UK Health Security Agency

கொரோனாவைரஸ் (கொவிட்-19) தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆட்களுடன் வசிக்காத அவர்களது தொடர்பாளர்களுக் கான வழிகாட்டி

Withdrawn February 2022

கொரோனாவைரஸ் (கொவிட்-19) அறிகுறிகள் காணப்படும், அல்லது LFD எனப்படும் பக்கவாட்டு ஓட்டப் பரிசோதனை அல்லது PCR எனப்படும் பொலிமெரேஸ் சங்கிலித்தொடர் எதிர்வினைப் பரிசோதனையில் அத்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆளொருவர் வசிக்கும் அதே வீட்டில் நீங்கள் வசித்தால், வீட்டில் இருத்தல்: கொவிட்-19- தொற்றுச் சாத்தியமான அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வீட்டுக்குடியிருப்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.

பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆளொருவருடன் வசிக்காது, ஆனால் அவருடன் நெருக்கமான தொடர்பில் இருந்துவந்தால், கீழே உள்ள வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.

1. நிகழ்ந்துள்ள மாற்றம் என்ன?

LFD பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆட்களுக்கான ஆலோசனையில் மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது. அவர்களுக்குத் தொடர் PCR பரிசோதனை இனிமேல் தேவையில்லை. அவர்கள் உடனடியாக வீட்டில் இருந்துகொண்டு சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டும்.

LFD பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்கள், கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகளில் மட்டும் தொடர் PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு உள்ளாகவேண்டும்:

- அவர்கள் Test and Trace Support கொடுப்பனவைக் கோர விரும்புகிறார்கள்
- கொவிட்--19 தொற்றுக்கான புதிய சிகிச்சைகளுக்கு பொருத்தமாக இருக்கும் நிலையில் அவர்களது சுகாதார நிலைமை உள்ளது
- ஆய்வு அல்லது கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களில் ஒரு அங்கமாக அவர்கள் LFD பரிசோதனைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள். அத்துடன் அவர்களை அவ்வாறு செய்யுமாறு நிகழ்ச்சித்திட்டம் அவர்களைக் கோருகிறது

2. எவருக்காக இந்த வழிகாட்டி

இந்த வழிகாட்டி பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்களின்

Withdrawn February 2022

தொடர்பாளர்களுக்கு (contacts) உரியது. இந்தத் தொடர்பாளர்கள் தொற்று அறிகுறிகள் காணப்படாதபோதும் அடுத்த 10 நாட்களில் தாங்களே கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளாகும், மற்றும் அதனை மற்றவர்களுக்கும் பரவும் ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள்.

பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டவருடன் அதே வீட்டில் வசிக்காது , ஆனால் அவருடன் தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கு இந்தவழிகாட்டி பொருந்தும்.

Withdrawn February 2022

நீங்கள் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் உள்ள, அல்லது LFD இல்லையேல் PCR பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆளொருவராக அதே வீட்டில் வசிப்பவரானால், கொவிட்-19 ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ள அல்லது அத்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வீட்டுக் குடியிருப்பாளர்களுக்குரிய வீட்டில் இருத்தல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.

சுகாதார மற்றும் சமூக நலன்காப்பு அமைப்புக்களில் பணி புரிபவர்களுக்கென ஒரு தனி வழிகாட்டி உண்டு.

3. கொவிட்-19 ஏற்பட்டுள்ளமைக்கான அறிகுறிகள்

கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் சமீபத்தில் காணப்பட்டால் அவை கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டமைக்கான முக்கிய அறிகுறிகளாகும்:

- புதிய, தொடர்ச்சியான இருமல்
- கடும் காய்ச்சல்
- உங்கள் வழமையான சுவை அல்லது முகர்தல் உணர்தல் இழப்பு அல்லது அதில் மாற்றம் (anosmia)

பெரும்பாலான ஆட்களுக்கு கொவிட்-19 ஒரு சாதாரண நோயாக இருக்கும். இருப்பினும், மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களிடம் காணப்பட்டால், அவை சாதாரணமானவையாக இருந்தாலும், வீட்டில் இருந்துகொண்டு PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவும். உங்களுக்கு ஏற்கனவே LFD பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் ஒரு PCR பரிசோதனைக்கு உள்ளாகவேண்டியதில்லை.

கொவிட்-19 உடன் தொடர்புள்ள வேறு பல அறிகுறிகளும் உள்ளன. இந்த அறிகுறிகளுக்கு வேறொரு காரணம் இருக்கலாம். இவற்றுக்காக என்று கொவிட்-19 PCR பரிசோதனை செய்யும் அவசியம் இல்லை. உங்கள் அறிகுறிகள் குறித்துக் கவலை ஏற்பட்டால் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

Withdrawn February 2022

4. தொடர்பாளர் என்பதன் அர்த்தம் என்ன

கொவிட்-19 தொற்றால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவர் என்று பரிசோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் நெருக்கமாக உள்ள ஆளொருவர் தொடர்பாளர் ஆவார். நீங்கள், பரிசோதனையில் தொற்று உறுதியான ஆளுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றிய நாளுக்கு 2 நாட்கள் முன்பிருந்து, (அல்லது அவருக்கு அறிகுறிகள் தோன்றாவிட்டால், அவர் தொற்று உறுதிப் படுத்தப்பட்ட பரிசோதனை எடுத்த திகதிக்கு 2 நாட்கள் முன்பிருந்து) அதன்மேல் 10 நாட்கள் வரை, அவருடன் தொடர்புள்ளவர் என்று கொள்ளப்படலாம் – ஏன் என்றால் இந்தக் காலப் பகுதியிலேயே அவர் தொற்றை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் சாத்தியம் உள்ளது. இதனை நிர்ணயிக்க

ஆபத்து மதிப்பீடு ஒன்றை மேற்கொள்ளலாம். ஆயினும் தொடர்பாளர் என்பவர்:

