



UK Health
Security
Agency

COVID-19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள்

நாம் கொரோனா வைரஸுடன் (கொவிட் -19) பாதுகாப்பாக வாழ நாம் கற்றுக் கொள்ளும்போது, கொவிட் -19 ஐப் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்க மற்றும் அபாயத்தைக் குறைக்க நாம் அனைவரும் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன. இந்த நடவடிக்கைகள் மற்ற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் பரவலைக் குறைக்க உதவும். COVID-19 மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் எளிதில் பரவி சிலருக்கு கடுமையான நோயை ஏற்படுத்தும்.

COVID-19 இலிருந்து கடுமையான நோயைத் தடுப்பதில் தடுப்பூசிகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், இருப்பினும் நீங்கள் தடுப்பூசி போட்டாலும் கூட, நீங்கள் COVID-19 அல்லது மற்றொரு சுவாச நோய்த்தொற்றை மற்றவர்களுக்கு பரவ வாய்ப்பு உள்ளது.

எவருக்காக இந்த வழிகாட்டி

COVID-19க்கான இலவச பரிசோதனையை பெரும்பாலான மக்கள் இனி அணுக முடியாது. இந்த வழிகாட்டுதல் 2 பகுதிகளாக உள்ளது:

1. COVID-19 உள்ளிட்ட சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் அறிகுறிகளுடன் நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மேலும் நீங்கள் COVID-19 பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவில்லை என்றால் மற்றவர்களைப் பாதுகாக்க நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்.
2. COVID-19 பரிசோதனை செய்து நேர்மறையான சோதனை முடிவைப் பெற்றவர்களுக்கான ஆலோசனை.

தீவிரமாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும் மற்றும் புதிய COVID-19 சிகிச்சைகளுக்குத் தகுதியுடையவர்கள் [அதிக ஆபத்தில் இருப்பதாக NHS மூலம் தெரிவிக்கப்பட்டவர்களுக்குத் தனி வழிகாட்டுதல் உள்ளது.](#)

[சுகாதாரம்](#) மற்றும் [சமூக பராமரிப்பு](#) அமைப்புகளில் பணிபுரிபவர்களுக்கும் கூடுதல் வழிகாட்டுதல் உள்ளது.

COVID-19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றால் தீவிரமாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்கள்

COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளால் அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்கள்:

- வயது கூடியோர்
- கர்ப்பம் தரித்தோர்

- தடுப்பூசி ஏற்றாதோர்
- எந்த வயதினரும் [நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு என்றால் அவர்கள் தீவிர நோய்க்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்](#)
- எந்த வயதினரானாலும், [சிற்சில நீண்ட-கால நோய்களுக்கு உள்ளானவர்கள்](#)

பெரும்பாலான குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து தீவிரமாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகும் ஆபத்து மிகக் குறைவு.

2 வயதுக்குட்பட்ட சில குழந்தைகள், குறிப்பாக இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது முன்கூட்டியே பிறந்தவர்கள், அதே போல் மிகச் சிறிய குழந்தைகள், மூலம் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும் அபாயம் அதிகம். [சுவாச ஒத்திசைவு வைரஸ் \(RSV\)](#).

நீங்கள் உங்கள் வீட்டுக்கு வெளியே தொடர்பு கொள்ளும் ஒருவர் கும் சுகவீனத்துக்குள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் உள்ளவரா என்று நீங்கள் எப்போதும் தெரிந்துகொண்டிருக்க இயலாது. அவர்கள் அந்நியர்களாக இருக்கலாம் (உதாரணமாக, பொதுப் போக்குவரத்தில் நீங்கள் அருகில் அமர்ந்திருப்பவர்கள்) அல்லது நீங்கள் தொடர்ந்து தொடர்பு வைத்திருக்கும் நபர்களாக இருக்கலாம் (உதாரணமாக, நண்பர்கள் மற்றும் பணிபுரியும் சக ஊழியர்கள்). நோய்த்தொற்றின் பரவலைக் குறைக்கவும் மற்றவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும் இந்த வழிகாட்டுதலில் உள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

