

கொரோனாவைரஸ் (கோவிட்-19) பரவுவதை எப்படி நிறுத்துவது

உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கவும்

கொரோனாவைரஸ் தொற்றும் (கோவிட்-19) ஆபத்தையும் அதனை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் ஆபத்தையும் குறைக்கும் முயற்சியில் அனைவருக்கும் உதவும்வகையில் இந்த வழிகாட்டி அமைந்துள்ளது. இதில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் , ..உங்கள் சமூகத்தவரையும் பாதுகாக்க முடியும்.

கோவிட்-19 வைரஸ் எவ்வித அறிகுறிகளுமற்றி ஆளொருவருக்குத் தொற்றலாம். உங்களிடம் இலேசான அறிகுறிகள் இருந்தாலும் அவை இல்லாவிட்டாலுங் கூட உங்களால் தொற்றைப்பரப்ப முடியும் .

தொற்றுள்ள ஆளொருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்திருப்பது கோவிட்-19 பரவுவதற்கான முக்கிய வழியாகும் கோவிட்-19 ஆல் பீடிக்கப்பட்டுள்ள ஆளொருவர் சுவாசிக்கும்போது , பேசும்போது , இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது அவர் கோவிட்-19 தொற்றை ஏற்படுத்தும் வைரஸ்கள்-கொண்ட துகள்களை (துளிகள் மற்றும் ஏரோசோல்ஸ் எனப்படும் சிதறு நுண்துளிகள்) வெளியிடுகிறார் . இந்தத் துகள்களை வேறொருவர் சுவாசிக்கலாம்.

தொற்று உள்ளவர்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது அல்லது தொடும்போது கூட அருகில் உள்ள உடைமைகளின் மேற்புறங்கள் கோவிட்-19 ஆல் மாசுபடுத்தப்பதலாம்..

உங்களுக்கு கோவிட்-19 ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில் , தளபாடங்கள் , வாங்குகள் அல்லது கதவு கைப்பிடிகள் போன்ற மேற்பரப்புகளுக்கு அதுபரவும் நீங்கள் அவற்றைத் தொடாதபோதிலும் ஏற்படலாம் .

அத்துடன் அந்தமேற்பரப்புகளைத் தொடும் அடுத்த ஆள் தொற்றுக்கு ஆளாகலாம் .

நீங்கள் மற்றவர்களைத் தவிர்க்க வெற்றிகரமாக முயன்றாலும் , உங்களுக்கு வைரஸுடன் தொடர்பு ஏற்படமாட்டாது என்பதற்கு உத்தரவாதம் இல்லை. நீங்கள் சுகதேகியாக இருப்பதாக உணரும்போதிலும் ,இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள அனைத்து வழிமுறைகளையும் , சதானேரமும் பின்பற்றி நடந்தால் ,கோவிட்-19 பரவலைத் தடுக்க அது உதவும் .நீங்கள்மிக [எளிதில் ஊறுபாட்டுக்கு உள்ளாகக்கூடிய](#) ஒருவருடன் வசிப்பவரானால் இது மிக முக்கியம்.

தூரஇடைவெளியைப் பேணவும்

மற்றவர்கள் செல்லும் இடங்களுக்குப் போவதற்கு முன் அல்லது , உங்களுடன் வசிக்காத ஆட்களைச் சந்திக்கமுன் கோவிட்-19, தொற்றால்பீடிக்கப்படும் அல்லது அதனைப் பரப்பும் . ஆபத்து ஆபத்து அற்ற சூழல் எதுவும் இல்லை .பற்றிச் சிந்திக்கவேண்டும் என்றபோதிலும்,கோவிட்-19-ஐ பரப்பும் ஆபத்தைக் குறைக்கவும்,குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் நிகழும் சந்திப்புக்களைப் பாதுகாப்பு மிக்கதாக்கவும் நீங்கள் கீழ்க்கண்டவாறு நடந்துகொள்ளவேண்டும்:

- உங்களுடன் வசிக்காத அல்லது உங்கள் நெருங்கிய வட்டத்தைச் சேராத ஆட்களிடம் இருந்து குறைந்தது மீட்டர் தூர 2 இடைவெளியைப் பேணவும்
- நீங்கள் நெருங்கிப் பழகும் ஆட்கள் எத்தனைஎவ்வளவு நேரம் , அவ்வாறு பழகுகிறீர்கள் என்பதை குறைத்துக்கொள்ளவும்
- சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கக் கடினமான ஆள் சந்தடி கூடிய பகுதிகளில் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைக்கவும்
- உங்களுடன் வசிக்காத ஆட்களுடன் நேரடித் தொடர்பாடலையும் , முகத்துக்கு முகத் தொடர்பையும் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் வீட்டுக்கு தொழில் நிமித்தம் வரும் சுத்திகரிப்பாளர் அல்லது அவசிய வேலை செய்யும் தொழில்சார் ஊழியர் போன்ற எவருடனும் குறைந்தது மீட்டர் இடைவெளியைப் 2 பேணவும்

நீங்கள் நண்பர்களையும் குடும்பத்தவர்களையும் சந்தித்து வருவதானால் , நீங்கள் சுகதேகியாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலும் , உங்களிடம் இலேசான அறிகுறிகள் மட்டுமே இருந்தாலும் நீங்கள் கோவிட்-19 தொற்றைப் பரப்பும் சாத்தியம் உண்டு .

ஒரு சிலர் மற்றவர்களைவிட கோவிட்-19-ஆல் கடும்கூடினதற்கு மிக எளிதில் ஆளாகும் ஊறுபாட்டைக் கொண்டுள்ளார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும் அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு எதுவும் வைப்பது அவர்களுக்கு கூடுதல் ஆபத்தாக அமையும் . உதாரணமாக , மிக [எளிதில் ஊறுபாட்டுக்கு உள்ளாகக்கூடியவர்கள்](#) அல்லது தடுப்பூசி ஏற்றிக் கொள்ளாதவர்கள்.

[நண்பர்களையும் குடும்பத்தினரையும் சந்தித்தல்](#) பற்றிய மேலதிக வழிகாட்டுதல் இந்த இணைப்பில் கிடைக்கும்.

பாதுகாப்பான தூரஇடைவெளியைப் பேணுதல் ஏன் முக்கியம்

கோவிட்-19 பெரும்பாலும் நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ளவர்களிடையே (2 மீட்டர்களுக்குக்குள்) பரவுகிறது. நெருங்கிய நீண்டகாலத் தொடர்பு ஆபத்தை அதிகரிக்கும் ஆனால் .கோவிட்-19 குறுகியகாலத் தொடர்புடன் கூடப் பரவலாம் .

மற்றவர்களிடம் இருந்து எவ்வளவு தூரம் விலகி, எவ்வளவு குறைவாக அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்ள உங்களால் முடிகிறதோ அவ்வளவுக்கு உங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்று ஏற்படுவதும் அதனை மற்றவர்களுக்குப் பரப்புவதும் அசாத்தியமாகும் ,கட்டி அணைத்தல் உட்பட நெருக்கமாகத் தொடர்பு கொள்வது கோவிட்-19 பரவும் ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.

அடிப்படைச் சுகாதார உண்மைகளை நினைவில் கொள்ளவும்

நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் சரி என்ன ,ெய்தாலும் சரி ,அடிப்படைச் சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்றுவது உங்களையும் மற்றவர்களையும் , கோவிட்-19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும் .அவ்விதிகளாவன:

- உங்கள் கைகளைக் கழுவுதல்
- உங்கள் சுற்றாடலைச் சுத்தப்படுத்தல்
- நீங்கள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் உங்கள் நாசியையும் வாயையும் மறைத்தல்

உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்

நாள் முழுவதும் ஒழுங்காக உங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொண்டு கழுவவும் அல்லது சனிட்டைஸர் எனும் கைச் சுத்திகரிப்பு மருந்தை பயன்படுத்தவும் .நீங்கள் இருமியபின்னரும் , தும்மியபின்னரும் மூக்கைச் சிந்தியபின்னரும் ,அத்துடன் உணவு அருந்துவதற்கு முன்பும் அல்லது உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்பும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவேண்டும்வேறு பலர் தொட்ட கைப்பிடிகள் மாடிப்படிக்கைப்பிடிகள் மின்சுவிட்சுகள் மற்றும் பகிர்ந்துகொள்ளும் இடங்களான சமையலறைகள்மற்றும் குளியலறைகளைத் தொட்டபின்னரும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்உங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே ற நேர்ந்தால்வீடு , திரும்பியதும் கைகளைக் கழுவவும்

இயலுமானவிடத்து உங்கள் கண்களையும் நாசியையும் வாயையும் , தொடுவதைத் தவிர்க்கவும் ,உங்கள் முகத்தைத் தொடநேருமானால் (உதாரணமாகஉங்கள் முகக் கவசத்தை அணிவதற்கு அல்லது , நீக்குவதற்கு), முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் அல்லது சனிட்டைஸ் செய்யவும்.

கைகளைக் கழுவுதல் ஏன் முக்கியம்

கைகள் பலமேற்பரப்புகளைத் தொடுகின்றன மற்றும் வைரஸ்களால் மாசுபடுகின்றன. அசுத்தமானதும், கைகள் உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய்க்கு வைரஸ்கள் பரவுகின்றன. அங்கிருந்து, வைரஸ்கள் உங்கள் உடலில் நுழைந்து உங்களைப் பாதிக்கலாம்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்றினால் நீங்கள் அந்த வைரஸை , உங்கள் நாசி மற்றும் வாய் வழியாக (இருமும்போது அல்லது பேசும்போது) உங்கள் கைகளுக்கு மாற்றி நீங்கள் தொடும் , மேற்பரப்புகளை வைரஸ் தொற்றுக்கு உள்ளாக்கலாம்.

உங்கள் கைகளைக் கழுவுவதால் அல்லது சனிட்டைஸ் செய்வதால் வைரஸ்களும் வேறு கிருமிகளும் அகன்றுவிடும் உங்கள் , அதனால் . முகத்தை தொடுவதால் உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படும் சாத்தியம் . இல்லை சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் கைகளைச் சுத்தப்படுத்தும் மிகச்சிறந்த வழியாகும் குறிப்பாக - சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் . அவை அழுக்காக இருந்தால் . சனிட்டைஸரைப் பயன்படுத்தலாம் , திடைக்காதபோது

உங்கள் சுற்றாடலைச் சுத்தமாக்கவும்

பெரும்பாலும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்யுங்கள். கைப்பிடிகள், ஒளிசுவிட்சுகள், பணிமேற்பரப்புகள் மற்றும் மின்னணு சாதனங்கள் போன்ற அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகளுக்கு குறிப்பாகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

கடினமான மேற்புறங்கள் , தளங்கள் , நாற்காலிகள் கதவுக் கைப்பிடிகள், முதலியவற்றைச் , மற்றும் சுகாதார பொருத்துதல்கள் , சுத்திகரிக்க வீசக்கூடிய துணிகள் , காகித றோல்கள் , மற்றும் வீசக்கூடிய துடைப்பங்களைப் பயன்படுத்தவும்-ம . 'ஒரு தளம் ஒரு துடைப்பு ஒரே திசையில் , என்று சிந்தியுங்கள் பயன்படுத்தப்பட்ட . காகித றோல்கள் அல்லது து , துணிகள் துடைப்பங்களை உங்கள் வழக்கமான வீட்டுக் கழிவுகளுடன் சேர்த்து அகற்றலாம்.

உங்கள் வீட்டு சுத்திகரிப்புக்கு உங்கள் வழமையான இரசாயன திரவம் அல்லது தூளைப் பயன்படுத்துவது ஏற்படையது .இது பற்றிய தகவல்கள் இல்கிடைக்கும்.