- கொவிட்-19 அறிகுறிகள் உள்ள, அல்லது பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட மற்றோர் ஆளுடன் ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் ஒருவராவார்
- பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் கீழ்க்கண்ட வகைத் தொடர்புகளில் எவற்றையும் வைத்துள்ள ஒருவராவார்:
  - இருமலுக்கு முகம் கொடுத்தல் அல்லது ஒரு மீட்டருக்கு உட்பட்ட தூரத்தில் சம்பாஷணை நடத்தல் உட்பட, முகத்துக்கு முகம் கொடுத்து தொடர்பேற்படுத்தும் ஒருவராவார்
  - முகத்துக்கு முகம் கொடுத்து தொடர்பு கொள்ளாமல், ஒரு நிமிடம் அல்லது கூடுதலாக ஒரு மீட்டருக்குள் சந்தித்துள்ள ஒருவராவார்
  - ஆள் ஒருவருக்கு 2 மீட்டர் தூரத்தினுள் 15 நிமிடங்களுக்குக் கூடுதலாக இருந்துள்ள ஒருவராவார் (ஒன்றில் ஒரு தடவை மட்டுமான தொடர்பு அல்லது ஒரு நாளில் பல தொடர்புகள் கூட்டாகச் சேர்ந்த தொடர்பு)

பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஆள் ஒருவருடன் ஒரே வாகனம் அல்லது விமானத்தில் பயணம் செய்துள்ளவரும் நெருக்கமான தொடர்பாளர் ஆகலாம்.

நீங்கள் தொடர்பாளர் என்று அடையாளம் காணப்பட்டிருந்தால் உங்களிடம் அறிகுறிகள் எவையேனும் காணப்படாவிடினும், கொவிட்-19 தொற்று ஆபத்தில் இருப்பவராக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளீர்கள். NHS Test and Trace அமைப்பு

Withdrawn February 2022

இதனை இணையச் செய்தி, மின்னஞ்சல், தொலைபேசி, அல்லது NHS COVID-19 app மூலம் உங்களுக்கு அறிவிக்கும். நீங்கள் இந்த ஆவணத்தில் உள்ள வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவேண்டும்.

Perpex (அல்லது சமமான) திரை ஊடாக பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்பாடல் செய்பவர் இந்தப் பட்டியலில் உள்ள வகையான தொடர்புகள் இல்லாதவிடத்து, தொடர்பாளர் என்று சாதாரணமாகக் கருதப்படமாட்டார்

Withdrawn February 2022

5. பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆள் ஒருவரின் தொடர்பாளராக நீங்கள் இருந்தால் என்ன செய்வது

நீங்கள் கொவிட்-19 LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவரின் தொடர்பாளர் என்று NHS Test and Trace அறிவித்தால், கீழ்க்கண்ட நிபந்தனைகளை நிறைவேற்றினாலன்றி, நீங்கள் சட்டப்படி வீட்டில் இருந்து சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்தல் அவசியம்:

- நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி ஏற்றியிருக்கவேண்டும். முழுமையான தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டது என்பதன் அர்த்தம், நீங்கள் Pfizer BioNTech, AstraZeneca ,Spikevax (Moderna) போன்ற அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசி ஒன்றின் 2 டோஸ்கள் எடுத்திருக்கவேண்டும் என்பதாகும். நீங்கள் ஒரு தடவை மட்டும் எடுக்கும் Janssen தடுப்பூசியில் ஒரு டோஸ் ஏற்றினால் போதும்
- நீங்கள் 18 வயதுக்குக் குறைந்தவராக இருத்தல் வேண்டும்

- நீங்கள் ஓர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசி மருந்துப் பரீட்சார்த்தத் திட்டத்தில் பங்குபற்றியவராக அல்லது பங்குபற்றிக்கொண்டிருப்பவராக இருக்கிறீர்கள்
- மருத்துவ காரணங்களின் பொருட்டு தடுப்பூசி ஏற்ற இயலாமல் இருக்கிறீர்கள்

சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படவேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இல்லையென்றால், கீழே உள்ள சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யும் அவசியம் அற்ற தொடர்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் 18 வயதுடையவரென்றால், உங்களுக்கு 18 வயதும் 6 மாதங்களும் ஆகும்வரை, நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசிகள் பெற அவகாசம் அளிக்கும் பொருட்டு நீங்கள் 18 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் நடத்தப்படும் வழியிலேயே நடத்தப்படுவீர்கள்.

கொவிட்-19 தொற்றுக்கான LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவரின் தொடர்பாளராக நீங்கள் இருப்பதாய் உங்களுக்கு NHS Teat and Trace app-உம் அறிவிக்கலாம். இந்த விடயத்தில் நீங்கள் app தரும் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவேண்டும்.

Withdrawn February 2022

6. சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யச் சட்டப்படி விதிக்கப்படும் தொடர்பாளர்கள்

கொவிட்-19 தொற்றுக்கான LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவரின்தொடர்பாளராக நீங்கள் இருப்பதாக உங்களுக்கு NHS Teat and Trace அறிவித்த நிலையில்,

நீங்கள் 18 வயதுக்குக் கூடியவராக இருந்தால், நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுவது சட்டப்படி கட்டாயமாகும். நீங்கள் ஓர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசி மருந்துப் பரீட்சார்த்த திட்டத்தில் பங்குபற்றியவராக அல்லது பங்குபற்றிக்கொண்டிருப்பவராக இருந்தால், அல்லது மருத்துவ காரணங்களின் பொருட்டு தடுப்பூசி ஏற்ற இயலாமல் இருந்தால், உங்களுக்கு இது பொருந்தாது.