COVID-19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் அறிகுறிகள்

சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் மக்களிடையே எளிதில் பரவும். அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருப்பது

முக்கியம், எனவே உங்கள் தொற்று மற்றவர்களுக்கு பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் அறிகுறிகள் மிகவும் ஒத்தவை. அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் மட்டும் உங்களுக்கு COVID-19, காய்ச்சல் அல்லது வேறு சுவாச தொற்று உள்ளதா என்று சொல்ல முடியாது. COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுக்கள் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள், குறிப்பாக தடுப்பூசி போடப்பட்டிருந்தால், ஒப்பீட்டளவில் லேசான நோயைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

உங்களுக்கு COVID-19 போன்ற சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் இருந்தால், மற்றும் உங்களுக்கு அதிக வெப்பநிலை இருந்தால் அல்லது வேலைக்குச் செல்லவோ அல்லது சாதாரண செயல்களைச் செய்யவோ உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சி செய்து மற்ற நபர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்.

COVID-19, காய்ச்சல் மற்றும் பொதுவான சுவாச நோய்த்தொற்றுக்களின் அறிகுறிகள்:

- தொடர்ச்சியான இருமல்
- அதிக வெப்பநிலை, காய்ச்சல் அல்லது குளிர்
- உங்களின் இயல்பான சுவை அல்லது வாசனையின் இழப்பு அல்லது மாற்றம்
- மூச்சு திணறல்
- விவரிக்க முடியாத சோர்வு, ஆற்றல் இல்லாமை
- உடற்பயிற்சி காரணமாக இல்லாத தசை வலிகள் அல்லது தசை பிடிப்பு
- சாப்பிட விரும்பவில்லை அல்லது பசி இல்லை
- அசாதாரணமான அல்லது வழக்கத்தை விட நீண்ட நேரம் நீடிக்கும் தலைவலி

- தொண்டை புண், அடைப்பு அல்லது மூக்கு ஒழுகுதல்
- வயிற்றுப்போக்கு, உடம்பு சரியில்லை

இந்த அறிகுறிகளுடன் நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், நீங்கள் நிறைய ஓய்வெடுக்க வேண்டும் மற்றும் நீரேற்றமாக இருக்க தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். உங்கள் அறிகுறிகளுக்கு உதவ பாராசிட்டமால் போன்ற மருந்துகளை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். வைரஸ் சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுக்கு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை, ஏனெனில் அவை உங்கள் அறிகுறிகளைக் குறைக்காது அல்லது உங்கள் மீட்சியை விரைவுபடுத்தாது.

சில சமயங்களில், நீங்கள் தொடர்ந்து இருமல் இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் மற்ற அறிகுறிகள் மேம்பட்ட பிறகு சோர்வாக உணரலாம், ஆனால் நீங்கள் இன்னும் தொற்றுநோயாக இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம் இல்லை.

இந்த அறிகுறிகளைப் பற்றிய தகவலை [NHS இணையதளத்தில்](#) காணலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகளைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டாலோ அல்லது அவை மோசமாகிவிட்டாலோ, NHS 111ஐத் தொடர்புகொண்டு மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும். அவசர நிலை ஏற்பட்டால், 999 என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும்.

COVID-19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் உங்களிடம் இருந்தால் மற்றும் கோவிட்-19 பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவில்லை என்றால் என்ன செய்வது

வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், மற்றவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்

உங்களுக்கு COVID-19 போன்ற சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்களுக்கு அதிக வெப்பநிலை இருந்தால் அல்லது வேலைக்குச் செல்ல அல்லது சாதாரண செயல்களைச் செய்ய போதுமான உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். உங்களுக்கு அதிக வெப்பநிலை இருக்காது (உங்களுக்கு ஒன்று இருந்தால்) அல்லது நீங்கள் இனி உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும் வரை.

COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், குறிப்பாக [நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டவர்கள், அவர்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகும் அபாயம் அதிகம் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்ப்பது முக்கியம். தடுப்பூசி போட்டாலும் தீவிர நோய்க்கான அதிக ஆபத்து.](#)

உங்களால் முடிந்தால் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களால் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்ய முடியாவிட்டால், உங்களுக்கு இருக்கும் விருப்பங்களைப் பற்றி உங்கள் முதலாளியிடம் பேசுங்கள்.

மருத்துவ அல்லது பல் மருத்துவ சந்திப்பில் நேரில் கலந்துகொள்ளும்படி உங்களிடம் கேட்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்புகொண்டு உங்கள் அறிகுறிகளைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கான உணவு மற்றும் பிற அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பெற நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது அண்டை வீட்டாரை நீங்கள் கேட்க விரும்பலாம்.

நீங்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறினால்

உங்களுக்கு சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் இருக்கும் போது உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறினால், உங்களுக்கு அதிக வெப்பநிலை அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், உங்களுக்குத் தெரிந்த எவருடனும் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்கவும், குறிப்பாக [அவர்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை. நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு என்பது, தடுப்பூசி போட்டாலும், அவர்களுக்கு கடுமையான நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம் என்று அர்த்தம்.](#)

பின்வரும் செயல்கள் உங்கள் தொற்றுநோயை மற்றவர்களுக்கு கடத்தும் வாய்ப்பைக் குறைக்கும்:

- பல அடுக்குகள் அல்லது அறுவைசிகிச்சை முகமூடியுடன் செய்யப்பட்ட நன்கு பொருத்தப்பட்ட முக கவசம் அணிந்துகொள்வது
- பொதுப் போக்குவரத்து, பெரிய சமூகக் கூட்டங்கள் அல்லது மூடப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் இல்லாத இடங்கள் போன்ற நெரிசலான இடங்களைத் தவிர்த்தல்
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு இல்லாத இடங்களில் வெளியில் எந்த உடற்பயிற்சியையும் மேற்கொள்வது
- நீங்கள் இருமல் அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடுதல்; 20 விநாடிகள் சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவவும் அல்லது இருமல், தும்மல் மற்றும் உங்கள் மூக்கை ஊதுவதற்குப் பிறகு மற்றும் நீங்கள் உணவை சாப்பிடுவதற்கு அல்லது கையாளுவதற்கு முன் கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்தவும்; உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

உங்கள் வீட்டில் தொற்று பரவுவதை குறைக்கவும்

நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு உங்கள் தொற்று பரவும் அபாயம் அதிகம். இவை [பரவலைத் தடுக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய எளிய விஷயங்கள்](#):

- நீங்கள் வசிக்கும் நபர்களிடமிருந்து உங்கள் தூரத்தை வைத்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- பகிரப்பட்ட பகுதிகளில், பல அடுக்குகள் அல்லது அறுவைசிகிச்சை முகமூடியுடன் செய்யப்பட்ட நன்கு பொருந்திய முகமூடியை அணியுங்கள், குறிப்பாக நீங்கள் [நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவர்களுடன் வாழ்ந்தால், அவர்கள் தீவிர அபாயத்தில் உள்ளனர். நோய், தடுப்பூசி போட்டாலும்](#)
- நீங்கள் அறையை விட்டு வெளியேறிய பிறகு குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடங்களுக்கு ஜன்னல்களைத் திறந்து அவற்றைத் திறந்து விடுவதன் மூலம் நீங்கள் இருந்த அறைகளை காற்றோட்டம் செய்யுங்கள்
- உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவவும் மற்றும் இருமல் அல்லது தும்மலின் போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் கதவுப்பிடிிகள் மற்றும் ரிமோட் கொன்றோல்கள் போன்ற மேற்பரப்புக்கள், அத்துடன் பகிரப்படும் பகுதிகளான சமையலறைகள் மற்றும் குளியலறைகளை ஒழுங்காகச் சுத்தப்படுத்தவும்.
- உங்கள் வீட்டிற்கு வர வேண்டியவர்கள் உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருப்பதாக அறிவுறுத்துங்கள், எனவே அவர்கள் தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்.

