In association with

BritishRedCross

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) வழிகாட்டல்

தமிழ் / TAMIL

இந்த அறிவுரையானது NHS சுகாதார தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது ஆகும். இந்த அறிவுரையானது யுனைட்டெட் கிங்டமில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் பொருந்தும், அவர் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் சரி.



Version 8 [15.12.2020]

Translated by Transbless TRANSLATIONS

உள்ளடக்கம்

கொரோனாவைரஸ் (கோவிட்-19) என்பது என்ன மற்றும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்பது?

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் என்ன செய்வது?

கொரோனா வைரஸ்' நோய்த்தொற்று இருக்க வாய்ப்புள்ள வீடுகளுக்கு தனிமைப்படுத்தும் வழிகாட்டல் (COVID-19).

தனிமைப்படுத்தல் வழிகாட்டலை நான் எவ்வளவு காலம் பின்பற்றவேண்டும்?

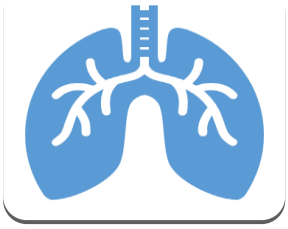
நான் எப்போது NHS 111-இடம் தொடர்பு கொள்ள வெண்டும்?

NHS 111-ஐ எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது?

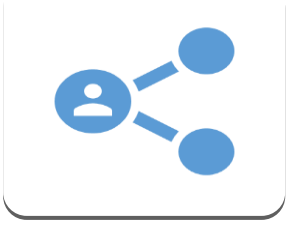
என் குடியேற்பு நிலைமையை குறித்து நான் கவலைப்பட்டால் என்ன நிகழும்?

கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை தடுக்க உதவ நான் என்ன செய்ய முடியும்?

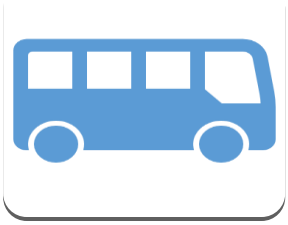
கொரோனாவைரஸ் (கோவிட்-19) என்பது என்ன மற்றும் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்பது?



கோவிட் - 19 உங்கள் நுரையீரலையும் சுவாச குழ மற்றும் பிற உறுப்புகள். இந்த நோய் 'கொரோனா வைரஸ்' என்று அழைக்கப்படும் வைரஸால் ஏற்படுகிறது.



நீங்கள் சேர்ந்து வாழாத மக்களுடன் உடல் ரீதியான தொடர்பைக் குறைப்பதன் மூலமாக நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம் மற்றும் பின்வரும் அத்தியாவசியமான துப்புரவு நடவடிக்கைகளை முடிந்த வரை அதிக அளவில் பின்பற்றுவதன் மூலமாக, கொரோனாவைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க உதவலாம். உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் பிற ஆரோக்கியச் சீர்கேட்டு நிலைமைகள் எதுவும் இல்லை என்றாலும் கூட- அனைத்து வயதுள்ள மக்களையும் இது உள்ளடக்குகிறது.



பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது: முடிந்த வரை அதிகமான அளவில் பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் அதற்குப் பதிலாக சைக்கிளில் செல்வது, நடந்து செல்வது அல்லது வாகனம் ஓட்டிச் செல்வதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும். பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது உங்களுக்குத் தேவையாக இருந்தால், நெரிசலான நேரங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் சமூக இடைவெளியைப் பராமரிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். பொதுப் போக்குவரத்தின் பொழுது நீங்கள் <u>கண்டிப்பாக</u> ஒரு முகக்கவசம் அணிய வேண்டும். இந்த வழிகாட்டுதலை நீங்கள் பின்பற்றுவது மிக முக்கியம் ஆகும், இல்லா விட்டால் உங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படக்கூடும்.



வேலையைத் தொடர்வது: உங்களால் முடிந்தால் நீங்கள் தொடர்ந்து வீட்டிலேயே இருந்து வேலை செய்யலாம். நீங்கள் வேலைக்குச் செல்லத் தேவை இருந்தால், முதலில் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள உறுப்பினர்களுக்கும் அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை என்பதைச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். யாருக்கும் அறிகுறிகள் இல்லை என்றால், 2 மீட்டர் இடைவெளியைப் பராமரிப்பது மற்றும் அடிக்கடி கையைக் கழுவுவது அல்லது சானிட்டைஸிங் செய்து கொள்வது என்ற நிபந்தனையின் பேரில் பணிக்குச் செல்ல முடியும். நீங்கள் பணி செய்யும் இடத்தில் உங்களைப் பணியமர்த்தியவரிடம், பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றியும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணம் கிடைக்குமா என்பது பற்றியும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.