சுய-தனிமைப்படுத்தலின் அர்த்தம், நீங்கள் வீட்டிலேயே தங்கவேண்டும் மற்றும் வீட்டில் இருந்து வெளியேறலாகாது என்பதாகும். வேலைக்கோ, பாடசாலைக்கோ, பொதுவிடங்களுக்கோ செல்லாதீர்கள். அத்துடன் பொதுப்போக்குவரத்துச் சாதனங்களை அல்லது டாக்ஸிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். எவ்வாறு சுய-தனிமைப்படுத்துவது என்று கூறும் மேலதிக தகவல்களை இந்த வழிகாட்டியில் பின்னர் காண்பீர்கள். குறிப்பிட்ட சில சூழ்நிலைகள் இருந்தாலொழிய, உணவு அல்லது வேறு அவசியப் பொருட்கள் கூட வாங்க வெளியே செல்லாதீர்கள். உங்கள் வீடு, தோட்டம், அல்லது பிரத்தியேக வெளிப்புற இடத்தில் மட்டும் உடற்பயிற்சி எதுவும் செய்தல் வேண்டும்.

Withdrawn February 2022

சமையல் சாமான்கள் வாங்க, கடைத்தெரு சென்று வேறு பொருள் வாங்க, அல்லது மருந்துச் சாமான் எடுத்துவர அல்லது நாய் ஒன்றை நடத்திவர நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களைக் கேட்கவும். உங்கள் பொருட்களை நீங்கள் இணையத்திலும் கோரித் தருவிக்கலாம். மருந்துகளைத் தொலைபேசி அல்லது இணையமூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். பொருட்களை விநியோகிக்கும் சாரதிகள் உங்கள் வீட்டினுள் வரலாகாது. ஆகவே அவற்றை உள்ளெடுப்பதற்காக

அவர்கள் அவற்றை வெளியே விட்டுச் செல்வதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

6.1 நான் எவ்வளவு காலம் சுய-தனிமையில் இருத்தல் வேண்டும்

நீங்கள் சட்டப்படி சுய-தனிமையில் இருக்கவேண்டுமானால், கொவிட்-19 தொற்றுக்கான LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் இறுதியாக நீங்கள் தொடர்பில் இருந்த திகதி உள்ளிட்ட அடுத்த 10 முழு நாட்கள் வரை உங்கள் தனிமைப்படுத்தல் நீடிக்கும். உதாரணமாக, அவருடன் தொடர்பில் இறுதியாக நீங்கள் இருந்தது மாதத்தில் 15-வது நாள் எந்த நேரமாக இருந்தாலும், உங்கள் தனிமைப்படுத்தல் காலம் 25-வது நாளன்று 23:59-வது மணிக்கு முடிவுறும் என்பது இதன் அர்த்தமாகும்.

Withdrawn February 2022

6.2 உங்கள் தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு உட்பட ஏற்பாடு செய்யவும்

ஒரு தொடர்பாளராக நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கையில், இயலுமான விரைவில் ஓர் ஒற்றை PCR பரிசோதனை மேற்கொள்ள உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. நீங்கள் தொற்று ஏற்படும் கூடிய ஆபத்தில் இருப்பதால், இந்த PCR பரிசோதனை உங்களுக்கு அவசியம். PCR பரிசோதனையில் உங்களுக்கு தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், உங்களிடம் இருந்து வைரஸைப் பெற்றிருக்கக்கூடியவர்களை விரைந்து தொடர்பு கொள்ள, அது NHS Test and Trace-உக்கு உதவும். அதன்மேல் அவர்கள் எவ்வாறு

மற்றவர்களைப் பாதுகாக்கலாம் என்று அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

உங்கள் PCR பரிசோதனையில் உங்களுக்குத் தொற்றில்லை என்று முடிவானால், உங்களுக்கு இன்னும் தொற்று ஏற்பட்டு, அதனை நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பரப்பலாம் என்றபடியால், நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலைத் தொடரவேண்டும். மற்றவர்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, உங்கள் முழுத் தனிமைப்படுத்தல் காலமும் வீட்டிலேயே இருந்துகொள்ளவும்.

உங்கள் PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதியானால், பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்படுபவர்களுக்கான வீட்டில் இருத்தல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றி, மேலும் ஒரு தனிமைப்படுத்தல் காலத்தைத் தொடங்கவும். இந்தப் புதிய தனிமைப்படுத்தல் காலப்பகுதி நீங்கள் PCR பரிசோதனைக்கு உள்ளாகும் சமயத்தில் இருந்து தொடங்குகிறது. உங்கள் முதல் 10 நாள் தனிமைப்படுத்தலின்போது நீங்கள் எவ்விடத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்கிற பேதமின்றி அது தொடங்கும். உங்கள் மொத்த தனிமைப்படுத்தல் காலம் 10 நாட்களுக்குமேல் நீடிக்கலாம் என்பது இதன் அர்த்தமாகும்.

Withdrawn February 2022

முந்திய கொவிட்-19 பரிசோதனையில் உங்களுக்கு தொற்று உறுதியாகி இருந்தால், நீங்கள் சிலவேளை இந்த நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை உருவாக்கி இருக்கக்கூடும். இருப்பினும், ஒவ்வொருவரும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்குவார் என்றோ, எவ்வளவு காலம் அது நீடிக்கும் என்றோ உத்தரவாதம் அளிக்க இயலாது. கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டபின், PCR பரிசோதனகள் ஓரளவு

காலத்துக்கு தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் முடிவுகளை வெளிப்படுத்துவது சாத்தியம்.

உங்களுக்குக்கு கடந்த 90 நாட்களுக்குள் கொவிட்-19 PCR பரிசோதனையில் தொற்று முதலில் உறுதிப்பட்டிருந்து, கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவரின் தொடர்பாளராக அடையாளப்படுத்தப்பட்டால், PCR பரிசோதனை ஒன்றை நீங்கள் எடுக்கலாகாது. கொவிட்-19 தொற்றின் முக்கிய அறிகுறிகள் எவையும் உங்களிடம் காணப்பட்டால் மட்டுமே நீங்கள் PCR பரிசோதனைக்கு உள்ளாகவேண்டும்.