[GermDefence](#) என்பது COVID-19 மற்றும் பிற வைரஸ்களிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் வீட்டில் உள்ள

மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பதற்கான எளிய வழிகளைக் கண்டறிய உதவும் இணையதளமாகும். ஜெர்ம் டிஃபென்ஸைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் பிற நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு மேலும் அவை வீட்டில் பரவும் வாய்ப்பு குறைவு.

COVID-19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றுக்களுடன் பாதுகாப்பாக வாழ்வதில் உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பதில் மேலும் வழிகாட்டுதல் உள்ளது.

COVID-19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளைக் கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் (18 வயது மற்றும் அதற்குக் குறைவானவர்கள்)

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களிடையே, குறிப்பாக குளிர்கால மாதங்களில் சுவாச நோய்த்தொற்றுக்கள் பொதுவானவை. ஜலதோஷம், COVID-19 மற்றும் ஆர்எஸ்வி உள்ளிட்ட பல சுவாச நோய்த்தொற்றுக்களால் அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு, இந்த நோய்கள் தீவிரமாக இருக்காது, மேலும் அவர்கள் ஓய்வு மற்றும் ஏராளமான திரவங்களைத் தொடர்ந்து விரைவில் குணமடைவார்கள்.

சுவாச நோய்த்தொற்றுக்கள் உள்ள மிகச் சில குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் தீவிரமாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கிறார்கள். நீண்ட கால நிலைமைகளைக் கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கும் இது பொருந்தும். 2 வயதிற்குட்பட்ட சில குழந்தைகள், குறிப்பாக முன்கூட்டிய முன் பிறந்தவர்கள் அல்லது இதய நோயால்

பாதிக்கப்பட்டவர்கள், [RSV](#) இலிருந்து மிகவும் மோசமாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கலாம்.

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவர்களின் எதிர்காலத்திற்கும் கல்வியில் சேருவது மிகவும் முக்கியமானது.

அறிகுறிகள் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் எப்போது வீட்டில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் அவர்கள் எப்போது கல்விக்குத் திரும்ப முடியும்

மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டை புண் அல்லது லேசான இருமல் போன்ற லேசான அறிகுறிகளைக் கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள், இல்லையெனில் நன்றாக இருக்கும், அவர்கள் கல்வி அமைப்பில் தொடர்ந்து கலந்து கொள்ளலாம்.

உடல்நிலை சரியில்லாத மற்றும் அதிக வெப்பநிலை உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் மற்றும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். அவர்கள் மீண்டும் பள்ளி, கல்லூரி அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்புக்குச் செல்லலாம், மேலும் அவர்களுக்கு அதிக வெப்பநிலை இல்லாதபோது, அவர்கள் கலந்துகொள்வதற்கு போதுமானதாக இருக்கும் போது, வழக்கமான செயல்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்கலாம்.

சுவாச நோய் அறிகுறிகள் உள்ள அனைத்து குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் இருமல் மற்றும்/அல்லது தும்மலின் போது தங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை ஒரு டிஸ்போஸ்பிள் திசுவால் மூடவும், திசுக்களைப் பயன்படுத்திய பின் அல்லது அப்புறப்படுத்திய பின் கைகளை கழுவவும் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், எப்போது உதவியை நாடுவது என்பதை அறிவது கடினமாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், குறிப்பாக அவர்கள் 2 வயதுக்குட்பட்டவர்களாக இருந்தால், நீங்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

COVID-19 சோதனை முடிவு நேர்மறையானதாக இருந்தால் என்ன செய்வது

வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், மற்றவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்

உங்களிடம் COVID-19 பரிசோதனை முடிவு நேர்மறையாக இருந்தால், உங்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாவிட்டாலும் கூட, உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும், நீங்கள் தொற்றுநோயை மற்றவர்களுக்கு அனுப்பலாம்.

