிச்சைக்கான முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும். அது இல்லையென்றால், நல்லவிதமாகத் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்;
- நன்றாகக் கைச் சுகாதாரத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்; மேலும்
- மருத்துவரை அல்லது மருத்துவமனையை அழைத்து சமீபத்திய பயணம் அல்லது நெருங்கியத் தொடர்பு குறித்த வரலாற்றை சொல்ல வேண்டும்.

அவர்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற கடுமையான நோயறிகுறிகள் இருந்தால்:

- 000 என்ற எண்ணை அழைத்து, ஆம்புலன்ஸை அனுப்புமாறு கேட்க வேண்டும். அத்துடன் சமீபத்திய பயணம் அல்லது நெருங்கிய தொடர்பு குறித்த வரலாற்றை அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

ஊழியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், அவர்களது முதன்மைப் பராமரிப்பு வழங்குநரால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் வரை, பள்ளிக்கூடம் அல்லது ஆரம்பக் குழந்தை பராமரிப்பகத்துக்கு அவர்கள் வருவதைத் தடைசெய்ய வேண்டும். வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்கு எப்போது திரும்புவது பாதுகாப்பானது என்பதைத் தீர்மானிக்க, முதன்மைப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்பு கொள்வார்.

## கொரோனா வைரஸ் பரவாமல் தடுப்பதற்கு நாம் எவ்வாறு உதவலாம்?

நல்லமுறையில் தும்மல் / 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 இருமல் மற்றும் தும்மலை மூடியவாறு செய்யவும். பயன்படுத்திய திசுத் தாள்களை குப்பைத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்தவும். மேலும் ஆல்கஹால் அடங்கிய கை சுத்திகரிப்பானைப் (சானிடைசர்) பயன்படுத்தவும்
- மேலும், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் விலகி இருக்கவும்).

## மேலதிகத் தகவல்கள்

கொரோனா வைரஸ் கவலைக்குரியது என்றாலும், காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைப்புண் அல்லது சோர்வு போன்ற நோயறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் பெரும்பாலான மக்கள், ஜலதோஷம் அல்லது பிற சுவாச நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கக்கூடும் - கொரோனா வைரஸ் அல்ல - என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியமாகும்.

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.