Withdrawn February 2022

6.3 உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலின்போது உங்கள் வீட்டில் வசிப்பவர்கள் மீதான கரிசனைகள்

நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி பெறாமை மற்றும் கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவரின் உடன் வசிக்காத தொடர்பாளர் என்ற வகையில் சுய-தனிமையில் இருக்க சட்டத்தால் பணிக்கப்பட்டவரானால், உங்கள் வீட்டில் வசிப்பவர்கள் உங்களுடன் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யும் அவசியம் கிடையாது. உங்கள் வீட்டில் வசிக்கும் ஆட்கள், எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து, கொவிட்-19 பரவலைத் தடுப்பதில் உதவுதல். பற்றிய வழிகாட்டியைப் பின்பற்றுவதில் விசேட சிரத்தை காட்டவேண்டும் நீங்கள் நலனுடன் இருப்பதாக உணர்ந்தாலும், இந்த ஆலோசனையை, அவர்கள் பின்பற்றுவது மிக முக்கியம். ஏன் என்றால், பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆள் ஒருவருடன் நீங்கள் வைத்த இறுதித் தொடர்பில் இருந்து 10 நாட்கள வரை, அறிகுறிகள் தோன்றக் காலம் எடுக்கலாம்.

நீங்களோ, உங்களுடன் வசிக்கும் மற்றவர்களோ கற்றல் பிரச்சினைகள், உறவாடல் சிக்கல் (autism) அல்லது கடும் உளநோய்க்கு ஆளாகியிருந்தால் இந்த நடவடிக்கைகள் எல்லாமே சாத்தியமாகிவிடமாட்டா. தயவு செய்து, உங்களையும் உங்களுக்கு நெருங்கியவர்களையும் பாதுகாப்பாகவும் நலமாகவும் பேணிக்கொள்ளும் அதே சமயம், உங்களுக்கு இயலுமான அளவுக்கு, கிடைக்கும் கவனிப்பு வசதித் திட்டங்களுக்கு ஏற்ப, இந்த வழிகாட்டியைத் தொடர்ந்து பின்பற்றவும்.

சில பேருக்கு தொடர்ந்து நீண்ட காலம் வீட்டில் தங்குவது கடினமாகவும், சலிப்பாகவும் தனிமையாகவும் இருக்கலாம் உங்கள் உளவளத்தையும் சுகநலனையும் கவனிக்க உங்களுக்கு உதவுமுகமாக, [Every Mind Matters](#) (மனம் ஒவ்வொன்றும் முக்கியமானது) என்கிற இணையத்தளம் தகவல்களையும் உத்திகளையும் கொண்டுள்ளது.

நீங்கள் கொவிட்-19 உள்ள ஒருவரின் தொடர்பாளர் என்று அடையாளப்படுத்தப்பட்டு, சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு [NHS Test and Trace-ஆல்](#) கோரப்பட்டால், அல்லது [NHS COVID-19 app-ஆல்](#) யோசனை வழங்கப்பட்டால், நீங்கள் உங்கள் உள்ளூராட்சி மன்றத்திடம் இருந்து £500 கொடுப்பனவுக்கு [Test and Trace Support Payment scheme – இன்](#) கீழ் உரித்துள்ளவராக இருக்கக்கூடும். சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு கூறப்படும் சிறு பிள்ளை ஒன்றின் பெற்றவராக அல்லது பாதுகாவலராக நீங்கள் இருந்தால், நீங்களும் இந்தக் கொடுப்பனவுக்கு தகுதி உள்வராக இருக்கலாம்.

உங்களுக்கு NHS Test and Trace சுய-தனிமைப்படுத்தல் அவசியம் என்று அறிவித்தும் நீங்கள் வீட்டில் தங்கி

Withdrawn February 2022

சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யாவிட்டால், உங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படலாம்

6.4 உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் உங்களுக்கு முக்கிய கொவிட்-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் என்ன செய்யவேண்டும்

நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஆள் ஒருவரின் தொடர்பாளராக இருப்பதால் சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டி ஏற்பட்டு, உங்கள் தனிமைப்படுத்தலின்போது கொவிட்-19 தொற்றின் முக்கிய அறிகுறிகளில் எவையும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், வீட்டில் தங்கி PCRபரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்யவும்.

உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றத் தொடங்கியவுடன் நீங்களும் உங்கள் வீட்டில் வசிக்கும் எவரும் வீட்டில் இருத்தல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும்: கொவிட்-19 ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ள அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வீட்டுக்குடியிருப்புக்களுக்கான வழிகாட்டி. உங்கள் PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதியானால், நீங்களும் உங்கள் வீட்டுக்குடியிருப்பாளர்களும் வீட்டில் இருத்தல் வழிகாட்டியைத் தொடர்ந்து பின்பற்றவேண்டும்.

Withdrawn February 2022

உங்கள் PCR பரிசோதனையில் உங்களுக்கு தொற்று இல்லை என்று முடிவானாலுங்கூட, உங்களுக்கு இன்னும் கொவிட்-19 தொற்றக்கூடுமாகையால், நீங்கள் 10 நாள் சுய-தனிமைப்படுத்தலை பூரணமாக நிறைவேற்றவேண்டும். இந்த வழிகாட்டியைத் தொடர்ந்து பின்பற்றவும்.

உங்கள் தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் உங்களுடன் வசிக்கும் ஆள் ஒருவருக்கு முக்கிய கொவிட்-19

அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், அவர் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்து PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு உள்ளாவது அவசியம். நீங்களும் உங்கள் வீட்டுக் குடியிருப்பாளர்களும் வீட்டில் இருத்தல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும்.

6.5 உங்கள் தனிமைப்படுத்தல் காலம் முடிவுற்றபின் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

உங்கள் 10 நாள் தனிமைப்படுத்தல் முடிவுற்றபின் உங்களிடம் பிரதான கொவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், வீட்டில் தங்கவும். அத்துடன் PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவும்.. உங்கள் PCR பரிசோதனை முடிவில் தொற்று உறுதியானால், வீட்டில் இருத்தல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும். நீங்கள் ஒரு புதிய சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலப்பகுதியைத் தொடங்கவேண்டும். உங்கள் அறிகுறிகள் ஆரம்பமாக, இது தொடங்கும்.

7. சுய-தனிமைப்படுத்தல் சட்டப்படி தேவையற்ற தொடர்பாளர்கள்

பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆள் ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பு வைத்திருந்தால், நீங்கள் பூரணமாகத் தடுப்பூசி ஏற்றியிருக்கும் பட்சத்தில், அல்லது உங்கள் வயது 18 ஆண்டுகளுக்குக் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யத் தேவை இல்லை. நீங்கள் ஓர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசி மருந்துப் பரீட்சார்த்த திட்டத்தில் பங்குபற்றியவராக அல்லது பங்குபற்றிக்கொண்டிருப்பவராக இருந்தால், அல்லது மருத்துவ காரணங்களின் பொருட்டு

Withdrawn February 2022

தடுப்பூசி ஏற்ற இயலாமல் இருந்தால், நீங்கள் சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படுத்துதல் அவசியமல்ல.

உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருந்தாலும்,, கொவிட்-19 தடுப்பூசிகள் கடும் சுகவீனம் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைத்துவிடும். நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு எதிராக தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொண்டாலுங்கூட, உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படலாம். அத்துடன் அதனை நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பரப்பவும் கூடும்.

கொவிட்-19 தொற்று உள்ள ஆள் ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருந்தால், உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து கூடுதலாக இருக்கும். சுய-தனிமைப்படுத்தும் அவசியம் உங்களுக்கு சட்டப்படி கிடையாது என்றால், 7 நாட்களுக்கு நாளாந்தம் LFD பரிசோதனை செய்துகொள்ளுமாறு உங்களுக்குப் பலமாக ஆலோசனை கூறப்படுகிறது.

கூடுதலான அளவுகளில் கொரோனாவைரஸ் தொற்றால் பீடிக்கப்பட்டு, அதனை மற்றவர்களுக்கும் பரப்பும் சாத்தியம் மிக்கவர்களை அவர்களிடம் அறிகுறிகள் இல்லாதபோதும் அடையாளம் காண்பதில் LFD பரிசோதனைகள் வல்லவை. ஆகவே, தொற்று ஏற்படும் அதியுச்ச ஆபத்தில் நீங்கள் இருக்கும் காலப்பகுதியில், நாளாந்த LFD பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுமாறு உங்களுக்குப் பலமாக யோசனை வழங்கப்படுகிறது.

உங்களுக்கு வயது 5-உம் அதற்கு கூடுதலுமாக இருந்து, நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவரின் தொடர்பாளர் என்று அடையாளப்படுத்தப்பட்ட,, ஆனால் சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படுத்தல் அவசியம் அற்ற ஒருவராக இருந்தால், உங்களுக்குக்

Withdrawn February 2022

கீழ்க்கண்டவாறு பலமாக ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது:

- தொடர்ந்து 7 நாட்களுக்கு, அல்லது கொவிட்-19 பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆளுடன் இறுதியாகத் தொடர்பு கொண்டது முன்னதாக இருந்தால், அன்றில் இருந்து 10 நாட்கள் வரை LFD பரிசோதனைக்கு உள்ளாகவும்
- இந்த நாளாந்த பரிசோதனையை, அன்றைய நாள் வீட்டில் இருந்து முதல் தடவை வெளியேறுமுன் செய்யவும்

நீங்கள் NHS Test and Trace-ஆல் கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஆள் ஒருவரின் தொடர்பாளர் என்று அறிவிக்கப்பட்டு, ஆனால் அந்த அமைப்பால் தொடர்பு ஏற்பட்ட திகதியை உங்களுக்கு தெரிவிக்க இயலாதுபோனால், நாளாந்தம் 7 நாட்கள் நீங்கள் LFD பரிசோதனைக்கு உள்ளாகவேண்டும்.

நீங்கள் LFD பரிசோதனை ஒன்றுக்கு உள்ளாகி, முடிவில் தொற்று உறுதியானால், தொற்றை மற்றவர்களுக்கு பரப்புவதைத் தடுக்கும் பொருட்டு, உடனடியாக சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்து வீட்டில் இருத்தல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும். தொற்றை உறுதிப்படுத்திய பரிசோதனை நிகழ்ந்த திகதியில் இருந்து புதிய சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலப்பகுதி ஒன்றை நீங்கள் தொடக்கவேண்டும்.

உங்கள் LFD பரிசோதனையில் தொற்று இல்லை என்று முடிவாகினால், பரிசோதனை நிகழ்ந்த சமயம் தொற்றுக்கு ஆளாகக்கூடிய நிலையில் நீங்கள் இருக்கவில்லை என்று கொள்ளலாம். கொவிட்-19 தொற்றை மற்றவர்களுக்கு பரப்பும் வாய்ப்பை மேலும் குறைக்கும் பொருட்டு

Withdrawn February 2022

உங்களுக்கு கீழ்க்கண்டவாறு ஆலோசனை கூறப்படுகிறது:

- உங்கள் வீட்டுக்கு வெளியே உள்ள ஆட்களுடன் நெருக்கமான தொடர்பை, குறிப்பாக ஜனநெருக்கம் கூடிய, மூடிய அல்லது காற்றோட்டம் குறைவான இடங்களில், மட்டுப்படுத்தவும்
- இயலுமானால், வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யவும்
- ஜனநெருக்கம் கூடிய, மூடிய அல்லது காற்றோட்டம் குறைவான இடங்களிலும், மற்ற ஆட்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கவேண்டிய இடங்களிலும் முகக் கவசம் ஒன்றை அணியவும்
- கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், கடும் சுகவீனத்துக்கு ஆளாகும் பேராபத்தில் உள்ள எவருடனும் தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவும்
- எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து தொற்றுப் பரவலைத் தடுக்க உதவுவது என்கிற வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்

கொவிட்-19 உள்ள ஆள் ஒருவருடன் மிகச்சமீபத்தில் கொண்ட தொடர்புக்குப் பின்னதான அடுத்த 10 நாட்களுக்கு இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் ஒரு நெருக்கமான தொடர்பாளராக அடையாளப்படுத்தப்பட்ட சுகாதார அல்லது சமூகக் கவனிப்பு பணியாளராக இருந்து,, சுய-தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து விதிவிலக்குப் பெற்றிருந்தால், உங்களுக்கு மேலதிக வழிகாட்டுதல் உண்டு. அதனை நீங்கள் பணியாற்றும் சூழல்களில் கொவிட்-19 பரவும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் பொருட்டு பின்பற்றவேண்டும்.