COVID-19 உள்ள பலருக்கு 5 நாட்களுக்குப் பிறகு மற்றவர்களுக்கு தொற்று ஏற்படாது. உங்களிடம் COVID-19 சோதனை முடிவு நேர்மறையானதாக இருந்தால், நீங்கள் பரிசோதனை செய்த நாளிலிருந்து 5 நாட்களுக்கு வீட்டிலேயே இருக்கவும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். [18 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு வெவ்வேறு ஆலோசனைகள் உள்ளன.](#)

இந்தக் காலகட்டத்தில், மற்றவர்களுக்கு COVID-19 பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன.

உங்களால் முடிந்தால் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களால் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்ய முடியாவிட்டால், உங்களுக்கு இருக்கும் விருப்பங்களைப் பற்றி உங்கள் முதலாளியிடம் பேசுங்கள்.

மருத்துவ அல்லது பல் மருத்துவ சந்திப்பில் நேரில் கலந்துகொள்ளும்படி உங்களிடம் கேட்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்புகொண்டு, உங்களின் நேர்மறையான சோதனை முடிவைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கான உணவு மற்றும் பிற அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பெற நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது அண்டை வீட்டாரை நீங்கள் கேட்க விரும்பலாம்.

இந்த காலகட்டத்தின் முடிவில், உங்களுக்கு அதிக வெப்பநிலை இருந்தால் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், வழக்கமான செயல்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்குவதற்கு போதுமானதாக உணரும் வரை இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்ற முயற்சிக்கவும்.

பலர் 5 நாட்களுக்குப் பிறகு மற்றவர்களுக்கு தொற்றுநோயாக இருக்க மாட்டார்கள் என்றாலும், சிலர் தங்கள் நோய்த்தொற்றின் தொடக்கத்திலிருந்து 10 நாட்கள் வரை மற்றவர்களுக்கு தொற்றுநோயாக இருக்கலாம். COVID-19 நோயினால் அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்களை நீங்கள் சந்திப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும், குறிப்பாக [தடுப்பூசி போட்டாலும், COVID-19 நோயினால் கடுமையான நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம் என்று நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு கொண்டவர்கள்](#), நீங்கள் உங்கள் சோதனையை எடுத்த நாளிலிருந்து 10 நாட்களுக்கு.

நீங்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறினால்

சோதனையின் நேர்மறையான முடிவுக்குப் பிறகு 5 நாட்களுக்குள் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறினால்,

பின்வரும் படிகள் COVID-19 ஐப் பிறருக்கு அனுப்புவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும்:

- பல அடுக்குகள் அல்லது அறுவை சிகிச்சை முகமூடியுடன் செய்யப்பட்ட நன்கு பொருத்தப்பட்ட முகமூடியை அணியுங்கள்
- பொதுப் போக்குவரத்து, பெரிய சமூகக் கூட்டங்கள் அல்லது மூடப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் இல்லாத இடங்கள் போன்ற நெரிசலான இடங்களைத் தவிர்க்கவும்
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு இல்லாத இடங்களில் வெளியில் எந்த உடற்பயிற்சியும் செய்யுங்கள்
- நீங்கள் இருமல் அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடிக்கொள்ளுங்கள் 20 விநாடிகள் சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவவும் அல்லது இருமல், தும்மல் மற்றும் உங்கள் மூக்கை ஊதுவதற்குப் பிறகு மற்றும் நீங்கள் உணவை சாப்பிடுவதற்கு அல்லது கையாளுவதற்கு முன் கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்தவும்; உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

உங்கள் வீட்டில் தொற்று பரவுவதை குறைக்கவும்

நீங்கள் தொற்றுநோயாக இருக்கும்போது, உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு உங்கள் தொற்று பரவும் அபாயம் அதிகம். இவை [பரவலைத் தடுக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய எளிய விஷயங்கள்](#):