உங்கள் சுற்றாடலைச் சுத்தப்படுத்துவது ஏன் முக்கியம்

கோவிட்-19, சிறியநீர்த்துளிகள், சிதறு நுண்துளிகள் மற்றும்நேரடித் தொடர்புமூலம்பரவுகிறது.

நோய்த்தொற்றுஉள்ளவர்கள்அவற்றைத்தொடும்போதுஅல்லதுஇருமிப், பேசும்போதுஅல்லதுஅதன்மேல்சுவாசிக்கும்போதுமேற்பரப்புகள்மற்று ம்உடமைகள் கோவிட்-19 ஆல்மாசுபடுத்தப்படும்

வேறொருவர் அந்த மேற்புறங்களைத் தொட்டுவிட்டு தங்கள் கண்கள்நாசி மற்றும் வாயைத் தொட்டால் அவர்களை , மேற்புறங்களில் படியும் வைரஸ்கள் தொற்றிக்கொள்ளும் . மேற்புறங்களைச் சுத்தம் செய்வதால் மாசுபடுதல் அளவு குறைந்து , பரவல் ஆபத்துத் தணியும்.

நீங்கள் அல்லது மற்றொருவர் அவற்றைத் தொடுவதற்குமுன்னர் நீங்கள் எவ்வளவு அதிகம் சுத்தம் செய்கிறீர்களோஅவ்வளவு ,க்கு பாதிக்கப்பட்ட மேற்புறங்களில் படியும் தொற்று வைரஸ்களை அகற்றுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும் .

நீங்கள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் உங்கள் நாசி மற்றும் வாயை மறைக்கவும்

நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் நாசியை அகற்றக்கூடிய திசுக்களால் மறைக்கவும் .

உங்கள் வசம் காகித திசு இல்லாவிட்டால்உங்கள் முழங்கை , உங்கள் கைக்குள் அல்ல ,இடைக்குள் இருமவும் அல்லது தும்மவும்

அகற்றக்கூடிய திசுக்களை கழிவுப் பை ஒன்றில் இட்டு அகற்றிவிட்டு உடனே உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.

நீங்கள் இருமுகையிலும் தும்முகையிலும் உங்கள் நாசி மற்றும் வாயை மறைத்தல் ஏன் முக்கியம்

இருமும்போதும் தும்மும்போதும் , ஆளொருவர் வெளிவிடும் சிறு துளிகள் மற்றும் சிதறு நுண்துளிகளின் எண்ணிக்கை அவை காற்றில் செல்லும் தூரம்நீடிக்கும் நேரம் ஆகியவற்றை , அதிகரிக்கும்.

தொற்றுள்ள ஒருவரது இருமல் அல்லது தும்மல் மறைக்கப்படாவிட்டால் அவரைச் சூழவுள்ளோருக்கு தொற்று , ஏற்படும் ஆபத்து கணிசமான அளவு அதிகரிக்கிறது

உங்கள் நாசியையும் வாயையும் மறைப்பதால்வைநலைக் காவும் , சிறு துளிகள் மற்றும் சிதறு நுண்துளிகளின் பரவுகை குறைத்துக் கொள்வீர்கள்

உங்கள் வீட்டில் கோவிட்-19ஆல் ஏற்படும் ஆபத்துக்களைக் - குறைக்கும் மேலும் ஆலோசனைகளை இங்கே நீங்கள் பார்க்கலாம் ([GermDefence](#)).

முக்கக் கவசம் ஒன்றை அணியவும்

[நீங்கள் சட்டப்படி முக்கக் கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டிய இடங்கள் உள்ளன.](#)

சமூக இடைவெளியைப் பேணுவதற்கு இடையூறாக இருக்கும் , நீங்கள் வழமையாகச் சந்திக்காத ஆட்களுடன் தொடர்பு ஏற்படும் உள்ளரங்குகள் மற்றும் இடங்களில் நீங்கள் முக்கக் கவசம் அணியவேண்டும் .

[ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் ஒருவரால் முக்கக் கவசம் ஒன்றை அணிய இயலாதிருக்கக்கூடும்.வசிலருக்கு அணிவதில்இருந்து விதிவிலக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கும்.](#) தயவு செய்து இவ்வாறான சூழ்நிலைகளை அனுசரித்து மதித்து நடந்துகொள்ளவும்.

முக்கக் கவசம் அணிவது ஏன் முக்கியம்

கோவிட்-19 ,தொற்றுள்ள ஒருவர் சுவாசிக்கும்போது ,பேசும்போது , இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது அத்துடன் நாசி மற்றும் வாய் வழியாக ஒருவர் வெளியேற்றும் சிறு துளிகள் மற்றும் சிதறு நுண்துளிகள் மூலம் காற்று வழியாகப் பரவுகிறது.

கிடைக்கும் மிகச் சிறந்த அறிவியல் சார்ந்த சான்றின்படிமுக்கக் , கவசத்தை சரியாக அணியும்போதுஅதுசிறு துளிகள் பரவுவதைக் குறைத்து .மற்றவர்களின் பாதுகாப்புக்கு உதவுகிறது ,முக்கக் கவசம் , கோவிட்-19 தொற்று அறிகுறிகள் இல்லாதவர்கள் மத்தியிலும் தொற்று பரவுவதைஅவர்கள் பேசும்போதும்சுவாசிக்கும்போதும் , வெளியேறும் வைரஸைக் குறைப்பதன் மூலம் கணிக்கிறது .

முக்கக் கவசங்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்துபவர்களைப் பாதுகாப்பதைவிட மற்றவர்களை கோவிட்-19-இல் இருந்து பாதுகாக்கும் நோக்கம் கொண்டவைஅவை சமூக .. இடைவெளியைப் பேணுதலுக்கும் அடிக்கடி ஒழுங்காக , கைகழுவுதற்கும் மாற்றீடாகமாட்டா.

சுத்தமான காற்று உள்ளூர் விடவும் (காற்றோட்ட வசதி)

உங்கள் வீட்டில் உள்ள காற்றோட்டத்து துவாரங்களையும் , கதவுகளையும் சாளரங்களையும் ஒரு குறுகியநேரத்துக்கேனும் திறந்து வீட்டினுள் நல்ல காற்றோட்டம் ஏற்படுவதை உறுதிப்படுத்தவும் காற்றை வெளியேற்றும் விசிறி ஒன்று(உதாரணமாக உங்கள் குளியலறையில் அல்லதுசமையலறையில்),இருந்தால் அதனை ஒருவர் பயன்படுத்தியபின் கதவை மூடிவிட்டு விசிறியை வழக்கத்தைவிட கூடுதல் நேரம் ஓடவிடவும்.

வீட்டில் எவரேனும் சுய ,தனிமைப்படுத்தலில் ஈடுபட்டிருந்தால்- அவரதுஅறையின் சாளரம் ஒன்றைத் திறந்துவிட்டு ,மாசுபட்ட காற்று வீட்டின் இதர பகுதிகளுக்குச் செல்லாவண்ணம் அறைக் கதவை மூடிவிடவும்.தொழில்சார் ஊழியர் வீட்டில் இருந்து வெளியேறியதும் சாளரங்களை நன்றாகத் திறந்துவிடவும்.

பாதுகாப்பு அல்லது வெப்பச்செலவுகளுக்குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், குறுகிய காலத்திற்கு சாளரங்களைத் திறப்பது வைரஸ்பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். சூடான உடைகள் அல்லது கூடுதல் அடுக்குகளை அணிவது சூடாக இருக்க உதவும். திறந்த சாளரங்கள் அல்லது கதவுகளிலிருந்து குளிர்வரவுகளுக்கு அருகில் நீங்கள் அமரக்கூடாது என்பதற்காக உங்கள் அறையின் தளவமைப்பை நீங்கள் மாற்றலாம்

காற்றோட்ட வசதி ஏன் முக்கியம்.