Withdrawn February 2022

கல்வி அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பு இடங்களில் வழமையாகச் சமுகமளிக்கும், நெருக்கமான தொடர்பாளராக அடையாளப்படுத்தப்பட்ட 18 வயதுக்கு குறைந்த சிறு பிள்ளைகளும் இளையவர்களும் வழமைபோலத் தொடர்ந்து அவ்விடங்களுக்குச் செல்லவேண்டும்.

வயது 5-உக்கு குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு கிரமமான LFD பரிசோதனைகள் விதந்துரைக்கப்படமாட்டா. அவர்கள் கொவிட்-19 உள்ள ஆள் ஒருவருடன் வசித்தால், சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யத் தேவையில்லை. ஆனால், கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டு, கடும் சுகவீனத்துக்கு உள்ளாகும் பேராபத்தில் உள்ள எவருடனும் அவர்கள் தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவேண்டும்.

உங்களிடம் எந்த வேளையிலும் கொவிட்-19 தொற்றின் பிரதான அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், அவை சாதாரணமையாக இருந்தபோதும், உடனடியாக சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்து, கொவிட்-19 PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவும். அத்துடன் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் தோன்றிய ஆட்களுக்கான வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.

Withdrawn February 2022

7.1 பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்துள்ளேன் என்று நான் நினைக்கிறேன். ஆனால் அவ்விடயம் எனக்கு அறிவிக்கப்படவில்லை. அத்துடன் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்ய ஆலோசனை கூறப்படவும் இல்லை. நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டிய தொடர்பாளர்களுக்கு வழமையாக NHS COVID-19 app உட்பட NHS Test and Trace அறிவித்து, அவ்வாறு செய்யுமாறு ஆலோசனை வழங்கும். நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்று உள்ள ஆள் ஒருவரின் தொடர்பாளராக இருப்பதாகவும் ஆனால் அதனை உங்களுக்கு NHS Test and Trace அறிவிக்கவில்லை என்று நம்பினால், [எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து, கொவிட்-19-இன் தொற்றுப்பரவலைத் தடுக்கலாம் என்கிற வழிகாட்டியை நீங்கள்] கவனமாகப் பின்பற்றவேண்டும். இந்தச் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் தொடர்ந்து 7 நாட்களுக்கு, அல்லது கொவிட்-19 பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஆளுடன் இறுதியாகத் தொடர்பு கொண்டது முன்னதாக இருந்தால், அன்றில் இருந்து 10 நாட்கள் வரை LFD பரிசோதனை செய்ய ஏற்பாடு செய்யலாம். இது ஏன் என்றால், தொற்று ஏற்படும் உயர் ஆபத்தில் நீங்கள் இருக்கலாம் என்பதாலேயே.

Withdrawn February 2022

7.2 கொவிட்-19 பரிசோதனை ஒன்றுக்குள்ளாகும் ஆள் ஒருவருடன் நான் தொடர்பில் இருந்துள்ளதாக நினைக்கிறேன். ஆனால் பரிசோதனை முடிவு இன்னும் அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

நீங்கள் கொவிட்-19 பரிசோதனைக்கு உள்ளாகி, இன்னும் முடிவு கிடைக்கப்பெறாத ஆள் ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்துள்ளதாக நம்பினால், [எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து, கொவிட்-19-இன் தொற்றுப்பரவலைத் தடுக்கலாம் என்கிற வழிகாட்டியைக்] கவனமாகப் பின்பற்றவேண்டும்.

இந்தக் கட்டத்தில் நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாகும் அவசியம் கிடையாது.

சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டிய தொடர்பாளர்களுக்கு வழமையாக NHS COVID-19 app உட்பட NHS Test and Trace அறிவித்து, அவ்வாறு செய்யுமாறு ஆலோசனை வழங்கும் நீங்கள் கொவிட்-19 உள்ள ஆள் ஒருவரின் தொடர்பாளர் என்றும் ஆனால் NHS Test and Trace உங்களுக்கு இன்னும் அறிவிக்கவில்லை என்றும் நம்பினால், எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து, கொவிட்-19-இன் தொற்றுப்பரவலைத் தடுக்கலாம் என்கிற வழிகாட்டியைக் கவனமாகப் பின்பற்றவேண்டும்.

உங்களுக்கு கொவிட்-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்று நீங்கள் கவலை கொண்டால், அல்லது நீங்கள் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டிருக்கும் ஆள் ஒருவருடன் வசித்தால், வீட்டில் இருத்தல்: கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வீட்டுக் குடியிருப்புக்களுக்கான வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.

7.3 சிறந்த கை மற்றும் சுவாச சுகாதாரத்தை கடைப்பிடிக்கவும். அத்துடன் உங்கள் வீட்டை நல்ல காற்றோட்ட வசதியுடன் வைத்திருக்கவும்

ஒவ்வொருவரும் சிறந்த கை மற்றும் சுவாச சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

உங்கள் கைகளை சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு 20 செக்கண்டுகளுக்கு கழுவவும் அல்லது கைச்சுத்திகரிப்புத் திரவத்தைப் பயன்படுத்தவும் -

Withdrawn February 2022

குறிப்பாக இருமல், தும்மல் மற்றும் மூக்குச் சிந்துதலுக்குப் பின்னரும், உணவு உட்கொள்ளல் அல்லது கையாளலுக்கு முன்னரும். உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தவும். அத்துடன் உங்கள் முகத்தை தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை பாவித்துக்கழிக்கும் காகித திசுக்களால் மறைக்கவும். திசு ஒன்று இல்லாவிட்டால், உங்கள் முழங்கையின் உள் மடிப்புக்குள் இருமவும் அல்லது தும்மவும்.

காகித திசுவை கழிவுப்பை ஒன்றில் இட்டு, உடனடியாக உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.

உட்புறப் பகுதிகளை, விசேடமாகப் பகிர்ந்துகொள்ளும் நடமாட்டப்பகுதிகளை, நல்ல காற்றோட்டத்துடன் வைத்திருக்கவும். காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்க நீங்கள்:

- இயலுமானவரை சாளரங்களைத் திறந்து வைக்கலாம்
- கதவுகளைத் திறந்து வைக்கலாம்
- காற்றுப் புழைவாய்கள் திறந்திருப்பதையும், காற்றுவீச்சுத் தடைப்படாது இருப்பதையும் நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளவும்
- காற்று பிரித்தெடுப்பு (extractor) விசிறிகளை (உதாரணமாகக் குளியலறையில்) வழக்கத்தைவிட அதிக நேரம் இயக்கவும், பயன்பாட்டிற்கு பிறகு கதவை மூடி வைக்கவும்

நீங்கள், உங்கள் வீட்டில் கொவிட்-19 ஆபத்துக்களைக் குறைத்தல் விடயமாக மேலதிக ஆலோசனைகளை GermDefence-இல் காணலாம்.

Withdrawn February 2022

7.4 நிதி சார்ந்த அல்லது வேறு செய்முறை சார்ந்த ஆதரவு

சுய-தனிமைப்படுத்தல், வைரஸ் தொற்றுப் பரவலைத் தடுத்துநிறுத்த உதவவும் எங்கள் நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும், எங்கள் சமூகத்தையம் NHS-ஐயும் பாதுகாக்கவும், நாங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கிய காரியங்களில் ஒன்றாகும். உங்களிடம் கொவிட்-19 தொற்றின் முக்கிய அறிகுறிகளில் எதுவும் காணப்பட்டு, LFD அல்லது PCR பரிசோதனை முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தினால், அல்லது பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதியாகிய ஆள் ஒருவரின் தொடர்பாளராக நீங்கள் இருப்பதாக உங்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டால், சுய-தனிமைப்படுத்தலே, தொற்றை நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கான அதிசிறந்த வழியாகும். தனிமைப்படுமாறு உங்களுக்குக் கூறப்பட்டால், நீங்கள் உடனடியாக அதனைச் செய்யவேண்டும். நீங்கள் கொவிட்-19-ஆல் பாதிக்கப்பட்டால், என்ன ஆதரவு பெறமுடியும் என்று அறிந்துகொள்ளவும்.

உங்களுக்கு இயலுமானால், நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், அல்லது அயலவர்களை வெளியே சென்று உங்களுக்கு உணவு மற்றும் வேறு அத்தியாவசியச் சாமான்களை எடுத்துவருமாறு கேட்கவும். உதவுவதற்கு வேறு ஆட்கள் இல்லை என்றால், உங்கள் பகுதியில் உதவக்கூடிய அறநிலையங்கள், சமூக சேவைக் குழுக்கள், இருக்கலாம். அல்லது உங்கள் உள்ளூர் கடைகள், அங்காடிகள் மற்றும் மொத்த வியாபாரிகள் (தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்தல் தொடர்பு மூலம்) பொருட்களை விநியோகம் செய்ய முன்வரலாம்.

Withdrawn February 2022

உங்கள் அயலில் அல்லது உள்ளூர் சமூகத்தில், உங்களிடம் பொருட்களை சேர்க்கக்கூடிய அல்லது வேறு சேவைகளை வழங்கக்கூடிய தன்னார்வலர் சேவை முறை உண்டா என்று நீங்கள் விசாரித்து அறியலாம். உங்களுக்குத் தேவைப்படும் எதனையும் கொண்டுவருமாறும், பொருட்களை இணையத்தில் அல்லது தொலைபேசி மூலம் கோருமாறும் நீங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரைக் கேட்கலாம். இவை, நீங்கள் வெளியே வந்து எடுப்பதற்காக, உங்கள் வீட்டுக்கு வெளியே வைக்கப்படுவதை நிச்சயப்படுத்தவும்.

Withdrawn February 2022

உங்களுக்கு உதவி புரிந்து ஆதரவு வழங்க NHS Volunteer Responders (NHS தன்னார்வலர் சேவை நிகழ்ச்சித்திட்டம்) இன்னும் செயற்படுகிறது. கடைச்சாமானகள், மருந்துகள் மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்களைத் தன்னார்வலர்களால் சேகரித்து, விநியோகிக்க முடியும். அவர்களால் சிநேகபூர்வமான தொலைபேசி அழைப்புக்களையும் கிரமமாக எடுக்கமுடியும். உங்களைப் பற்றி அறிவிக்க, 0808 196 3646 என்ற இலக்கத்தில் NHS Volunteer Responders அமைப்புக்கு அழைப்பு விடுக்கவும். அவர்கள் வாரத்தில் 7 நாட்களும் முற்பகல் 8 முதல் பிற்பகல் 8 வரை திறந்திருப்பார்கள். உங்கள் உள்ளூரில் ஆதரவு வழங்கும் வேறு தன்னார்வ அல்லது சமூக சேவை அமைப்புக்கள் இருக்கலாம், அவற்றை நீங்கள் அணுக முடியும்.

கொவிட்-19 காரணமாக நீங்கள் வேலை செய்ய இயலாதுபோனால், வேலை மற்றும் ஓய்வூதிய இலாகா இடம் (Department of Work and Pensions) உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு பற்றிய வழிகாட்டுதலைப் பார்க்கவும். நீங்கள் வீட்டில் இருந்து சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டி இருந்தால், NHS Test and Support Payment

scheme மூலம் ஒரு தடவைக் கொடுப்பனவாக £500 தொகைக்கு உரித்துடையவராகலாம். சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு கோரப்பட்ட பிள்ளை ஒன்றின் பெற்றாராகவோ அல்லது பாதுகாவலராகவோ நீங்கள் இருந்தால், நீங்களும் இந்தக் கொடுப்பனவுக்கு உரித்துடையவராகலாம். நீங்கள் NHS Test and Trace ஆதரவுக் கொடுப்பனவுக்கு NHS COVID-19 app மூலம் இணையத்தில் விண்ணப்பிக்க முடியும்.

நீங்கள் இங்கிலாந்தில் வசிப்பவராக, சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு NHS Test and Trace – ஆல் கோரப்பட்டிருந்தால், அல்லது NHS COVID-19 app-ஆல் தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு ஆலோசனை வழங்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் இந்தக் கொடுப்பனவுக்கு தகுதியுடையவராக இருப்பீர்கள்.

நீங்கள் கீழ்க்கண்ட தகுதிகளையும் கொண்டிருக்கவேண்டும்:

- நீங்கள் தொழில் பெறுநராக அல்லது சுயதொழில் செய்பவராக இருக்கிறீர்கள்
- உங்களால் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்ய இயலாது. இதன் விளைவாக நீங்கள் வருமானம் இழக்கிறீர்கள்
- நீங்கள் கீழ்க்கண்ட நலனுதவிகளில் குறைந்தது ஒன்றைப் பெறுகிறீர்கள்:
  - யுனிவர்ஸல் கிரெடிட்
  - வேர்க்கிங் டாக்ஸ் கிரெடிட்
  - வருமானம் தொடர்பான தொழில் மற்றும் ஆதரவுக் கொடுப்பனவு
  - வருமான அடிப்படையிலான வேலை தேடுபவர் கொடுப்பனவு
  - குறைவருமானம் உள்ளவர் அல்லது வருமானம் அற்றவர் கொடுப்பனவு

Withdrawn February 2022

- பென்ஷன் கிரெடிட் எனும் ஓய்வூதிய வயதில் உள்ளவர்களுக்கான ஆதரவு அல்லது வீடமைப்பு நலனுதவி

உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய உதவி மற்றும் ஆதரவு குறித்த மேலதிக தகவல் பெற உங்கள் உள்ளூராட்சி மன்ற இணையத்தளம் செல்லவும்.

8. நாடோடி வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கு உள்ளூராட்சி மன்றங்களில் இருந்து கிடைக்கும் மேலதிக ஆதரவு

Withdrawn February 2022

நாடோடிப் பயணிகள் தங்குமிடம் (traveller site), வாகனம் அல்லது கால்வாய் படகு ஒன்றில் வசிக்கும் ஆட்களுக்கு மேலதிக ஆதரவு தேவைப்படலாம்.

உங்களுக்கு மேலும் ஆதரவு தேவையானால், உங்கள் தங்குமிடத்து மேலாளர் அல்லது உள்ளூர் ஜிப்ஸி மற்றும் நாடோடிப் பயணிகள் இணைப்புக் குழுவிடம் தெரிவிக்கவும். நீங்கள் நதி அல்லது கால்வாய் ஒன்றின் மேலாக வசித்து வந்தால், நீங்கள் வசிக்கும் நீர்வழிப்பாதையை மேலாண்மை செய்யும் அமைப்பு என்ன ஆலோசனையும் வழங்குகிறது என்று விசாரித்து அறியவும்.. இந்த ஆலோசனை அமைப்புக்கு அமைப்பு வேறுபடுகிறது. வைரஸை, தொடர்பு கொள்ளும் கூடுதலான மக்களுக்குப் பரப்புவதைத் தடுக்குமுகமாக, இயலுமானவரை தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலுக்கு உதவும் வகையில் நீர், சுகாதாரம், மற்றும் கழிவு அகற்றல் போன்ற அடிப்படை வசதிகளைப் பெற

இயலாவிட்டால், உதவிக்கு உங்கள் உள்ளூராட்சி மன்றத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். மன்றத்தால் உங்களுக்கு மேலதிக வசதிகளை வழங்க இயலுமாக இருக்கலாம், அல்லது மாற்றுத் தங்குமிடங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக அது இருக்கலாம்.

நடைமுறையில் உள்ள சட்டங்கள் அங்கீகாரம் அற்ற முகாம்கள் அல்லது அங்கீகாரம் அற்ற கட்டுமானங்களுக்கு எதிராகப் பிரயோகிக்கப்படும் நிலையிலேயே உள்ளன.

கழிவு தொடர்ந்து அதிகாரபூர்வ மற்றும் சட்டரீதியான வழிகளில் அகற்றப்படவேண்டும். குடியிருப்புக் கழிவு மற்றும் மீள்சுழற்சி நிலையங்களை மீளத்திறத்தல் அல்லது திறந்து வைத்திருத்தல் பற்றிய உள்ளூராட்சி மன்றங்களுக்கான வழிகாட்டி கிடைக்கும். உங்களுக்கு மேலும் ஆலோசனை தேவையானால் உங்கள் உள்ளூராட்சி மன்றத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நீங்கள் கிராமிய அல்லது ஒதுக்குப்புற பிரதேசங்களில் தரிப்பதானால் அல்லது பயணிப்பதானால், தரையுடன் படகைப் பிணைக்க அல்லது தரிக்க நேர்ந்தால் நீங்கள் இருக்கும் இடத்தைக் குறித்துக்கொள்ளவும், குறிப்பாக சுகவீனமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால். மருத்துவ நெருக்கடி ஒன்று ஏற்பட்டு, சேவையாளர்கள் உங்களிடம் வருவது அவசியமானால், நீங்கள் what3words app –ஐயும் பயன்படுத்தலாம்.

Withdrawn February 2022