



சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுவதற்கான வழிகாட்டல்

இந்தத் தகவல் தாளை, நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது, 'தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிகாட்டல்' மற்றும் 'பொதுக்கூட்டங்களுக்கான ஆலோசனை' என்ற தகவல் தாள்களுடன் சேர்த்துப் படிக்க வேண்டும். இவற்றைப் பின்வரும் இணையதளத்தில் காணலாம்: www.health.gov.au/covid19-resources.

சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல் என்றால் என்ன, மற்றும் அது ஏன் முக்கியமானது?

சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல் என்பது, தொற்றுநோய்ப் பரவலை நிறுத்துவதற்கான அல்லது வேகத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிகளை உள்ளடக்கியது. இதன் பொருள், உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பு குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்பதே ஆகும்.

சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல் முக்கியமானது: ஏனென்றால், கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய்-19 (COVID-19) பெரும்பாலும் ஒரு நபரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பின்வருவன மூலம் பரவுகிறது:

- ஒரு நபர், தொற்று நோய்த்தன்மையுடன் இருக்கும் வேளையில் அல்லது அவருக்கு நோய் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 24 மணிநேரத்திற்கு முன்பாக, அந்த நபருடன் நேரடியாக நெருங்கிய தொடர்பில் இருத்தல்
- இருமல் அல்லது தும்மல் இருக்கும், நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர் ஒருவருடன் நேரடித்தொடர்பில் இருத்தல்
- நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர் ஒருவரின், இருமல் அல்லது தும்மலினால் மாசுபட்ட பொருட்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளை (கதவுக் கைப்பிடிகள் அல்லது மேசைகள் போன்றவை) தொட்ட பின்னர் உங்கள் வாய் அல்லது முகத்தைத் தொடுதல்

எனவே, உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் எவ்வளவு அதிகமான இடைவெளி இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு வைரஸ் நோய்க்கிருமி பரவுவது கடினமாகிறது.

நான் என்ன செய்யலாம்?

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள் - அதுதான் நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான காரியம்.

நல்லமுறையில் கை மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தையும் நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், கழிப்பறைக்குச் சென்றபின்னும், சோப் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு அடிக்கடி கைகளைக் கழுவவும்
- மூடிக்கொண்டு இருமவும் மற்றும் தும்மவும்; திசுக்களை அப்புறப்படுத்தவும்; ஆல்கஹால் அடங்கிய கை சுத்திகரிப்பானைப் (சானிடைசர்) பயன்படுத்தவும்; மற்றும்
- உடல்நலம் குன்றியிருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (மற்றவரிடமிருந்து 1.5 மீட்டருக்கு மேல் தள்ளி இருக்கவும்).

இவற்றைப் போலவே, நீங்கள் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணல் மற்றும் குறைந்த விலை சுகாதார நடவடிக்கைகளை இப்போதே தொடங்கலாம்.

இந்த எளிய, பொதுஅறிவு சார்ந்த நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன. சமூகத்தில் நோயின் பரவலின் வேகத்தைக் குறைக்க இவை உதவும் - மற்றும், உங்கள் வீட்டில், பணியிடத்தில், பள்ளியில் மற்றும் வெளியே பொது இடத்தில் இருக்கும்போது, இவற்றை நீங்கள் தினசரி பயன்படுத்த முடியும்

வீட்டில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

வீட்டுடைமைகள்

கிருமிகள் பரவுவதைக் குறைக்க:

- முன் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, நல்லமுறையில் கை மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
- கைகுலுக்கல் மற்றும் முத்தம் கொடுத்தலைத் தவிர்க்கவும்.
- மேசைகள், சமையலறை மேடைகள், மற்றும் கதவுக் கைப்பிடிகள் போன்ற அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் தொற்றுநீக்கம் செய்யுங்கள்.
- சன்னல்களைத் திறந்து வைப்பதன் மூலமோ, அல்லது குளிர்சாதனத்தைச் சரிசெய்வதன் மூலமோ, வீட்டில் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கவும்.
- கடைகளுக்குச் செல்வதைக் குறைக்கவும், மற்றும் இணையம் மூலம் (ஆன்லைனில்) அதிகமான பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளைப் பெறவும்.
- தனிப்பட்ட மற்றும் குடும்ப உல்லாசப் பயணங்கள் மற்றும் சுற்றுப் பயணம், அறிவார்ந்தவையா மற்றும் அவசியமானவையா என்பது பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களுள்ள வீடுகள்* (மேற்கண்ட நடவடிக்கைகளுக்கு இன்னும் அதிகமாக)

- முடிந்தவரையில் நோய்வாய்ப்பட்ட நபரை ஒரே அறையில் வைத்துப் பராமரிக்கவும்.