காவல் துறையும் இராணுவமும் பொதுச் சுகாதார நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் அத்துடன், உணவு மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களை, பாதிப்பிற்கு ஆளாகக்கூடிய மக்களுக்கு கிடைக்கும்படி வழங்கப்படச் செய்வதை உறுதி செய்வதிலும் ஒரு முக்கியப் பங்காற்றலாம்.

நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க உங்கள் தொலைபேசியில் ஒரு பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கலாம். கொரோனா வைரஸினால் பாதித்த மற்றொரு பயன்பாட்டு பயனருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தால் இந்த பயன்பாடு உங்களை எச்சரிக்கும். நீங்கள் நேர்மறையாக சோதித்தால், உங்கள் தகவல்களை தனிப்பட்டதாகவும், அநாமதேயமாகவும் வைத்திருக்கும்போது உங்களால் தவறவிடப்பட்ட தொடர்புகளைத் தீர்மானிக்க இது உதவும்.

நீங்கள் இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், **NHS COVID-19 App** ஐப் பதிவிறக்கலாம். இந்த பயன்பாடு 16 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு கிடைக்கிறது. மேலும் தகவலுக்காக 11 மொழிகளில் :https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html/

நீங்கள் ஸ்காட்லாந்தில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் **Protect Scotland App** ஐப் பதிவிறக்கலாம். இந்த பயன்பாடு 16 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு கிடைக்கிறது. மேலும் தகவலுக்கு:https://www.protect.scot/

நீங்கள் வடக்கு அயர்லாந்தில் இருந்தால், நீங்கள் **StopCOVID NI Proximity App** ஐப் பதிவிறக்கலாம். இந்த பயன்பாடு 11 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு கிடைக்கிறது. மேலும் தகவலுக்கு:https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவது உங்களுக்குத் தேவையாக இருந்தால், நெரிசலான நேரங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் சமூக இடைவெளியைப் பராமரிக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

இங்கிலாந்தில்,	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
ஸ்காட்லாந்தில்,	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
வேல்ஸில்,	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
வடக்கு அயர்லாந்தில்,	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் என்ன செய்வது?

உங்களுக்கு பின்வருமாறு இருந்தால்:

- ஒரு உயர்வான உடல் வெப்பநிலை-உங்கள் மார்பு அல்லது முதுகின் மீது தொட்டால் சூடாக உணர்கிறீர்கள் என்றால், அல்லது



- புதிதாக ஒரு தொடர்ச்சியான இருமல்-இதன் பொருள் என்ன என்றால் நீங்கள் திரும்பத் திரும்ப இருமிக் கொண்டிருக்கத் தொடங்கியிருக்கிறீர்கள் என்றால், அல்லது
- உங்களது வழக்கமான சுவை அல்லது நுகரும் உணர்வை (அனோஸ்மியா) இழப்பது, அல்லது அதில் மாற்றம்-உங்களால் எதையும் நுகரவோ அல்லது சுவையறியவோ முடியவில்லை என்றால், அல்லது பொருட்கள் வழக்கத்திற்கு மாறான மணத்துடன் அல்லது சுவையுடன் இருப்பது



சாத்தியமான அளவில் விரைவில் இந்த நடவடிக்கைகளை நீங்கள் கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும்:





சுயமாக-தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது: குறைந்த பட்சம் 10 நாட்களுக்கு வீட்டிலேயே தங்கி இருங்கள் மற்றும் கொரோனாவைரஸ் நோய்த்தொற்று சாத்தியம் உள்ள, வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கான தனிமைப்படுத்திக் கொள்தல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றுங்கள். உங்கள் வீட்டில் இருந்த வேறு எவரும் அல்லது உங்களுடன் நெருக்கமான தொடர்புடன் இருந்த எவரும் 10 நாட்களுக்கு சுயமாக-தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அறிகுறிகளின் முதல் ஐந்து நாட்களுக்குள் கொரோனா வைரஸுக்கு பரிசோதனை செய்யுங்கள்: வைரஸ் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய எவருக்கும் அவர்களின் அறிகுறிகளை இலவசமாக பரிசோதிக்கலாம்.சோதனை செய்து கொள்வதற்கு 2 வழிகள் உள்ளன. நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில் அந்த சோதனையை வழங்கச் செய்வது, அல்லது ஒரு சோதனைத் தலத்திற்கு நீங்கள் போகலாம். உங்கள் சோதனை முடிவுகளை எழுத்துச் செய்தி வடிவில், மின்னஞ்சலில் அல்லது தொலைபேசி அழைப்பில் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.