கோவிட்-19 தொற்றால் பீடிக்கப்பட்ட ஆளொருவர் இருமும்போது, பேசும்போது அல்லது சுவாசிக்கும்போது அவர் சிறு துளிகளையும் வேறொருவர் அவற்றை . சிதறு நுண்துளிகளையும் வெளிவிடுகிறார். உள்வாங்கி சுவாசிக்கிறார், பெரிய துளிகள் தரையில் உடனே விழ கோவிட்-19 தொற்றுக்கு காரணமான வைரஸைத் தாங்கும் சிறு துளிகளும் சிதறு நுண்துளிகளும் உள்விடில் ஓரளவு நேரம் காற்றில் மிதக்கலாம். அதுவும் காற்றோட்ட வசதி இல்லாவிடில் ,

இந்தப் பகிரப்படும் காற்றுக்கு மாற்றாக வெளியில் இருந்து புதிய காற்றை உள்வாங்கும் செயல்முறையே [காற்றோட்ட](#) வசதியாகும். எந்தப் பரப்பில் காற்றோட்டம் கூடுதலாக இருக்கிறதோ, அந்தப் பரப்பில் சுவாசிப்பதற்கு நல்ல காற்று கூடுதலாக இருக்கும் . அத்துடன் ஆளொருவர் தொற்றுத் துகள்களை உள்வாங்கிச் சுவாசிக்கும் சாததியமும் கூடுதலாக அற்றுப் போகும்.

உங்களிடம் அறிகுறிகள் இருந்தால் பரிசோதனைக்குச் செல்லவும்

பரிசோதனையை எப்படி மேற்கொள்வது

கோவிட்-19 தொற்றியிருப்பதற்கான அதிமுக்கிய அறிகுறிகள் வருமாறு:

- புதிதாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் ஏற்படும் இருமல்

- கடும் காய்ச்சல்
- உங்கள் வழமையான சுவை அல்லது வாசனை உணர்வு அற்றுப்போதல் அல்லது மாற்றம் அடைதல் (anosmia)

உங்களுக்கு இந்த அறிகுறிகளில் ஏதும் ஒன்று காணப்பட்டால் , இங்கே செல்லவும் [get a free NHS test](#) அல்லது இலவச கோவிட்-19 பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்ய NHS 119-ஐ அழைக்கவும் .கோவிட்-19. தொற்றுக்கு எதிராக உங்களுக்கு முன்னர் தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டாலும் உங்களுக்கு முன்னர் கோவிட்-19 , ஏற்பட்டிருந்தாலும் நீங்கள் பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

பரிசோதனை செய்வது ஏன் முக்கியம்

நீங்கள் வீட்டில் சுயதனிமைப்படுத்தல் செய்தாலும் மற்றவர்களுக்கு - தொற்று பரவாது பார்த்துக் கொள்வதற்காக உங்களுக்கு கோவிட்-19 உண்டா என்று அறிந்துகொள்வது முக்கியம்.

பரிசோதனையில் அறிகுறிகள் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் அதன் , அர்த்தம் உங்களிடம் இருந்து ஏற்கனவே தொற்றைப் பெற்றிருக்கக்கூடிய எவரையும் தடயங்கள் வழியாக இனம் கண்டு [\(நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருந்திருக்கக்கூடிய ஆட்களைத் தொடர்பு கொண்டு\)](#) சுயதனிமைப்படுத்தல் செய்ய ஆலோசனை வழங்குவதாகும். இது கோவிட்-19-பரவலைத் தடுத்து நிறுத்தும் முக்கிய செயற்பாடாகும்.

கோவிட்-19 தொற்று அல்லது தடுப்பூசி ஏற்றலைத் தொடர்ந்து சரியாக எவ்வளவு காலத்துக்கு பாதுகாப்பு நீடிக்கும் என்பதை நாங்கள் அறியோம் ஆகவே அறிகுறிகள் தோன்றும் எவரும் . பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்வது முக்கியம்.