- பராமரிப்பாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைந்த அளவில் வைத்திருக்கவும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட நபரின் அறைக்கதவை மூடி வைக்கவும்; மற்றும் முடிந்தவரை, சன்னல் ஒன்று திறந்திருக்கட்டும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட நபர் மற்றும் அவரைப் பராமரிக்கும் நபர்கள் ஒரே அறையில் இருக்கும்போது, இருதரப்பினரும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் முகமூடியை அணிய வேண்டும்.
- 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், அல்லது நீடித்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் போன்ற, பாதிப்புக்குள்ளாக அதிக வாய்ப்புள்ள பிற குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பாதுகாக்கவும்; நடைமுறைக்குப் பொருந்தும் வகையில், மாற்று தங்குமிடங்களைக் கண்டறிதலும் இதில் அடங்கும்.

பணியிடத்தில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

பணியிடத்தில் கிருமிகள் பரவுதலைக் குறைக்க:

- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்கவும்
- வாழ்த்துச்சொல்லும் வகையில் கைகுலுக்குவதை நிறுத்தவும்
- காணொளி கலந்துரையாடல் (வீடியோ காண்ஃபரன்சிங்) அல்லது தொலைபேசி அழைப்பு வழியாகக் கூட்டங்களை நடத்தவும்
- பெரிய கூட்டங்களை ஒத்திவைக்கவும்
- முடிந்தவரை, அத்தியாவசியமான கூட்டங்களைத் திறந்தவெளியில் நடத்தவும்
- நல்லமுறையிலான கை மற்றும் தும்மல் / இருமல் சுகாதாரத்தை ஊக்குவிக்கவும்; மற்றும், அனைத்து ஊழியர்களுக்கும், தொழிலாளர்களுக்கும் கை சுத்திகரிப்பானை (சானிடைசர்) வழங்கவும்
- மதிய உணவு அறையில் இருப்பதை விட, உங்கள் மேசையிலோ அல்லது வெளியிலோ இருந்து மதிய உணவை உண்ணவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்து, தொற்றுநீக்கம் செய்யவும்
- அதிகக் காற்றோட்டத்திற்காக, சன்னல்களைத் திறந்துவிடுவதையும், குளிர்சாதனத்தைச் சரிசெய்வதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்
- உணவைக் கையாளுதல் மற்றும் பணியிடத்தில் உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவும்
- அத்தியாவசியமற்ற தொழில் சார்ந்த பயணத்தை மேற்கொள்வது பற்றி மறுபரிசீலனை செய்யவும்
- உணவு தயாரித்தல் (சிற்றுண்டிச் சாலை) ஊழியர்களிடையேயும் மற்றும் அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களிடையேயும் சுகாதாரத்தை மிகுந்த கண்டிப்புடன் ஊக்குவிக்கவும்
- பெரிய கூட்டங்களை மாற்றியமைக்க, ஒத்திபோட அல்லது இரத்துச் செய்ய இயலுமா என்பதைப்பற்றிக் கருத்தில் கொள்ளவும்

பள்ளிகளில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

பள்ளிகளில் கிருமிகள் பரவுதலைக் குறைக்க¹:

- உங்கள் பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், அவரைப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு (அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்பகத்துக்கு) அனுப்பவேண்டாம்
- பள்ளிக்கூடத்துக்குள் நுழையும் போதும், ஒழுங்கான இடைவெளிகளிலும் கை சுத்திகரிப்பானைப் (சானிடைசர்) பயன்படுத்திக் கைகளைச் சுத்தம்செய்யவும்
- வகுப்புகள் மற்றும் கல்வியாண்டு மாணவர்கள் கலந்து செயற்பட வழிவகுக்கும் செயற்பாடுகளை ஒத்திவைக்கவும்
- வரிசையில் நிற்பதைத் தவிர்ப்பதுடன், பள்ளிக்கூடக் கூட்டங்களை இரத்துச் செய்வதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்
- கை கழுவுவதற்கான ஒழுங்கானதொரு அட்டவணையை ஊக்குவிக்கவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்து, தொற்றுநீக்கம் செய்யவும்
- பாடங்களை முடிந்தவரையில் வெளியில் நடத்தவும்
- அதிக காற்றோட்டத்திற்காக, சன்னல்களைத் திறந்துவிடுவதையும், குளிர்சாதனத்தைச் சரிசெய்வதையும் கருத்தில் கொள்ளவும்
- உணவு தயாரித்தல் (சிறுநுண்ணிச் சாலை) ஊழியர்களிடையேயும் மற்றும் அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களிடையேயும் சுகாதாரத்தை மிகுந்த கண்டிப்புடன் ஊக்குவிக்கவும்