சோதனை ஒன்றை பதிவு செய்வதற்கு அல்லது அதை ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்வதற்கு இந்த இணையதளத்திற்குச் செல்லுங்கள்https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test ஆன்லைனில் அணுகும் வசதி உங்களுக்கு இல்லை என்றால், **இங்கிலாந்து, வேல்ஸ் மற்றும்**

அந்த சோதனை முடிவு நெகட்டிவ் என்றால்: நீங்கள் நலமாக உணர்கிறீர்கள் மற்றும் அதன்பிறகு அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை என்றால் நீங்கள் சுயமாக-தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதை நிறுத்திக் கொள்ளலாம். உங்கள் வீட்டின் பிற உறுப்பினர்கள் அல்லது உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்கள் சுயமாக-தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதை நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

அந்த சோதனை முடிவு பாசிட்டிவ் என்றால்: நீங்கள் உங்கள் பத்து-நாள் சுய-தனிமைப்படுத்தலின் மீதி நாளை கண்டிப்பாக நிறைவு செய்ய வேண்டும், மற்றும் உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் அல்லது உங்களுடன் நெருக்கமான தொடர்பில் இருந்த எவரும் தங்களது 10 நாட்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலின் மீதி நாளை கண்டிப்பாக நிறைவு செய்ய வேண்டும். உங்கள் பகுதியில் உள்ள டிரேஸிங் சர்வீஸ் ஆனது அந்த வைரஸை மேலும் பரப்பாமல் இருக்கச் செய்வதில் உங்களிடம் உதவி கேட்பதற்காக உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளும். நீங்கள் சமீபத்தில் எங்கே இருந்தீர்கள் மற்றும் யார் உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்து வந்தார்கள் என்று அவர்கள் உங்களிடம் கேட்பார்கள். 10 நாட்கள் சுயமாக-தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள மற்றும் வீட்டிலேயே தங்கிக் கொள்ளத் தேவைப்படும் நபர்களை அடையாளம் காண்பதற்கு இது அத்தியாவசியம் ஆகும்.

மேலும் தகவல்களுக்கு:

ஸ்காட்லாந்தில், https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

வடக்கு அயர்லாந்தில், https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

‘கொரோனா வைரஸ்’ நோய்த்தொற்று இருக்க வாய்ப்புள்ள வீடுகளுக்கு தனிமைப்ப டுத்தும் வழிகாட்டுதல்



வேலை, பள்ளி, ஜி.பி. அறுவை சிகிச்சைகள், மருந்தகம், மற்றும் மருத்துவமனைக்குச் செல்லக்கூடாது.



தனி வசதிகளைப் பயன்படுத்துங்கள், இல்லாவிட்டால் ஒவ்வொரு தடவையும் பயன்படுத்தும்முன் அவ்வசதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.



பிற மக்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்த்திடுங்கள்



உணவும் மருந்துகளும் வீட்டிற்கு அனுப்பும்படி ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.



வீட்டுக்கு விருந்தாளிகள் வராதபடி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



முடிந்தவரை, தனியாக தூங்கவும்.



உங்கள் கைகளை தவறாமல், ஒழுங்காக கழுவுங்கள்.



ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கவும்.



உங்கள் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்த *‘பாராசிட்டமால்’* எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

இந்த வழிகாட்டுதலை நீங்கள் பின்பற்றுவது மிக முக்கியம் ஆகும், இல்லா விட்டால் உங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படக்கூடும்.

தகவல்களுக்கு:https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

தனிமைப்படுத்தல் வழிகாட்டலை நான் எவ்வளவு காலம் பின்பற்றவேண்டும்?