உங்களிடம் கோவிட்-19 அறிகுறிகள் தோன்றினால் அல்லது கோவிட்-19 பரிசோதனை முடிவில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் சுயதனிமைப்படுத்தவும்-

கீழ்க்கண்டபோது உடனடியாக சுயதனிமைப்படுத்தல் செய்யவும்:-

- உங்களிடம் கோவிட்-19 அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன - நீங்கள் ஏற்பாடு செய்து பரிசோதனை முடிவுகளுக்கு காத்திருக்கும்போது வீட்டில் சுய தனிமைப்படுத்தவும்-்
- உங்கள் பரிசோதனையில் கோவிட்-19 உறுதியாகிறது

உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் உங்கள் அறிகுறிகள் தொடங்கிய (அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாத பட்சத்தில் உங்கள் பரிசோதனை நடந்த நாள்), மற்றும் அடுத்த 10முழு நாட்கள் உள்ளடங்கும்.

சுய தனிமைப்படுத்துதல் என்பது நீங்கள்எல்லா நேரங்களிலும் [வீட்டிலேயே](#) இருக்க வேண்டும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளக் கூடாது, மிகக் குறைந்த சூழ்நிலைகளைத் தவிர, எடுத்துக்காட்டாக மருத்துவ உதவியைநாடுங்கள். உங்கள் கடைக்குப் பொருள்வாங்க நீங்கள் மற்றவர்களைக் கேட்க வேண்டியிருக்கலாம், மேலும்நீங்கள் தற்போது மிகவும் ஊறுபடக்கூடிய ஆள் ஒருவருக்கு ஆதரவளித்தால் மாற்றுத் திட்டங்களைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். உங்கள் வீடு அல்லது தோட்டத்துக்கு பார்வையாளர்களை அழைக்க வேண்டாம்..

[அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் அல்லது பரிசோதனையில் கொரோனாவைரஸ் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு மிகவும் ஊறுபடக்கூடிய அல்லது வயதுக்கு விரைபட்ட ஒருவருடன் 70 வசிப்பவர்களுக்கு இங்கே மேலதிக வழிகாட்டுதல்கள் உள்ளன.](#)

நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்பட்டால், உங்களை நீங்கள் ஒரு சுகதேகியாகக் கருதினாலும் ,உங்களிடம் அறிகுறிகள் எவையும் தோன்றாவிட்டாலும்மற்றவர்களுக்கு உங்களால் தொற்று பரவும் ஆபத்து நிலவுவதே அதற்கு காரணம். ஆகவேஉங்கள் வழிகாட்டுதல்களைப் பேணி சுயதனிமைப்படுத்தல் காலத்தை- முழுமையாகக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியமாகும்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருப்பதாக பரிசோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் நீங்கள் உடனடியாக அடுத்த நாட்களுக்கு 10 உங்களைச் சுயதனிமைப்படுத்த-வேண்டும்ஏனெனில் . இதுவே

வைரஸ் மற்றவர்களுக்கு துரிதமாகப் பரவக்கூடிய காலமாகும் (தொற்றுக் காலம்).

நீங்கள் கோவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவருடன் வசித்தால் அல்லது தொடர்பில் இருந்தால் சுயதனிமைப்படுத்தல் - செய்யவும்

கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகளில் உடனடியாக சுயதனிமைப்படுத்தல் - செய்யவும்:

- கோவிட்-19 தொற்று இருப்பதாகப் பரிசோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றி, பரிசோதனை முடிவுகளுக்குக் காத்திருக்கும் [ஒருவருடன் நீங்கள் வசித்துவந்தால்](#) - உங்கள் சுயதனிமைப்படுத்தல் நடிக்கும் காலம் , உங்கள் வீட்டில் முதல் ஆளுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றிய நாள் (அல்லது அறிகுறிகள் இன்றிய நிலையில் அவர் பரிசோதனைக்கு உள்ளாகிய நாள்) மற்றும் அடுத்த 10 முழு நாட்களை உள்ளடக்கும் .
- [கோவிட்-19 தொற்று இருப்பதாக பரிசோதனையில் உறுதி செய்யப்பட்ட உங்கள் வீட்டில் வசிக்காத ஒருவருடன் தொடர்பில் இருக்கிறீர்கள்](#) தனிமைப்படுத்தல் காலம்-உங்கள் சுய - அவருடன் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட நாள் மற்றும் அடுத்த 10 முழு நாட்களை உள்ளடக்கும்.

[சுய தனிமைப்படுத்தலின்](#) அர்த்தம் எல்லா நேரமும் நீங்கள் வீட்டில் இருக்கவேண்டும் மற்றும் ,மருத்துவ உதவியை நாடுதல் போன்ற மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சூழ்நிலைகளை தவிர்த்து வெளியேறலாகாது . வருகையாளர்களை உங்கள் வீட்டுக்கோ .என்பதாகும் முற்றத்துக்கோ அழைக்கவேண்டாம்.

[சுயதனிமைப்படுத்தல்- செய்பவர்களுக்கு இங்கே மேலும்வழிகாட்டுதல்கள் கிடைக்கும்.](#)

நீங்கள் கொரோனாவைரஸ் தொற்றுள்ள ஒருவருடன் வசித்தால் அல்லது அவருடன் தொடர்பு வைத்தால் சுய- தனிமைப்படுத்தல் செய்வது ஏன் முக்கியம்

நீங்கள் ஒரு தொடர்பாளராக இருந்தால், (அதாவது கோவிட்-19 தொற்றுள்ளவராக பரிசோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட அல்லது அறிகுறிகள் கண்ட ஒருவருடன் நீங்கள் சமீபத்தில் தொடர்பு வைத்திருந்தால்), அவருடன் தொடர்பு கொண்ட நாள் தொட்டு அடுத்த 10 நாட்களுக்கு நீங்கள் உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்த வேண்டும்.

உங்களை 10 நாட்களுக்கு சுய-தனிமைப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் , தொற்றுத் தோன்றி வளர்ச்சியடைய அவ்வளவு நாட்கள் எடுக்கலாம் என்கிற கணிப்பின் பேரிலேயே எழுகிறது (அடைதாப்புக் காலம்).

நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்ய வேண்டும் என்று - அறிவுறுத்தப்பட்டால் அதற்குக் காரணம் நீங்கள் உங்களை உங்களிடம் , சுகதேகியாகக் கருதினாலும் அறிகுறிகள் எவையும் தோன்றாவிட்டாலும் மற்றவர்களிடையே கோவிட்-19 தொற்றை பரப்பும் உயர் ஆபத்து உங்களிடம் நிலவுவதாகும் ஆகவே . சுய காலத்தை , உங்கள் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றி - சுய தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை முழுமையாகக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியமாகும்.

தடுப்பூசி மருந்து

தற்போது தேசிய சுகாதார சேவை (NHS) கோவிட்-19 காரணமாக சுகவீனம் அடையும் மிக உயர் ஆபத்தில் இருப்பவர்களுக்கு [கோவிட்-19 தடுப்பூசிகளை](#) வழங்கி வருகிறது.

இந்தத் தடுப்பூசி மருந்துகள் கட்டும் சுகவீனம் ஏற்படும் சாத்தியத்தைக் குறைத்து வருவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளதாயினும் அவை கோவிட்-19 பரவுவதை நிறுத்துகின்றனவா என்று இதுவரை எங்களுக்குத் தெரியவில்லை .

உங்களுக்கு தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டாலும் கூட கோவிட்-19ஐ நீங்கள் -
மற்றவர்களுக்குப் பரப்பக்கூடும். உங்கள் குடும்பத்தினர் நண்பர்கள்
மற்றும் சமூகத்தைப்பாதுகாக்க உதவ,
நீங்கள்தடுப்பூசிபோடப்பட்டாலும் கூட மேலே உள்ள எல்லா ஆலோசனை
களையும் தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும்.

Withdrawn 21 July 2021