பொது இடத்தில் சமுதாய விலகியிருத்தலைப் பேணுதல்

கிருமிகள் பரவுதலைக் குறைக்க:

- கட்டிடங்களுக்குள் நுழைவது மற்றும் வெளியேறுவது உட்பட, முடிந்தவரை எப்போதெல்லாம் இயலுமோ அப்போதெல்லாம் உங்கள் கைகளைச் சுத்தம் செய்யவும்
- பணத்தைக் கையாளுவதை விட, 'தட்டவும் செலுத்தவும்' (tap and pay) முறையைப் பயன்படுத்தவும்

¹ டால்டன் மற்றும் பலர் எழுதியதைத் தழுவினது. முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக, உள்ளூரில் கொரோனா வைரஸ் நோய்- பரவலுக்கு முன்னர் செயல்படுத்தப்பட்ட, குறைந்த விலையிலான சமுதாய இடைவெளியைப் பேணும் நடவடிக்கை, மற்றும் மேம்படுத்தப்பட்ட சுகாதாரம் ஆகியவை நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையையும், தீவிரத்தையும் குறைக்கும்.

* "நோய்வாய்ப்பட்ட" நபர் எனப்படுவது, கண்டறியப்படாத சுவாசக்கோளாறு நோய் அல்லது காய்ச்சல் உள்ள ஒருவரைக் குறிக்கிறது; அவருக்கு கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) இருக்கிறதா என்பது பற்றி இன்னும் விசாரணை செய்யப்படவில்லை, ஆனாலும், அவர் அறிந்துகொள்ளப்படாத நோயாளியாக இருக்கலாம். ** இந்த நோயாளியிலிருந்து கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19)-ஐ நீக்குவதற்காகக் காத்திருக்கும்போது சூழ்நிலையை விவேகமான முறையில் பயன்படுத்தப்படாவிட்டாலும், உள்ளூர் பரிமாற்றத்தின் சாத்தியத்தின் அடிப்படையில் அறிமுகப்படுத்தப்படாவிட்டாலும், அதற்காக அதிக விலை தரவேண்டி இருக்கும். *** குளிர் பதனப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் குறைந்த வெப்பநிலை மற்றும் ஈரப்பதம், சார்ஸ் (SARS) போன்ற கொரோனா வைரஸ்களின் உயிர்வாழ்தலை மேம்படுத்தக்கூடும் என்பதற்கான சான்றுகள். **** நோய்க் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையம் (CDC) பயண அபாய மதிப்பீட்டு வலைத்தளம் போன்ற இணையதளங்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- அமைதியான நேரங்களில் பயணிக்க முயற்சி செய்யவும்; மற்றும் கூட்டத்தைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்
- பொதுப் போக்குவரத்துத் தொழிலாளர்கள் மற்றும் டாக்ஸி ஓட்டுநர்கள், முடிந்தவரை வாகனச் சன்னல்களைத் திறக்க வேண்டும், மேலும், அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புகளைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்து, தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டும்

பொதுக் கூட்டங்களை ஒழுங்கமைக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய காரியங்கள்

ஒரே இடத்தில் அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் கூடும் நிகழ்வுகள், வைரஸ் நோய்க்கிருமிகள் பரவும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். நீங்கள் ஒரு கூட்டத்தை ஏற்பாடு செய்யும்போது, உங்களால் அந்த நிகழ்வை ஒத்திவைக்க முடியுமா, கூட்ட எண்ணிக்கையை / அடிக்கடி நடப்பதைக் குறைக்க முடியுமா, அல்லது இரத்துச் செய்யமுடியுமா என்பதைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்தும் அதை முன்னெடுக்க முடிவு செய்தால், அபாயங்களை மதிப்பீடு செய்து, அது பரவும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் எந்தவொரு அம்சத்தையும் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும்.

மார்ச் 16, திங்கட் கிழமை முதல், அத்தியாவசியமற்ற கூட்டங்களில் 500-க்கும் குறைவான நபர்கள் மட்டுமே கலந்துகொள்ள வேண்டும் என்று ஆஸ்திரேலிய அரசு அறிவுறுத்தியிருக்கிறது; மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் அவசரச் சேவை ஊழியர்கள் போன்ற முக்கியமான பணியாளர்களின் அத்தியாவசியமல்லாத கூட்டங்கள் குறைக்கப்பட வேண்டும் என்றும் கூறியிருக்கிறது.

பொதுக் கூட்டங்களைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்திலுள்ள பொதுக்கூட்டங்கள் பற்றிய தகவல்களுக்குச் செல்லவும்: www.health.gov.au/covid19-resources

மேலதிகத் தகவல்கள்

பணியிடத்தில் COVID-19 இன் பரவலைக் குறைப்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

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.