- நீங்கள் வசிக்கும் நபர்களிடமிருந்து உங்கள் தூரத்தை வைத்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- பகிரப்பட்ட பகுதிகளில், பல அடுக்குகள் அல்லது அறுவைசிகிச்சை முகமூடியுடன் செய்யப்பட்ட நன்கு பொருந்திய முகமூடியை அணியுங்கள், குறிப்பாக

[நீங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவர்களுடன் வாழ்ந்தால், அவர்கள் தீவிர அபாயத்தில் உள்ளனர். நோய், தடுப்பூசி போட்டாலும்](#)

- நீங்கள் அறையை விட்டு வெளியேறிய பிறகு குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடங்களுக்கு ஜன்னல்களைத் திறந்து அவற்றைத் திறந்து விடுவதன் மூலம் நீங்கள் இருந்த அறைகளை காற்றோட்டம் செய்யுங்கள்
- உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவவும் மற்றும் இருமல் அல்லது தும்மலின் போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் கதவுப்பிடிக்கள் மற்றும் ரிமோட் கொன்றோல்கள் போன்ற மேற்பரப்புகள், அத்துடன் பகிரப்படும் பகுதிகளான சமையலறைகள் மற்றும் குளியலறைகளை ஒழுங்காக்கச் சுத்தப்படுத்தவும்.
- உங்களுக்கு நேர்மறை சோதனை முடிவு இருப்பதாக உங்கள் வீட்டிற்கு வர வேண்டிய எவருக்கும் அறிவுறுத்துங்கள், எனவே அவர்கள் தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம். அவர்களின் கைகள் தவறாமல்

[GermDefence](#) என்பது COVID-19 மற்றும் பிற வைரஸ்களிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பதற்கான எளிய வழிகளைக் கண்டறிய உதவும் இணையதளமாகும். ஜெர்ம் டிஃபென்ஸைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் பிற நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு மேலும் அவை வீட்டில் பரவும் வாய்ப்பு குறைவு.

COVID-19 சோதனையில் நேர்மறையான முடிவுகளைப் பெற்ற ஒருவருடன்

நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தால் என்ன செய்வது

கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவருடன் அதே குடியிருப்பில் வசிக்கும் ஆட்களுக்கு தொற்றுப் பரவும் ஆபத்து மிக அதிகமாக இருக்கும். ஏனெனில் அவர்கள் தொற்றாளருடன் நீண்ட நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பது மிகவும் சாத்தியமானது கொவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் வீட்டில் ஒரே இரவில் தங்கியவர்கள், அவர்கள் தொற்றுநோயாக இருந்தபோதும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

நீங்கள் வீட்டில் இருப்பவராகவோ அல்லது ஒரே இரவில் தொடர்பு கொண்டவராகவோ இருந்தால், COVID-19 சோதனையின் முடிவு நேர்மறையானதாக இருந்தால், உங்கள் தொற்று ஏற்பட 10 நாட்கள் வரை ஆகலாம். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் கூட, COVID-19 பிறருக்குப் பரவுவது சாத்தியமாகும்.

பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்:

- உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும், [கடுமையாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகும்](#) அவர்கள் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், குறிப்பாக [தடுப்பூசி போட்டாலும்](#), [நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவர்கள்](#), [COVID-19 நோயினால் கடுமையான நோய் வருவதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்](#)
- உங்கள் குடியிருப்புக்கு வெளியே உள்ள ஏனையவர்களுடன் நெருக்கமாகப் பழகுவதை, குறிப்பாக ஐனசந்தடி மிக்க, அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களில், மட்டுப்படுத்தவும்

- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருந்தால் அல்லது நீங்கள் நெரிசலான இடத்தில் இருந்தால், பல அடுக்குகள் அல்லது அறுவைசிகிச்சை முகமூடியுடன் செய்யப்பட்ட நன்கு பொருத்தப்பட்ட முகமூடியை அணியுங்கள்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவவும் அல்லது கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்தவும்

நீங்கள் சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளை உருவாக்கினால், வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும் மற்றும் அறிகுறிகளைக் கொண்டவர்களுக்கான வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.

கொவிட்-19 உள்ள ஒருவரின் தொடர்பாளராக நீங்கள் இருந்தபோதிலும், அவருடன் வசிக்காது, அவர் குடியிருப்பில் மறுகாலை வரை தங்காது இருந்தால், உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து குறைவாகவே இருக்கும். இவை [COVID-19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுடன் பாதுகாப்பாக வாழ்வதில் உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பதற்கான வழிகாட்டுதல் உள்ளது.](#)

18 வயது மற்றும் அதற்குக் குறைவான குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் நேர்மறையான சோதனை முடிவைக் கொண்டுள்ளனர்

ஒரு சுகாதார நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்றி குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு கொவிட்-19 பரிசோதனை செய்ய பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

ஒரு குழந்தை அல்லது இளைஞருக்கு COVID-19 சோதனை முடிவுகள் நேர்மறையாக இருந்தால், அவர்களால் முடிந்தால், அவர்கள் பரிசோதனை செய்த நாளிலிருந்து 3 நாட்களுக்கு வீட்டிலேயே இருக்கவும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் முயற்சிக்க வேண்டும். 3 நாட்களுக்குப் பிறகு, அவர்கள் நன்றாக உணர்கிறார்கள் மற்றும் அதிக வெப்பநிலை இல்லை என்றால், மற்றவர்களுக்கு தொற்று பரவும் ஆபத்து மிகவும் குறைவு. ஏனென்றால், குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் பெரியவர்களை விட குறைவான நேரத்திலேயே மற்றவர்களுக்கு தொற்றுநோயாக இருப்பார்கள்.

வழக்கமாக பள்ளி, கல்லூரி அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்புக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் மற்றும் COVID-19 சோதனையில் நேர்மறையாக இருக்கும் ஒருவருடன் வசிப்பவர்கள் வழக்கம் போல் தொடர்ந்து கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

உங்களிடம் COVID-19 (இன்போகிராஃபிக் டெக்ஸ்ட் மாற்று) இருந்தால், நீங்கள் வசிக்கும் மக்களுடன் தொற்று பரவுவதை எவ்வாறு குறைப்பது

உங்களிடம் COVID-19 இருந்தால், உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் அதை உங்களிடமிருந்து பிடிக்கும் அபாயம் அதிகம். உங்கள் வீட்டில் தொற்றுநோய் பரவுவதைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய பல விஷயங்கள் உள்ளன.

1. மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். வகுப்புவாத பகுதிகளில் முடிந்தவரை சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள்.
2. அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகள் மற்றும் சமையலறைகள் மற்றும் குளியலறைகள் போன்ற பகிரப்பட்ட அறைகளை தவறாமல் சுத்தம் செய்யவும்.

3. சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி, குறிப்பாக இருமல் மற்றும் தும்மலுக்குப் பிறகு உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவவும்.
4. உங்களோடு வசிப்பவர்களிடமிருந்து முடிந்தவரை உதவியைப் பெறுங்கள். தேவையற்ற தொடர்பைத் தவிர்க்க, சுத்தம் செய்வதற்கும் உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கொண்டு வருவதற்கும் உதவி கேட்கவும்.
5. பகிரப்பட்ட இடங்களில் நேரத்தைச் செலவிட வேண்டுமானால், முகக் கவசத்தைப் பயன்படுத்தவும்.
6. அறைகளை நன்கு காற்றோட்டமாக வைத்திருங்கள்.
7. இருமல் மற்றும் தும்மல் போன்றவற்றை ஒருமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய திசுக்களில் பிடித்து நேராக தொட்டியில் வைக்கவும்.