- அறிகுறிகள் உள்ள எவரும் குறைந்தது, 10 நாட்கள் வீட்டிலேயே தனிமையில் இருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் வசித்தால், அவர்களும் வீட்டிற்கு வெளியே தொற்று பரவாமல் இருக்க குறைந்தது 10 நாட்கள் வீட்டிலே தனிமையில் இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் வீட்டில் யாருக்காவது அறிகுறிகள் தோன்றினால், அவர்கள் அவ்வறிகுறிகள் தொடங்கிய நாளிலிருந்து 10 நாட்கள் வீட்டில் தனிமையில் இருக்கவேண்டும், இது அவர்கள் 10 நாட்களுக்கு மேல் வீட்டில் இருக்கும் நிலைமையிலும் கூட.
- நீங்கள் 70 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களுடன், நீண்ட கால உடல் நிலை பிரச்சனை இருப்பவர் உடன், கர்ப்பமாக இருக்கும் ஒருவருடன், அல்லது பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருக்கும் ஒருவருடன் வாழ்ந்துகொண்டிருந்தால், அவர்களுக்கு 10 நாட்கள் வேறிடத்தில் தங்குவதற்கான இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

NHS 111யினை எப்பொழுது தொடர்பு கொள்வது?

- உங்களுக்கு உடம்பு மிகவும் சரியில்லை என்று உணர்ந்தால்; டி.வி. பார்ப்பது, தொலைபேசியைப் பயன்படுத்துவது, படிப்பது, அல்லது படுக்கையில் இருந்து எழுவது போன்ற வழக்கமாக செய்யும் விஷயங்களை கூட செய்யமுடியவில்லை எனில்,
- உங்கள் அறிகுறிகளை வீட்டில் சமாளிக்க முடியவில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கையில்,
- உங்கள் உடல்நிலை மேலும் மோசமடைகிறது என்றால்,
- 7 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை என்றால்

NHS 111யினை எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வது?

அடுத்து என்ன செய்வது என்பதை அறிய, நீங்கள் **NHS 111 ஆன்லைன் கொரோனாவைரஸ் சேவை**-(https://111.nhs.uk/covid-19) ஐ பயன்படுத்தலாம்.

நீங்கள் இணையதள சேவைகளை அணுக முடியாவிட்டால், நீங்கள் 111-ஐ அழைக்கலாம் (இது ஒரு இலவச அழைப்பு என்.) கேள்விகள் அனைத்திற்கும் "**ஆம்**" என்று திரும்பத்திரும்ப பதிலளிப்பதன் மூலமாக, உங்களது மொழிக்கான ஒரு மொழி பெயர்ப்பாளரை நீங்கள் பெற முடியும்.

உங்களது குடியேறல் (இமிக்ரேசன்) நிலை பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால் என்ன செய்வது?

இங்கிலாந்திற்கு வருகை தந்தோருக்கும், அனுமதியின்றி இங்கிலாந்தில்-UK வசிப்போருக்கும், வெளிநாட்டு பார்வையாளர்கள் கட்டணம் **வசூலிக்கமாட்டாது**:

- கொரோனா வைரஸிற்கான சோதனை (உங்களிடம் கொரோனா வைரஸ் இல்லை என்று சோதனை காட்டினாலும்).
- கொரோனாவைரஸுக்கான சிகிச்சை-ஆனால், நீங்கள் சிகிச்சையைத் தொடங்குகிறீர்கள் மற்றும் உங்களுக்கு கொரோனாவைரஸ் இல்லை என்று ஒரு சோதனை காட்டுகிறது என்றால், அந்த சோதனை முடிவைப் பெற்ற பிறகு நீங்கள் பெறும் சிகிச்சை எதற்கும் கட்டணம் வசூலிக்கப்படலாம்.
- மல்ட்டிசிஸ்டம் இன்ஃப்ளமேட்டரி சின்ட்ரோம் (பலவகை உறுப்பு மண்டலங்களின் அழற்சியின் கூட்டு அறிகுறிகள்) தோன்றும் குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சை

கொரோனா வைரஸ் சோதனை அல்லது சிகிச்சை செய்வதற்கு மட்டுமே, குடியேற்ற சோதனைகள் தேவைப்படாது.

கொரோனாவைரஸ் (COVID-19) பரவுவதைத் தடுப்பதில் உதவுவதற்கு என்ன செய்வது?

- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு, குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு, உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

வீட்டிற்குள் எச்சரிக்கையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் தங்குவதற்கான அறிவுரைகளை பின்பற்றுங்கள்.

- நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியைச் சார்ந்து, முகத்தை மூடிக் கொள்வது பற்றியும், உங்களுடன் சேர்ந்து வசிக்காத மக்களிடம் இருந்து 2 மீட்டர் உடல்ரீதியான இடைவெளியைப் பராமரிப்பது பற்றியும் உரிய அறிவுரையைப் பின்பற்றுங்கள்.

மேலும் தகவல்களுக்கு:

- NHS வழிகாட்டல்: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO வழிகாட்டல்: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses