UK Health
Security
Agency

வீட்டில் இருத்தல்: கொரோனாவைரஸ் (கொவிட்-19) தொற்று எற்படக்கூடிய அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட குடியிருப்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டி

Withdrawn February 2022

1. எது மாற்றம் அடைந்துள்ளது

கொரோனாவைரஸ் (கொவிட்-19) தொற்றுள்ள ஆட்களுக்கு வழங்கப்படும் ஆலோசனை மாற்றம் அடைந்துள்ளது. தொடர்ச்சியான நாட்களில் 2 தடவைகள் நிகழ்ந்த பரிசோதனைகளில் கொவிட் தொற்று இல்லை என்று முடிவாகினால், சுய-தனிமைப்படுத்தலை முழு 5 நாட்களில் முடிவுறுத்துவது தற்போது சாத்தியமாகி உள்ளது. உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய ஐந்தாவது நாள் முடியும்வரை (அல்லது, அறிகுறிகள் தோன்றாவிட்டால், உங்கள் பரிசோதனை நடந்த நாளில் இருந்து) நீங்கள் முதலாவது LFD பரிசோதனைக்கு உட்படலாகாது. அடுத்தடுத்த நாட்களில் நடந்த 2 LFD பரிசோதனைகளில் தொற்று இல்லை என்று முடிவாகாதவர்கள் 10 முழு நாட்கள் தங்களைச் சுய-தனிமைப்படுத்தவேண்டும்.

2. எவருக்காக இந்த வழிகாட்டி

இந்த வழிகாட்டி கீழ்க்கண்டவர்களுக்கானது:

- கொவிட்-19 பரிசோதனை முடிவு ஒன்றுக்காக காத்திருப்பவர்கள் உட்பட, கொவிட்-19-ஆல் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய அறிகுறிகள் காணப்படும் மக்கள்
- LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்கள் (அவர்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலும் சரி, ஏற்படாவிட்டாலும் சரி)
- கொவிட்-19 அறிகுறிகள் உள்ள ஒருவர் அல்லது LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் கொவிட்-19 உறுதி செய்யப்பட்ட ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் வசிக்கும் மக்கள்

இந்த வழிகாட்டியில் குடியிருப்பாளர் என்பதன் அர்த்தம்:

- தனியாக வசிக்கும் ஒருவர்
- ஒரே முகவரியில் வசித்து, சமையல் வசதிகளை, குளியலறைகளை, மலசல கூடங்களை அல்லது அமரும் இடங்களை பகிர்ந்துகொள்ளும் ஒரு மக்கள் குழு (அவர்கள் உறவினர்களாகவோ அல்லாதவர்களாகவோ இருக்கலாம்). விடுதிப் பாடசாலைகளில் அல்லது பல்கலைக்கழக வாசஸ்தலங்களில் உள்ள மாணவர்களும் இதில் அடங்குவார்கள்
- நாடோடி வாழ்க்கையைப் பகிரும் மக்கள் குழுவினரும், உதாரணமாக, பயணிகள் வசிப்பிடங்கள், ஆட்கள் வசிக்கும் வாகனங்கள் அல்லது கால்வாய்ப் படகுகளில் வசிப்பவர்கள்

நீங்கள் பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்தபோதிலும், அவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில்

Withdrawn February 2022

தற்போது வசிக்கவில்லை என்றால், புறம்பான வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்,.

நீங்கள் வெளிநாட்டில் இருந்து இங்கிலாந்துக்கு வந்திருப்பவரானால், நீங்களும் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டி இருக்கலாம். ஆனால், கொவிட்-19 காலத்தில் வேறு நாட்டில் இருந்து இங்கிலாந்துக்குப் பயணம் செய்வது குறித்து, நீங்கள் புறம்பானதொரு வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும்.

இந்த வழிகாட்டி இங்கிலாந்துக்குப் பொருந்துவதாகும்.

3. அறிகுறிகள்

கீழ்க்கண்டவற்றில் எவையேனும் சம்பத்தில் எற்பட்டால், அவை கொவிட்-19 இன் அறிகுறிகளாகும்:

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

பெரும்பாலான ஆட்களுக்கு ஏற்படும் கொவிட்-19 தொற்று மிதமானதாக இருக்கும். இருப்பினும், மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளில் எதுவும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், அவை மிதமானவையாக இருந்தாலும், வீட்டில் இருந்துகொண்டு பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவும். உங்களுக்கு ஏற்கனவே LFD பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்று உறுதியானால், நீங்கள் PCR பரிசோதனை எடுக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

கொவிட்-19 உடன் தொடர்புள்ள வேறு பல அறிகுறிகளும் உள்ளன. இந்த அறிகுறிகளுக்கு வேறொரு காரணம் இருக்கலாம். இவற்றுக்காக என்று கொவிட்-19 PCR பரிசோதனை செய்யும்

Withdrawn February 2022

அவசியம் இல்லை. உங்கள் அறிகுறிகளால் கவலை ஏற்பட்டால், மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

கொவிட்-19 தடுப்பூசிகளில் ஒன்று அல்லது கூடுதலான டோஸ்கள் எடுத்து, கொவிட்-19-இன் பிரதான அறிகுறிகளில் எதுவும் உங்களிடம் காணப்பட்டு, அல்லது LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், நீங்கள் இந்த வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும். இது ஏனெனில், நீங்கள் தடுப்பூசி எடுத்திருந்தபோதும் உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்றி, அதனை நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பரப்புவது சாத்தியம்.

4. கொவிட்-19 தொற்றுக்கான பரிசோதனைகள்

ஒருவருக்கு கொவிட்-19 தொற்றியுள்ளதா என்று கண்டுபிடிக்க, 2 பிரதான வகைப் பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன:

- பொலிமெறேஸ் செயின் ரியாக்ஷன் (PCR) பரிசோதனை
- லட்டெரல் ப்ளோ டிவைஸ் (LFD) பரிசோதனை – இது துரித பக்கவாட்டு ஓட்டப் பரிசோதனை என்றும் விபரிக்கப்படுகிறது

4.1 PCR பரிசோதனைகள்

PCR பரிசோதனைகள், RNA எனப்படும், வைரஸ் ஒன்றின் மரபுப் பொருளான ribonucleic acid –ஐ கண்டுபிடிக்கின்றன. PCR பரிசோதனைகள் வழமையாக ஆய்வுகூடம் ஒன்றில் ஆராயப்படுவதால், முடிவுகள் கிடைக்கச் சற்று நேரம் எடுக்கும்.

அறிகுறிகள் காணப்படும், மற்றும் சிகிச்சை தேவைப்படக்கூடிய ஆட்களின் கொவிட்-19

Withdrawn February 2022

தொற்றைக் கண்டறியும் அதிசிறந்த வழி PCR பரிசோதனைகளே. கொவிட்-19 தொற்றின் முக்கிய அறிகுறிகளில் ஏதும் உங்களிடம் காணப்பட்டால், நீங்கள் PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

4.2 LFD பரிசோதனைகள்

LFD பரிசோதனைகள் கொரோனாவைரஸில் உள்ள புரதங்களைக் கண்டுபிடிக்கும். அவை கர்ப்பப் பரிசோதனைகள் செயற்படுவது போலச் செயற்படுகின்றன. அவை நம்பகரமானவை, இலகுவானவை மற்றும் துரிதமாகப் பயன்படக்கூடியவை. அத்துடன் கொரோனாவைரஸ் தொற்றை அதிக அளவில் கொண்டுள்ளதனை மற்றவர்களுக்கு பரப்பக்கூடியவர்களை அவை இனங்காணவல்லவை. தொற்று ஏற்படும் விகிதங்கள் உயருகையில், LFD பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்படுபவர்கள் கொவிட்-19-ஆல் பீடிக்கப்பட்டவர்களாகவே இருப்பது மிகவும் சாத்தியம்.

LFD பரிசோதனைகளை ஆட்கள் வீட்டிலேயே செய்யலாம் (சுயமாக அறிவிக்கப்படும் பரிசோதனைகள்) அல்லது பயிற்சி பெற்ற செயலர் ஒருவரின் மேற்பார்வையின்கீழ் செய்யலாம். பயிற்சி பெற்றவர் பரிசோதனையை ஆராய்ந்து, படித்து முடிவை அறிவிப்பார் (உதவியுடன் நிகழும் பரிசோதனைகள்). LFD பரிசோதனைகள் முக்கியமாக கொவிட்-19 அறிகுறிகள் இல்லாத ஆட்கள் மீது பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நீங்கள் LFD பரிசோதனை ஒன்று செய்து, தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் முடிவைக் கண்டால், அதனை அறிவித்துவிட்டு இந்த வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும்.

கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகள் இருந்தாலொழிய, நீங்கள் தொடர் PCR பரிசோதனை ஒன்று செய்யத் தேவையில்லை:

Withdrawn February 2022

- நீங்கள் Test and Trace எனப்படும் சோதித்து அடையாளம் காண் அமைப்பின் ஆதரவுக் கொடுப்பனவைக் கோர விரும்புகிறீர்கள் - Test and Trace ஆதரவுக் கொடுப்பனவு கோருவதற்கு, ஒரு PCR பரிசோதனையில் அல்லது உதவியுடனான ஒரு LFD பரிசோதனையில் உங்களுக்கு கொவிட்-19 இருப்பதாக உறுதிப்படுத்தப் பட்டிருக்கவேண்டும்
- நீங்கள் NHS இடம் இருந்து, உங்கள் உடல் நிலை காரணமாக புதிய கொவிட்-19 சிகிச்சைகளுக்கு நீங்கள் பொருத்தமானவராக இருப்பதாக உங்களுக்கு மின்னஞ்சல் அல்லது கடிதம் வந்துள்ளது – இது உங்களுக்குப் பொருந்தி, கொவிட்-19 அறிகுறிகள் தோன்றினால், இதன் பொருட்டு உங்களுக்கு அனுப்பப்பட்ட PCR பரிசோதனைக் கருவித் தொகுதியை நீங்கள் பயன்படுத்தவேண்டும். உங்களுக்கு PCR பரிசோதனைக் கருவித் தொகுதி கிடைக்கவில்லையெனில் PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம்
- நீங்கள் ஆய்வு அல்லது கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் ஒரு பகுதியாக, LFD பரிசோதனைகளுக்கு உள்ளாகி வருகிறீர்கள். நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினர் தொடர் PCR பரிசோதனை ஒன்றில் ஈடுபடுமாறு உங்களைக் கேட்கின்றனர்
- நீங்கள் இங்கிலாந்து வந்து சேர்ந்தபின் உங்களுக்கு 2-வது நாள் LFD பரிசோதனையில் தொற்று உறுதியாகிறது

உங்கள் LFD பரிசோதனை முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தினால், அடுத்த சில நாட்களில் உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றலாம். உங்களுக்கு கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகளில் ஏதும் தோன்றி, அதனால் கவலை ஏற்பட்டால், அல்லது அறிகுறிகள் மோசம் அடைந்துகொண்டு சென்றால், 111 என்ற இலக்கத்துடன் உடன் தொடர்பு கொள்ளவும், அல்லது உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் (ஜிபி)

Withdrawn February 2022

பேசவும். அவசர நிலை ஏற்பட்டால், 999 என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும்.

5. உங்களுக்கு கொவிட்-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், அல்லது LFD அல்லது PCR பரிசோதனை முடிவு தொற்றை உறுதி செய்தால்

கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகளில் ஏதும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உடனடியாக வீட்டில் தங்கி சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவும்.

உங்களுக்கு LFD அல்லது PCR பரிசோதனை முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தியபோதிலும் கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகளில், ஏதும் தோன்றவில்லையானால், பரிசோதனை முடிவு கிடைத்தவுடன் வீட்டில் தங்கி சுய-தனிமைப்படுத்தவும். கொவிட்-19 தடுப்பூசி மருந்தில் ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட டோஸ்கள் எடுத்தபோதிலும் நீங்கள் இதனைச் செய்வது அவசியம்.

உங்கள் குடியிருப்பில் உள்ள ஏனையவர்களுங்கூட சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யக்கூடும். உங்கள் குடியிருப்பில் உள்ள ஏனைய உறுப்பினர்கள் என்ன செய்யவேண்டும். என்பது பற்றிய தகவல்களை அறிய தயவு செய்து கீழே உள்ள பகுதியைப் பார்க்கவும்.

Withdrawn February 2022

5.1 கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகள் எவையேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், PCR பரிசோதனை ஒன்றைக் கோரவும்

கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகள் எவையேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால்,, இணையத்தில் அதனைக் கோருவதன் மூலம், அல்லது 119-ஐ அழைப்பதன்

மூலம் PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவும். உங்களுக்கு ஏற்கனவே LFD பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்று உறுதியானால், நீங்கள் PCR எடுக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

நீங்கள் வீட்டுப் பரிசோதனைக் கருவித் தொகுதி ஒன்றுக்கு, பரிசோதனை நிலைய சந்திப்புக்கு அல்லது பரிசோதனை முடிவுக்கு காத்திருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருத்தல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட சில சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறலாம், ஆனால் வேலைக்கு, பாடசாலைக்கு, அல்லது பொதுவிடங்களுக்கு போகாதீர்கள். அத்துடன் பொதுப் போக்குவரவுச் சாதனங்களையோ டாக்ஸிகளையோ பயன்படுத்தாதீர்கள். நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறக்கூடிய சூழ்நிலைகளைப் பார்க்கவும்.

பரிசோதனை நிலையம் ஒன்றுக்குச் செல்வதற்காக வீட்டில் இருந்து வெளியேறும் தேவை ஏற்பட்டால்,, நன்கு பொருந்தக்கூடிய, பல அடுக்குகள் கொண்ட முகக் கவசம் ஒன்றை அணியவும். உங்களுடன் வசிக்காத ஆட்களிடமிருந்து குறைந்தது 2 மீட்டர் தள்ளி இருக்கவும். பின்னர் உடனடியாக வீடு திரும்பவும்.

5.2 வீட்டிலிருந்து சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவும்

கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகளில் எவையும் உங்களிடம் காணப்பட்டால், அல்லது LFD அல்லது PCR பரிசோதனை முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தினால், வீட்டில் தங்கி சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவும். சுய-தனிமைப்படுத்தல், நீங்கள் தொற்றை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் ஆபத்தைத் தணிப்பதன்மூலம், உங்கள் குடும்பத்தையும், நண்பர்களையும், பரந்த சமூகத்தையும் பாதுகாக்க உதவும்.

Withdrawn February 2022

உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம், உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய சமயத்தில் இருந்து, அல்லது அறிகுறிகள் எவையும் தோன்றாவிட்டால், உங்கள் LFD அல்லது PCR பரிசோதனையில் எது முதலாவதாக நடந்ததோ, அந்தச் சமயத்தில் இருந்து தொடங்குகிறது. உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய நாளையும் (அறிகுறிகள் இல்லையானால், உங்கள் பரிசோதனை நடந்த நாள்) அடுத்த 10 முழு நாட்களையும் உள்ளடக்கும். உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலை முன்னதாகவே முடித்துக்கொள்ளும் சாத்தியம் உள்ளது (கீழே பார்க்கவும்).

உதாரணமாக, உங்கள் அறிகுறிகள், மாதத்தின் 15-வது நாளன்று எந்த நேரம் தோன்றியிருந்தாலும் (அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றாத இடத்தில் தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் முதலாவது பரிசோதனை திகதி 15 – இல் நடந்திருந்தால்), உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் மாதத்தின் 25-ஆம் திகதி 23:59 மணிக்கு முடிவுறுகிறது.

உங்கள் அறிகுறிகள் மறைந்துவிட்டால், அல்லது உங்களிடம் காணப்படும் அறிகுறிகள் இருமல் அல்லது முகர்ந்து உணரும் தன்மை இழப்பு மாத்திரம் என்றால், 10 முழு நாட்கள் முடிவுற்றபின், நீங்கள் உங்கள் வழமையான செயற்பாடுகளுக்குத் திரும்பி, சுய-தனிமைப்படுத்தளைக் கைவிடலாம். 10 நாட்களுக்குப்பின் உங்களுக்கு இன்னும் கடும் காய்ச்சல் காய்ந்தால், அல்லது வேறு சுகவீனம் இருந்தால், மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை 10 நாட்கள் முடிவடைவதற்குமுன் முடிவுக்குக் கொண்டுவரக் கூடியதாக இருக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் அறிகுறிகள் தொடங்கிய நாளில் இருந்து 5 நாட்களால் (அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாத இடத்து உங்கள் பரிசோதனை நடந்த நாளில் இருந்து) LFD பரிசோதனைக்கு உள்ளாகலாம். மறுநாள் மற்றொரு LFD பரிசோதனை

Withdrawn February 2022

செய்யலாம். இந்த இரண்டு பரிசோதனைகளிலும் உங்களுக்கு தொற்று இல்லை என்று காணப்பட்டு, அத்துடன் கடும் காய்ச்சல் இல்லையானால், நீங்கள் உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலை, இரண்டாவது தொற்று இல்லை என்ற முடிவை அடுத்து முடிவுறுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு LFD பரிசோதனைக்குப் பின்பும் அதன் முடிவை அறிவிக்கவும்.

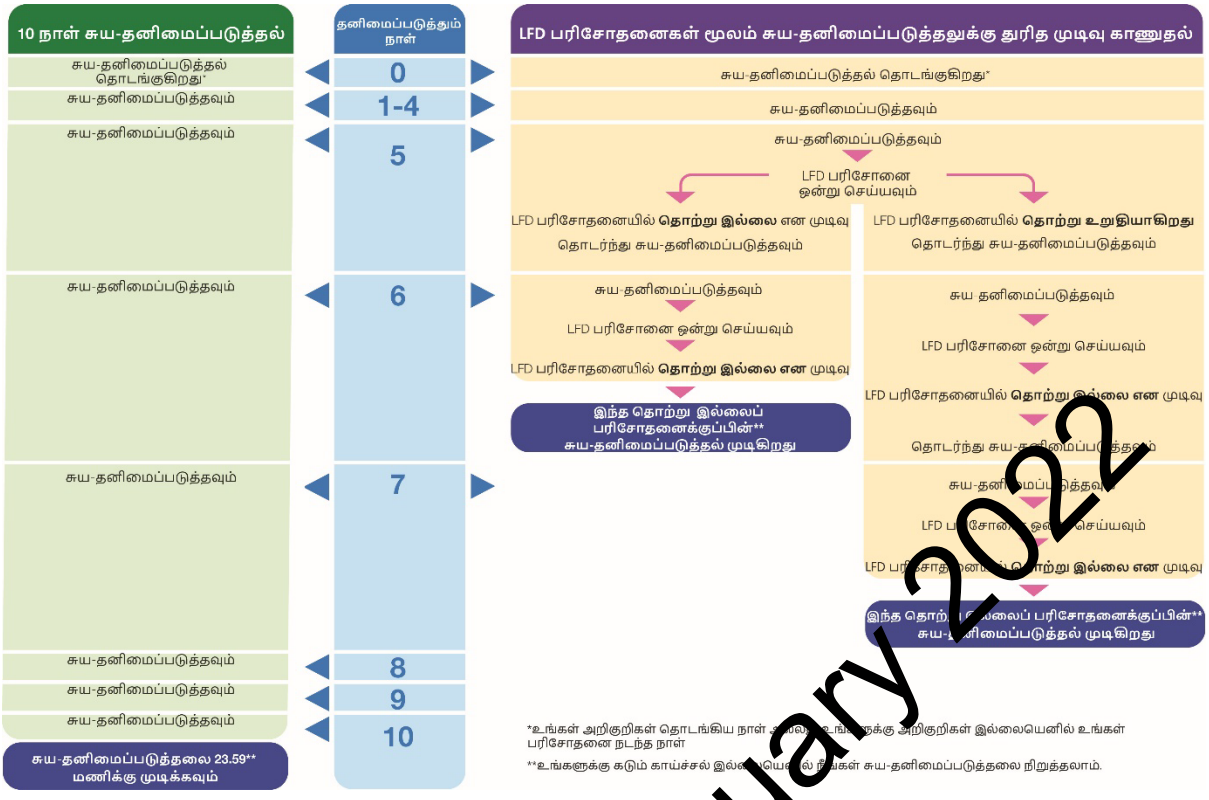
உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தின் ஐந்தாவது நாள் வருமுன் நீங்கள் LFD பரிசோதனை செய்யலாகாது தொடர்ச்சியான நாட்களில் நடந்த 2 LFD பரிசோதனைகளில் தொற்று இல்லை என்று முடிவு கிடைத்தபின்னரே சுய-தனிமைப்படுத்தலைக் கைவிடவேண்டும். தொடர்ச்சியான 2 தொற்று இல்லை முடிவுகளை அடுத்து நீங்கள் பரிசோதனைகளை நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த வழிகாட்டி வழமையாகக் கல்வி அல்லது பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையங்களில் சமுகம் அளிக்கும் சிறு பிள்ளைகள் மற்றும் இளையவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டதை அடுத்த 10 நாட்களுக்கு உங்கள் NHS உள்ளூர் அல்லது பயண கொவிட்-19 அனுமதிச்சீட்டை உங்களால் பயன்படுத்த இயலாதுபோகும்.

உங்களுக்கு கொவிட்-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டிருந்தால், அல்லது பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருந்தால், எப்போது சுய-தனிமைப்படுத்தலை முடிவுறுத்தலாம் என்பதற்கான உதாரணங்கள்

Withdrawn February 2022



Withdrawn February 2022

உதாரணமாக, உங்கள் அறிகுறிகள், மாதத்தின் 15-வது நாளன்று எந்த நேரம் தோன்றியிருந்தாலும் (அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றாத இடத்தில் தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் முதலாவது பரிசோதனை திகதி 15 – இல் நடந்திருந்தால்), நீங்கள் குறித்த மாதத்தின் 20-ம் திகதியில் இருந்து தொடர்ந்த LFD பரிசோதனைகளைச் செய்யலாம். உங்கள் LFD பரிசோதனை முடிவுகள் 20-ம் திகதியும் 21-ம் திகதியும் தொற்று இல்லை என்று உறுதிப்படுத்தினால், அத்துடன் உங்களுக்கு கடும் காய்ச்சல் இல்லாவிட்டால், தொற்று இல்லை என்ற முடிவு கிடைத்த 21-ம் திகதியன்று நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலை முடிக்கலாம்.

இரண்டு LFD பரிசோதனைகளிலும் தொற்று இல்லை என்ற முடிவு கிடைத்தால், பரிசோதனைகள் நடந்த சமயம் நீங்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகும் நிலையில் இருக்கவில்லை என்று கொள்ளலாம். நீங்கள் உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை 10 முழு நாட்களுக்கும் முன்னதாக முடித்தால், கொவிட்-19 தொற்றை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் வாய்ப்பைக்

குறைக்கும் முகமாக நீங்கள் கீழ்க்கண்டவாறு செய்தல் வேண்டும்:

- உங்கள் குடியிருப்புக்கு வெளியே உள்ள ஏனையவர்களுடன் நெருக்கமாகப் பழகுவதை, குறிப்பாக ஜனசந்தடி மிக்க, அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களில், மட்டுப்படுத்தவும்
- இயலுமானால், வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யவும்
- ஜனசந்தடி மிக்க, அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களிலும், மற்ற ஆட்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கவேண்டிய இடங்களிலும் முகக் கவசம் ஒன்றை அணியவும்
- கொவிட்-19 தொற்றால் பீடிக்கப்பட்டால், கடும் சுகவீனத்துக்கு உள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் உள்ள எவருடனும் தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவும்
- எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து, கொவிட்-19 பரவுவதை தடுக்க உதவலாம் எனும் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்

நீங்கள் இந்த ஆலோசனையை உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் தொடங்கியபோதிருந்து 10 முழு நாட்களுக்குப் பின்பற்றவேண்டும்.

உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தின் 10-வது நாளுக்குப் பின், நீங்கள் LFD பரிசோதனைகளுக்கு மேலும் உட்படத் தேவையில்லை. இந்த நாளில் இருந்து உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்தவும் தேவையில்லை. இது ஏன் என்றால், உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தின் 10-வது நாளுக்குப் பின் நீங்கள் தொற்றால் பீடிக்கப்படுவது அசாத்தியம் என்பதாலேயே. உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தின் 10-வது நாளன்று LFD பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் முடிவு கிடைத்தாலும், நீங்கள் இந்த நாளுக்குப் பிறகு மேலும் LFD பரிசோதனைகளுக்கு உள்ளாக வேண்டியதில்லை. உங்களுக்குத் தொடர் PCR பரிசோதனையும்

Withdrawn February 2022

தேவையில்லை. உங்களுக்கு கவலை ஏற்பட்டால், உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத் தொடக்கத்தில் இருந்து 14 நாட்கள் வரை, மற்றவர்களுடன், குறிப்பாகக் கடும் சுகவீனம் ஏற்படும் உயர் ஆபத்தில் உள்ளவர்களுடன், தொடர்பு வைப்பதை மட்டுப்படுத்த விரும்பலாம்.

சுகாதார மற்றும் சமூகக் கவனிப்பு நிலையங்களில் பணியாற்றுபவர்களுக்கான வழிகாட்டியும். மேலதிகமாக உள்ளது

பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்று உறுதியாகியமைக்காக நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கிறீர்கள், ஆனால் உங்களிடம் அறிகுறிகள் எவையும் தோன்றவில்லை, அவை சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்திலேயே தோன்றின என்றால், நீங்கள் புதிதாகவொரு சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தைத் தொடங்கவேண்டிய தேவையில்லை.

உங்கள் முதலாவது சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் முடிவுற்றபின்னர், எச்சமயத்திலும் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் உங்களிடம் தோன்றினால், நீங்கள் இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும்.

கொவிட்-19 உள்ள பெரும்பாலான ஆட்கள் மிதமான சுகவீனத்துக்கு உள்ளவார்கள். உங்களது அல்லது உங்கள் குடியிருப்பில் வசிக்கும் வேறு ஒருவரது சுகவீனம் மோசம் அடைந்துகொண்டு போனால், உடனடியாக மருத்துவ கவனிப்பை நாடவும்.

உங்கள் குடியிருப்பின் ஏனைய உறுப்பினர்களிடம் இருந்து இயலுமான தூரம் விலகி இருக்கவும். இயலுமானவிடத்து, சமையலறைகள், மற்றும் அமர்விடங்கள் போன்ற பகிரப்படும் இடங்களை, மற்றவர்கள் சமுகமளிக்கும்போது, தவிர்க்கவும். உங்கள் உணவுகளை உட்கொள்ள அவற்றை உங்கள்

Withdrawn February 2022

அறைக்குக் கொண்டுசெல்லவும். உங்கள் வீட்டின் பகிரப்படும் பகுதிகளில் ஒரு முகக் கவசத்தை அல்லது அறுவை மருத்துவ முகமூடியை அணியவும்.

உடற்பயிற்சிகளை உங்கள் வீட்டினுள், தோட்டத்தில் அல்லது பிரத்தியேக வெளியிடத்தில் செய்துகொள்ளவும். உங்கள் வீட்டினுள் தொற்றுப் பரவலைக் குறைக்க பொது ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

சில பேருக்கு தங்கள் குடியிருப்பில் ஏனையோரிடம் இருந்து தங்களைப் பிரித்துக்கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் பிள்ளைகளுடன் வாழ்ந்தால், அல்லது உங்களுக்குப் பராமரிப்பு பொறுப்புக்கள் இருந்தால் இந்த வழிமுறைகள் எல்லாம் சாத்தியமாகும் என்று கூற இயலாது. இந்தச் சூழ்நிலைகளில், இந்த வழிகாட்டியை இயலுமான முழு ஆற்றலுடன் பின்பற்றவும்.

உங்களுக்கு இணையத் தொடர்பு, மின்னஞ்சல் அல்லது தொலைபேசி மூலம் NHS Test and Trace சேவையின் இணையத்தளத்துக்கு செல்லுமாறு கோரிக்கை ஒன்று கிடைத்தால் அவ்வாறே செய்யவும். உங்கள் தொற்று அறிகுறிகள் எப்போது தொடங்கின என்பது பற்றி உங்களிடம் விசாரிக்கப்படும். நீங்கள் இந்தத் தகவலை வழங்கவேண்டும். ஏனெனில், நீங்கள் தொற்றுக்கு உள்ளாகிய சமயம் எவரெவர் உங்களுடன் தொடர்பில் இருந்தார்கள் என்று அடையாளம் காண அத்தகவல் பயன்படுத்தப்படும்.

உங்கள் சமீபத்திய தொடர்பாளர்கள் பற்றி, அவர்களுக்கு பொதுச் சுகாதார ஆலோசனை வழங்கும் நோக்கில் உங்களிடம் விசாரிக்கப்படும். அவர்களிடம் உங்கள் அடையாளம் தெரிவிக்கப்படமாட்டாது இந்தத் தகவலை நீங்கள் வழங்குவது மிக முக்கியமாகும். ஏனெனில், அது உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் பரந்துபட்ட

Withdrawn February 2022

சமூகத்தைப் பாதுகாக்க உதவுவதில் முக்கிய பாகம் வகிக்கும்.

5.3 உங்கள் குடியிருப்புக்கு வருகை தருபவர்கள்

உங்களிடம் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் அல்லது தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு LFD அல்லது PCR பரிசோதனை முடிவு இருக்குமானால், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் உட்பட, சமூக வருகையாளர்களை உங்கள் வீட்டுக்குள் அழைக்கவோ அனுமதிக்கவோ வேண்டாம். உங்கள் குடியிருப்பு உறுப்பினர் அல்லாத ஆள் ஒருவருடன் பேச நீங்கள் விரும்பினால், தொலைபேசி, மின்னஞ்சல், அல்லது சமூக ஊடகத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் உங்கள் வீட்டில் அவசிய கவனிப்பு பெற்றுவந்தால், கவனிப்பாளர்கள் தொடர்ந்து வீட்டுக்கு வருகை தந்து, தொற்று ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் நோக்கில், வீட்டுக் கவனிப்பு வழங்கல் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும்.

சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் நிறைவேறும்வரை, அவசியமற்ற உணவீட்டுச் சேவைகள் மற்றும் திருத்த வேலைகள் பின்போடப்படவேண்டும். விநியோகம் செய்யும் சாமான்கள் உங்கள் வீட்டினுள் வரலாகாது. ஆகவே விநியோகப் பொருட்களை உள்ளே எடுப்பதற்காக, வீட்டுக்கு வெளியே அவர்கள் வைத்துவிட்டுச் செல்வதை நிச்சயப்படுத்தவும்.

5.4 உங்களிடம் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டதால் பரிசோதனைக்கு உள்ளாகியபின், கொவிட்-19 PCR பரிசோதனையில் தொற்று இல்லை என்று முடிவு கிடைத்தால்

Withdrawn February 2022

உங்கள் PCR பரிசோதனையில் தொற்று இல்லை என்று முடிவாகியபின் தொற்று அறிகுறிகள் இன்னும் உங்களிடம் காணப்பட்டால், உங்களுக்கு தடிமல், ப்ளூ அல்லது வயிற்று நோவு போன்ற வேறொரு வைரஸ் சார்ந்த நோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம். நீங்கள் சுகமாகும் வரை வீட்டில் தங்கவேண்டும். உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி ஏற்பட்டிருந்தால், குறைந்தது மேலும் 2 நாட்கள் தங்கவேண்டும். உங்கள் அறிகுறிகளால் கவலை ஏற்பட்டால் மருத்துவ கவனிப்பை நாடவும்.

NHS Test and Trace-ஆல் நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்தல் சட்டப்படி அவசியமாகும் என்று ஆலோசனை வழங்கப்பட்டிருந்தாலொழிய, நீங்கள் சுய-தனிமையில் இருப்பதை நிறுத்தலாம். உங்கள் தொற்று அறிகுறிகள் காரணமாக, சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யும் உங்கள் குடியிருப்பில் உள்ள எவரும் சுய-தனிப்படுத்தலை நிறுத்தலாம்.

5.5 உங்களுக்கு LFD பரிசோதனை முடிவு ஒன்று தொற்றை உறுதியாக்கியபின்னர், தொடர்ந்து செய்யப்பட்ட PCR பரிசோதனையில் உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்று முடிவானால்

LFD பரிசோதனைகள் பெரும்பாலும் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் இல்லாதவர்கள் மீதே செய்யப்படுகின்றன. நீங்கள் LFD பரிசோதனை ஒன்றுக்கு உள்ளாகி, முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தினால், தொடர் PCR பரிசோதனை ஒன்றை, குறிப்பிட்ட காரணங்களுக்காக அதனைச் செய்ய உங்களுக்கு ஆலோசனை தரப்பட்டாலன்றி, செய்யத் தேவையில்லை.

இந்தக் காரணங்களில் ஒன்றுக்காக நீங்கள்தொடர் PCR பரிசோதனை செய்து, முடிவில் தொற்று இல்லை என்று காணப்பட்டால், நீங்கள் மேலும் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யும் அவசியம் கிடையாது.

Withdrawn February 2022

தொற்று விகிதங்கள் அதிகரித்த நிலையில், உங்களுக்கு தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு இன்னும் உள்ளது. ஆகவே உங்களுக்கு வழங்கப்படும் ஆலோசனை வருமாறு:

- உங்கள் குடியிருப்புக்கு வெளியே உள்ள ஏனையவர்களுடன் நெருக்கமாகப் பழகுவதை, குறிப்பாக ஜனசந்தடி மிக்க, அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களில் மட்டுப்படுத்தவும்
- இயலுமானால், வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யவும்
- ஜனசந்தடிமிக்க, அடைக்கப்பட்ட, அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களிலும், இதர ஆட்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கவேண்டிய இடங்களிலும் முகக் கவசம் ஒன்றை அணியவும்
- கொவிட்-19 தொற்றால் பீடிக்கப்பட்டால், கடும் சுகவீனத்துக்கு உள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் உள்ள எவருடனும் தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவும்
- எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து, கொவிட்-19 பரவுவதை தடுக்க உதவலாம் எனும் வழிகாட்டியையும் பின்பற்றவும்

உங்கள் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட LFD பரிசோதனை முடிவை அடுத்த 10 முழு நாட்களுக்கு நீங்கள் இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றவேண்டும்.

உங்களுக்கு கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகளில் எவையேனும் ஏற்பட்டால், நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்துகொண்டு, இந்த வழிகாட்டியை மீண்டும் பின்பற்றவேண்டும்.

5.6 உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் முடிவடைந்தபின் பரிசோதனை செய்தல்

நீங்கள் முன்னர் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருந்தால், அந்த நோய்க்கு எதிரான

Withdrawn February 2022

எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெற்றிருப்பது சாத்தியம். இருப்பினும், ஒவ்வொருவரும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்குவார் என்றோ, எவ்வளவு காலம் அது நீடிக்கும் என்றோ உத்தரவாதம் அளிக்க இயலாது. தீவிர கொவிட்-19 தொற்றுக் காலம் முடிந்த பின்னர், சிறிது காலத்துக்கு PCR பரிசோதனைகள் தொடர்ந்து தொற்றை உறுதிப்படுத்தி முடிவுகளை வெளிப்படுத்துவதும் சாத்தியம்

உங்களுக்கு முன்னர் கொவிட்-19 பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் கீழ்க்கண்டவை நிகழ்ந்தாலொழிய, முடிவு கிடைத்த அடுத்த 90 நாட்களுக்குள், நீங்கள் மற்றொரு PCR பரிசோதனைக்கு உள்ளாகலாகாது:

- உங்களுக்கு கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகளில் ஏதும் புதிதாக ஏற்படல்
- ஐக்கிய இராஜ்யத்துக்குப் பயணிக்க அல்லது அங்கிருந்து வெளியேற PCR பரிசோதனை தேவைப்படுதல்
- உங்களுக்கு LFD பரிசோதனையில் தொற்று உறுதியானதன்பேரில், தொடர் PCR பரிசோதனை செய்யவேண்டுமென உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படுதல்

உங்களுக்கு முன்னதாக தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பரிசோதனை முடிவு கிடைத்த 90 நாட்களுக்குள் மீண்டும் ஒரு PCR பரிசோதனையின் முடிவில் தொற்று உறுதியானால் நீங்கள வீட்டில் தங்கி சுய-தனிமைப்படுத்தலில் ஈடுபடவேண்டும்.

கொவிட்-19 PCR பரிசோதனையில் தொற்று உறுதியாகி 90 நாட்கள் கடந்துவிட்ட நிலையில், உங்களுக்கு புதிய கொவிட்-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், அல்லது தொற்று PCR பரிசோதனை ஒன்றின் மூலம் மீண்டும் உறுதிப்பட்டால் இந்த வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.

Withdrawn February 2022

6. கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஆள் ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் நீங்களும் வசித்தால்

பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதியாகிய ஆள் ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பில் உள்ள அதே சமயம், அவர் வசிக்கும் வீட்டில் வசிக்கவில்லை என்றால், புறம்பான வழிகாட்டி ஒன்றைப் பின்பற்றவும்.

முக்கிய கொவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்படும்எவரும் உடனடியாக வீட்டில் இருந்து சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டும். அவருக்கு ஏற்கனவே LFD பரிசோதனை செய்து தொற்று உறுதியானாலன்றி, அவர் PCR பரிசோதனை ஒன்றைக் கோருவது அவசியமாகும்.

நீங்கள் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் இன்றி கொவிட்-19 தொற்று உள்ள ஆள் ஒருவருடன் ஒரே வீட்டில் வசித்தால், கீழ்க்கண்ட நிபந்தனைகளை நிறைவேற்றினாலொழிய, நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்வது சட்டப்படி அவசியமாகும்:

- நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி ஏற்றியுள்ளீர்கள் – முழுமையான தடுப்பூசி ஏற்றுதல் என்பதன் அர்த்தம் நீங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசி மருந்து ஒன்றின் 2 டோஸ்கள் எடுப்பது என்பதாகும். Pfizer BioNTech, AstraZeneca Spikevax (முந்திய Moderna) போன்றவையே அவையாகும். ஒரு தடவை மட்டும் ஏற்றும் Janssen தடுப்பூசியின் ஒரு டோஸ் எடுப்பதும் முழுமையான தடுப்பூசியாகும்
- உங்கள் வயது 18-க்கு கீழ்
- நீங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசி பரீட்சார்த்த பரிசோதனை முயற்சியில் பங்கு

Withdrawn February 2022

பற்றியுள்ளீர்கள் அல்லது பங்குபற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்
- மருத்துவ காரணங்களுக்காக தடுப்பூசி ஏற்ற இயலாதவராக இருக்கிறீர்கள்

நீங்கள் இந்த 4 நிபந்தனைகளில் எதனையும் நிறைவேற்றக்கூடியவர்களாகவும் (அதனால் சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படுத்தப்படும் அவசியம் அற்றவர்களாகவும்) இருந்தால், மேலும் கீழே உள்ள, சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படுத்தும் அவசியம் அற்ற தொடர்பாளர்களுக்கான வழிகாட்டியை பின்பற்றவும்.

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

6.1 சுய-தனிமைப்படவேண்டிய குடியிருப்புத் தொடர்பாளர்கள்

நீங்கள், கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஆள் ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் வசித்து, உங்கள் வயது 18-ஐ தாண்டி, முழுமையாகத் தடுப்பூசி ஏற்றாது இருப்பதாக, NHS Test and Trace-ஆல் அறிவிக்கப்பட்டால், நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்வது சட்டப்படி அவசியமாகும். நீங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசி பரீட்சார்த்த பரிசோதனை முயற்சியில் பங்கு பற்றியுள்ளீர்கள் அல்லது பங்குபற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், அல்லது மருத்துவ காரணங்களுக்காக தடுப்பூசி ஏற்ற இயலாதவராக இருக்கிறீர்கள் என்றால் இது உங்களுக்குப் பொருந்தாது. வேலைக்கு, பாடசாலைக்கு அல்லது பொதுவிடங்களுக்குச் செல்லாதீர்கள். அத்துடன்

Withdrawn February 2022

பொதுப் போக்குவரவு சாதனங்களை அல்லது டாக்ஸிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

உங்கள் குடியிருப்பில் முதலாம் ஆளுக்கு அறிகுறிகள் தொடங்கிய நாள், அல்லது (அவருக்கு அறிகுறிகள் தோன்றியிருக்காவிட்டால்) அவரது பரிசோதனை நடந்த நாளில் இருந்து அடுத்த 10 முழு நாட்கள் வரை உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் அடங்கும். உதாரணமாக, உங்கள் 10 நாள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் மாதத்தின் 15-வது திகதி தொடங்கினால் அந்த சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் மாதத்தின் 25-ஆம் திகதி 23:59 மணிக்கு முடியும் என்பது இதன் அர்த்தமாகும்.. நீங்கள் உங்கள் வழமைச் செயற்பாடுகளுக்கு மீளலாம்.

Test and Trace ஆதரவுக் கொடுப்பனவுத் திட்டத்தின் கீழ், உங்கள் உள்ளூராட்சி மன்றத்திடம் இருந்து £500 கொடுப்பனவுக்கு நீங்கள் தகுதி உடையவராகலாம். நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு கூறப்பட்ட ஒரு பிள்ளையின் பெற்றவராகவோ பாதுகாவலராகவோ இருந்தால் நீங்களும் இந்தக் கொடுப்பனவுக்குத் தகுதியுடையவராகலாம.

சுய-தனிமைப்படுத்தல் மீறலின் விளைவாக £1,000 தொடக்கம் அபராதம் விதிக்கப்படலாம். வயது 18-க்கு குறைந்தவரும் பரிசோதனையில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டு, NHS Test and Trace அவருடன் தொடர்பு கொண்டு சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு கூறியிருந்தால், பெற்றாரும் பாதுகாவலரும் அவர் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்வதை நிச்சயப்படுத்த சட்டப்படி பொறுப்பு ஏற்கிறார்கள்.

6.1.1. PCR பரிசோதனை செய்யவும்

நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தில் உள்ளபோது, கூடியவிரைவில் ஒற்றைப் PCR பரிசோதனை ஒன்றைச்

Withdrawn February 2022

செய்யவும். நீங்கள் தொற்றுக்கு உள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் இருப்பதால் நீங்கள் இந்தப் PCR பரிசோதனையைச் செய்தல் வேண்டும். வைரஸை உங்களிடம் இருந்து பெற்றிருக்கக்கூடியவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், ஆலோசனை வழங்கவும் PCR பரிசோதனை முடிவுகள் NHS Test and Trace அமைப்புக்கு உதவும்.

உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலின்போது நடக்கும் PCR பரிசோதனை தொற்று இல்லை என்று கண்டால், நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலைத் தொடரவேண்டும். ஏனெனில் நீங்கள் மேலும் தொற்றுக்கு இலக்காகி,, அதனை மற்றவர்களுக்கும் பரப்பக்கூடும். மற்றவர்கள் தொற்று ஆபத்தில் விழுவதைத தவிர்க்க, வீட்டில் 10 முழு நாட்கள் வீட்டில் இருக்கவும்

உங்கள் PCR பரிசோதனை முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தினால்,, வீட்டில் இருத்தல் பற்றிய கொவிட்-19 தொற்றாளர்களுக்கான ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும். உங்கள் முதல் 10 நாள் சுய-தனிமைப்படுத்தலின்போது எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்கிற பேதமின்றி, நீங்கள் புதிய சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தைத் தொடங்கவேண்டும். உங்கள் மொத்த சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் 10 நாட்களுக்குக் கூடுதலாக இருக்கலாம் என்பது இதன் அர்த்தமாகும்.

நீங்கள் முன்னர் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருந்தால், அந்த நோய்க்கு எதிரான எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெற்றிருப்பது சாத்தியம். இருப்பினும், ஒவ்வொருவரும் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்குவார் என்றோ, எவ்வளவு காலம் அது நீடிக்கும் என்றோ உத்தரவாதம் அளிக்க இயலாது. தீவிர கொவிட்-19 தொற்றுக் காலம் முடிந்த பின்னர், சிறிது காலத்துக்கு PCR பரிசோதனைகள் தொடர்ந்து தொற்றை உறுதிப்படுத்தி முடிவுகளை வெளிப்படுத்துவது சாத்தியம்.

Withdrawn February 2022

உங்களுக்கு முன்னதாக தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பரிசோதனை முடிவு கிடைத்த 90 நாட்களுக்குள் நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்று உள்ள ஆள் ஒருவரின் தொடர்பாளராக அடையாளப்படுத்தப்பட்டால், கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகள் எவையும் தோன்றினாலன்றி, மீண்டும் ஒரு PCR பரிசோதனை செய்யலாகாது.

6.1.2 நீங்கள் ஒரு தொடர்பாளராக சுய-தனிமைப்படுத்தலில் உள்ளபோது அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால்

நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுடன் உள்ள ஆள் ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் வசித்து கொவிட்-19-இன் முக்கிய அறிகுறிகளில் எவையேனும் உங்களிடம், உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தலின்போது தோன்றினால், நீங்கள் கொவிட்-19 PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.. உங்கள் பரிசோதனை முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தினால்,, வீட்டில் இருத்தல் பற்றிய கொவிட்-19 உள்ள ஆட்களுக்கான ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும். நீங்கள் ஒரு புதிய சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை தொடங்கவேண்டும். இது உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய சமயம், முதல் 10 நாள் சுய-தனிமைப்படுத்தலின்போது எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்கிற பேதமின்றித் தொடங்கும். உங்கள் மொத்த சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் 10 நாட்களுக்குக் கூடுதலாக இருக்கலாம் என்பது இதன் அர்த்தமாகும்

இந்தப் PCR பரிசோதனையில் தொற்று இல்லை என்று முடிவு காணப்பட்டால், நீங்கள் தொடர்ந்து தொற்றுக்கு இலக்காகி, மற்றவர்களுக்கு அதனைப் பரப்பக்ககூடும் என்பதால், தொடர்ந்து சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டும். மற்றவர்களை ஆபத்தில் விடுவதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, முழு 10 நாட்களும் வீட்டில் இருக்கவும்.

Withdrawn February 2022

குடியிருப்பின் இதர உறுப்பினர்களுக்கு இந்தக் காலப்பகுதியில் அறிகுறிகள் தோன்றினால், நீங்கள் 10 நாட்களுக்குக் கூடுதலாக தனிமைப்படவேண்டிய தேவையில்லை.

6.2 சுய-தனிமைப்படும் அவசியம் அற்ற குடியிருப்புத் தொடர்பாளர்கள்

கொவிட்-19 தொற்று உள்ள ஆள் ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் நீங்கள் வசித்தால், நீங்களும் தொற்றுக்குள்ளாகும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு, உயர் ஆபத்தில் இருக்கிறீர்கள்

நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி ஏற்றியிருந்து, அல்லது 18-க்கு குறைந்த வயதுடையவராக இருந்து கொவிட்-19 தொற்று உள்ள ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் வசித்தால், நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தும் சட்டரீதியான தேவை கிடையாது. நீங்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 தடுப்பூசி பரீட்சார்த்த பரிசோதனை முயற்சியில் பங்கு பற்றியுள்ளீர்கள் அல்லது பங்குபற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், அல்லது மருத்துவ காரணங்களுக்காக தடுப்பூசி ஏற்ற இயலாதவராக இருக்கிறீர்கள் என்றால் உங்களுக்குச் சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படுத்தல் தேவையில்லை.

உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருந்தாலும்,, கொவிட்-19 தடுப்பூசிகள் கடும் சுகவீனம் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைத்துவிடும். நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு எதிராக தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொண்டபோதிலும், அறிகுறிகள் அற்ற நிலையில்கூட, உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படலாம்.

கொரோனாவைரஸை உச்ச அளவுகளில் கொண்டவர்களும், தொற்றை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் சாத்தியம் கூடியவர்களுமான ஆட்களை அடையாளம் காண்பதில், LFD பரிசோதனைகள் மிகச்சிறந்தவை. ஆகவே நீங்கள் தொற்றால்

Withdrawn February 2022

பீடிக்கப்படும் உச்ச ஆபத்தில் இருக்கும் காலப்பகுதியில் நாளாந்தம் LFD பரிசோதனை செய்துகெள்ளுமாறு உங்களுக்கு பலமாக ஆலோசனை கூறப்படுகிறது.

நீங்கள் 5 வயதும் அதற்குக் கூடிய வயதுடையவருமாக இருந்து, கொவிட் தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் வசித்து, சட்டப்படி சுய-தனிமைப்படத் தேவையற்றவராக இருப்பவரானால், உங்களுக்குப் பின்வருமாறு பலமாக ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது:

- LFD பரிசோதனையை நாளாந்தம் 7 நாட்களுக்கு, அல்லது கொவிட்-19 தொற்றுள்ள குடியிருப்பு உறுப்பினரின் சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம், தொடங்கிய அடுத்த 10 நாட்கள் வரை, இது முந்தியதானால், செய்யவும்
- இந்த நாளாந்த LFD பரிசோதனையை, குறித்த நாள் உங்கள் வீட்டில் இருந்து முதன்முறை கிளம்புவதற்குமுன் செய்யவும்
- ஒவ்வொரு பரிசோதனையும் முடிந்தபின் உங்கள் LFD பரிசோதனை முடிவுகளை அறிவிக்கவும் – தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் LFD பரிசோதனை முடிவுகளை அறிவிப்பதன் அர்த்தம், NHS Test and Trace அமைப்பு உங்கள் தொடர்பாளர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு என்ன செய்வது என்று அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும் என்பதாகும். தொற்று இல்லை என்ற LFD பரிசோதனை முடிவுகளை அறிவிப்பது கொவிட்-19 பரவல் குறித்து மேலும் விளக்கம் பெற எங்களுக்கு உதவும்

நீங்கள் LFD பரிசோதனை ஒன்று செய்து கிடைத்த முடிவு தொற்றை உறுதிப்படுத்தினால், தொற்றை நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பரப்புவதைத் தடுக்கும் முகமாக உடனடியாக சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்துகொண்டு, கொவிட்-19 தொற்றிய

Withdrawn February 2022

ஆட்களுக்கான ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.. தொடர் PCR பரிசோதனை ஒன்றை நீங்கள், குறிப்பிட்ட காரணங்களுக்காகச் செய்யவேண்டும் என்று உங்களுக்கு ஆலோசனை தரப்பட்டாலன்றி நீங்கள் அதனைச் செய்யவேண்டிய தேவையில்லை.

உங்கள் நாளாந்த LFD பரிசோதனை முடிவில் உங்களுக்கு தொற்று இல்லை என்று அறியவந்தால், பரிசோதனை நடந்த சமயத்தில் நீங்கள் தொற்றால் பீடிக்கப்படும் நிலாயில் இருக்கவில்லை என்பது சாத்தியம். கொவிட்-19 தொற்றை மற்றவர்களுக்கு பரப்பும் வாய்ப்பை மேலும் குறைக்கும் பொருட்டு உங்களுக்கு கீழ்க்கண்டவாறு ஆலோசனை கூறப்படுகிறது:

- உங்கள் குடியிருப்புக்கு வெளியேயுள்ள ஏனையவர்களுடன் நெருக்கமாகப் பழகுவதை, குறிப்பாக ஜனசந்தடி மிக்க, அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களில், மட்டுப்படுத்தவும்
- இயலுமானால், வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யவும்
- ஜனசந்தடி மிக்க, அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைவான இடங்களிலும், மற்ற ஆட்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கவேண்டிய இடங்களிலும் முகக் கவசம் ஒன்றை அணியவும்
- கொவிட்-19 தொற்றால் பீடிக்கப்பட்டால், கடும் சுகவீனத்துக்கு உள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் உள்ள எவருடனும் தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவும்
- எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து, கொவிட்-19 பரவுவதை தடுக்க உதவலாம் எனும் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்

உங்களால் நாளாந்தம் LFD பரிசோதனை செய்ய இயலாதிருந்தால், கொவிட்-19 தொற்றை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதற்காக இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றுமாறு பலமாக ஆலோசனை கூறப்படுகிறது.

Withdrawn February 2022

சுய-தனிமைப்படுத்தலைக் கடைப்பிடிக்கும் கொவிட்-19 கண்ட குடியிருப்பு உறுப்பினர், தனது சுய-தனிமைப்படுத்தும் காலத்தின் முடிவைக் காணும் வரை இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் ஒரு குடியிருப்புத் தொடர்பாளராக அடையாளப்படுத்தப்பட்டு, சுய-தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து விதிவிலக்குப் பெற்ற ஒரு சுகாதார அல்லது சமூகக் கவனிப்புப் பணியாளராக இருந்தால், நீங்கள் பின்பற்றவேண்டிய மேலதிக வழிகாட்டி உள்ளது. இந்த இடங்களில் கொவிட்-19 பரவும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் பொருட்டு நீங்கள் அதனைப் பின்பற்றவேண்டும்.

வழக்கமாக கல்வி அல்லது பிள்ளைகள் கவனிப்பு நிலையங்களுக்குச் செல்லும் 18 வயதுக்கு உட்பட்ட, நெருங்கிய தொடர்பாளர் என்று அடையாளப்படுத்தப்பட்ட பிள்ளைகளும் இளையவர்களும் வழமைபோல் இந்த இடங்களில் சமுகம் அளிக்கவேண்டும்.

5 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு கிரமமான LFD பரிசோதனைகள் பிதந்துரைக்கப்படமாட்டா. கொவிட்-19 உள்ள ஆள் ஒருவருடன் அவர்கள் வசித்தால் அவர்களுக்கு சுய-தனிமைப்படுத்தும் தேவை சட்டப்படி இல்லை.. ஆனால் கொவிட்-19 இருந்தால் கடும் சுகவீனத்துக்கு ஆளாகும் மிகுந்த ஆபத்தில் உள்ள எவருடனும் அவர்கள் தொடர்பு கொள்வதை நீங்கள் மட்டுப்படுத்தி கூடிய விரைவில் அவர்களுக்கு PCR பரிசோதனை ஒன்றுக்குரிய ஏற்பாட்டைச் செய்யவேண்டும்.

எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், அவை மிதமானவையாக இருந்தாலும், உடனடியாக வீட்டில் இருந்து சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவும். அத்துடன் கொவிட்-19 PCR பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு

Withdrawn February 2022

செய்து கொவிட்-19 அறிகுறிகள் உள்ள ஆட்களுக்கான வழிகாட்டியைப் பினபற்றவும்.

7. உங்கள் குடியிருப்பில் கொவிட்-19 பரவலைக் குறைத்தல்

7.1 கொவிட்-19 எவ்வாறு பரவுகிறது

கொவிட்-19 சிறு துளிகள், மற்றும் நேரடித் தொடர்பு மூலம் பரவுகிறது. தொற்றுள்ளவர்கள் மேற்பரப்புக்கள் மற்றும் உடைமைகள் மீது இருமினால், தும்மினால் அல்லது அவற்றைத் தொட்டால், அவை கறைப்படுகின்றன. மக்கள் நெருங்கி இருக்கும்போது, குறிப்பராக காற்றோட்டம் குறைந்த, உட்புற இடங்களிலும், ஒரே அறையில் பலர் நீண்டநேரம் கூடி இருக்கும்போதும் தொற்றுப் பரவும் ஆபத்து மிகக்கூடுதலாக இருக்கிறது.

உங்கள் துார இடைவெளியைப் பேணுதல், கைகளைக் கழுவுதல்,, மற்றும் சுவாச சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடித்தல் (காகித திசுக்களைப் பயன்படுத்திக் கழித்தல்), மேற்புறங்களைக் துத்தப்படுத்தல், உட்புறப் பகுதிகளை நல்ல காற்றோட்டத்துடன் வைத்திருத்தல் என்பன கொவிட்-19 பரவலைக் குறைப்பதற்குரிய அதிமுக்கிய வழிகளாகும்.

கொவிட்-19 உள்ளவர்கள், அதற்கான அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு சுமார் 2 நாட்கள் முன்பிருந்தே மற்றவர்களுக்குத் தொற்றைப் பரப்ப முடியும். அதன்பின்னர் 10 நாட்கள் வரை அவர்கள் தொடர்ந்து பரப்பலாம். அறிகுறிகள் மிதமாக இருந்தாலும் அவை இல்லாவிட்டாலுங்கூட, அவர்களால் தொற்றை மற்றவர்களுக்கு பரப்ப முடியும். அதனாலேயே அவர்கள் வீட்டில் இருத்தல் வேண்டும்.

Withdrawn February 2022

உங்கள் துார இடைவெளியைப் பேணுதல், கைகளைக் கழுவுதல், மற்றும் சுவாச சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடித்தல் (காகித திசுக்களைப் பயன்படுத்திக் கழித்தல்)கொவிட்-19 உள்ள ஒருவர் வசிக்கும் குடியிருப்பில் வசிக்கும் ஏனையவர்களே தொற்றால் பீடிக்கப்படும் அதிக ஆபத்தில் இருப்பவர்கள் ஆவர். உடல் நலத்துடன் இருப்பதாக உணரும் அவர்கள் கூட நோயைப் பரப்பலாம்.

7.2 உங்களுக்கு கொவிட்-19 **இருந்தால்**, **எவ்வாறு ஒரே குடியிருப்பில் வசிக்கும் ஏனையவர்களுடன் நெருக்கமான தொடர்பை மட்டுப்படுத்தலாம்**

பகிர்ந்துகொள்ளப்படும், சமையலறை, குளியலறைகள், அமரும் இடங்கள் போன்ற பகுதிகளில் இயலுமானவரை குறைந்த நேரத்தைக் கழிக்கவும். சமையலறைகள், மற்றும் இதர நடமாடும் பகுதிகளை, ஏனையவர்கள் சமுகத்தில் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும் சமூக இடைவெளியைக் கடுமையாகப் பேணவும்.

உங்கள் உணவை உங்கள் அறைவாயிலுக்கு கொண்டுவந்தும், சுத்தம் செய்தும், உங்களுக்கு போதிய இடைவெளி தந்தும் உதவுமாறு உங்களுடன் வசிப்பவர்களைக் கேட்கவும்.

இயலுமானவிடத்து, குடியிருப்பின் ஏனையவர்களைவிடப் புறம்பான தனிக்குளியலறையைப் பயன்படுத்தவும். தனிக்குளியலறை இல்லாவிட்டால், குளியலறையின் வசதிகளை, வழமையான சுத்திகரிப்பு சாமான்களைக்கொண்டு அதனைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு கடைசியாகப் பயன்படுத்தவும். குளியலறை ஒழுங்காகச் சுத்திகரிக்கப்படவேண்டும்.

குடியிருப்பின் ஏனைய உறுப்பினர்களுக்கானவையைவிடப் புறம்பான துவாய்களைக் குளித்தபின் உங்களைத்

Withdrawn February 2022

துடைக்கவும், கைகளைத் துடைக்கவும் பயன்படுத்தவும். சாளரம் ஒன்றை வெளிப்பக்கமாகத் திறந்துவைத்து, உங்கள் அறையில் நல்ல காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தவும்.

உங்கள் வீட்டில்,, பகிர்ந்துகொள்ளும் பகுதிகளில் இருக்கும் வேளைகளில் நன்கு பொருந்தும், பல மடிப்புகளாலான [1]{2} முகக் கவசம் ஒன்றை, தொற்றுப்பரவும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் நோக்கில் பயன்படுத்தவும் சரியாகப் பயன்படுத்தினால், முகக் கவசங்கள் கொவிட்-19 பரவலைக் குறைத்து, மற்றவர்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்குவதில் உதவும். ஆனால் உங்கள் குடியிருப்பு உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பை மட்டுப்படுத்துவதற்கு அவை மாற்றீடாகமாட்டா.

நிபுணத்துவ மருத்துவ உடல்நல ஆலோசனை மற்றும் வெற்றிகரமான கொவிட்-19 தடுப்பூசி மருந்து நடைமுறையின் பயனாக, முன்னர் மிகுந்த உடல்நல ஆபத்தில் உள்ளவர்களாகக் கருதப்பட்டவர்களுக்குத் தற்போது முகத்தை மறைத்தல் பற்றி ஆலோசனை வழங்கப்படுவதில்லை. கொவிட்-19 இருந்தால் கடும் சுகவீனமுறச் செய்யும் உயர் ஆபத்து இப்போதும் சிலருக்கு உண்டு. அவர்கள் எடுக்கவேண்டிய கூடுதலான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் குறித்து அவர்களுக்கு அவர்களது மருத்துவ ஆலோசகர் ஆலோசனை வழங்கியிருப்பார். குடியிருப்பில் உள்ள ஒருவருக்கு இவ்வாறு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை எடுக்குமாறு ஆலோசனை வழங்கப்பட்டிருந்தால், அதனை நிறைவேற்ற அவருக்கு ஆதரவு வழங்கப்படவேண்டும்.

7.3 உங்கள் குடியிருப்பில் கொவிட்-19 பரவலைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய காரியங்கள்

Withdrawn February 2022

உங்களையும், குடியிருப்பில் உள்ள ஏனையவர்களையும் கொவிட்-19-இல் இருந்து பாதுகாக்கும் வழிமுறைகளை அடையாளம் காண உங்களுக்கு உதவும் இணையத்தளம் GermDefence ஆகும். உங்கள் வீட்டில் கொவிட்-19 மற்றும் வேறு வைரஸ்களால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களைக் குறைக்கும், விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபணமான ஆலோசனைகளை இது வழங்குகிறது.

GermDefence இணையத்தளத்தைப பயன்படுத்துவது இலகுவானது. செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு, செயற்திட்டம் ஒன்றை வகுக்க 10 நிமிடங்களைமட்டுமே எடுக்கும். GermDefence பல்வேறு மொழிகளிலும் கிடைக்கிறது.

குடியிருப்பில் தொற்றின் பரம்பலைக் குறைக்க ஒவ்வொருவரும் கீழ்க்கண்ட வழிகளையும் கையாளவேண்டும். தயவுசெய்து இத்துடன் வரும் விவரண வழிகாட்டியையும் குடியிருப்பில் தொற்றுப் பரவுதல் குறைப்பின் வொறுட்டுப் பார்க்கவும்..

7.3.1 உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்

இது கொவிட்-19 தொற்றும் அல்லது மற்றவர்களுக்கு அதனைப் பரப்பும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கானதொரு முக்கிய வழியாகும். உங்கள் கைகளை சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு 20 செக்கன்டுகளுக்குக் கழுவவும். அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பு திரவத்தைக், குறிப்பாக இருமல், தும்மல், மற்றும் மூக்கைச் சிந்துதலுக்குப் பின்பும், உணவு உட்கொள்ளல் அல்லது உணவைக் கையாளுதலுக்கு முன்பும் பயன்படுத்தவும். அடிக்கடி உங்கள் கைகளைக் கழுவவும். அத்துடன் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

7.3.2 இருமல் தும்மலை மறைக்கவும்

Withdrawn February 2022

உங்களுக்கு இருமல் அல்லது தும்மல் ஏற்படும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை பாவித்துக் கழிக்கும் காகித திசுவால் மறைக்கவும். திசு ஒன்று இல்லாவிட்டால், உங்கள் முழங்கையின் உள் மடிப்புக்குள் இருமவும் அல்லது தும்மவும்.

திசுக்களைக் கழிவுப்பை ஒன்றினுள் இட்டு, உடனே கைகளைக் கழுவவும். உங்களுக்கு கவனிப்பாளர் ஒருவர் இருப்பாரானால், அவர் பாவித்துக் கழிக்கும் திசுக்களைக் கொண்டு உங்கள் இருமல் அல்லது தும்மலின்போது வடிந்திருக்கக்கூடிய எச்சம் அல்லது சளியைத் துடைத்துவிட்டு தன் கைகளைக் கழுவவோ, கைத்திரவத்தை பயன்படுத்தவோ வேண்டும்.

7.3.3 தொற்றுப் பரவலைக் குறைக்க உங்கள் வீட்டைச் சுத்தம் செய்யவும்

கதவுக் கைப்பிடிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சி தூரஇயக்கு கருவிகள் போன்ற அதிகம் தொடப்படும் பொருட்களையும், சமையலறைகள் மற்றும் குளியலறைகள் போன்ற பகிரும் பகுதிகளையும் அடிக்கடி ஒழுங்காகச் சுத்தம் செய்யவும்.

வீடுகளில் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தப்படும் துய்தாக்கிகள் மற்றும் வெண்மையாக்கி போன்ற அழுக்கு நீக்கிகளைப் பயன்படுத்தவும். மேற்புறங்களில் உள்ள வைரஸ்களை அழிப்பதில் இவை வல்லவை. பலர் பகிரும் குளியலறைகளை, குறிப்பாக நீங்கள் தொட்ட இடங்களை, அவை பயன்படுத்தப்படும் ஒவ்வொரு தடவையும், வழக்கமாக நீங்கள் பயன்படுத்தும் குளியலறை துய்தாக்கிகளைக் கொண்டு, சுத்தம் செய்யவும்.

சுத்திகரிக்கும் துணிகள் மற்றும் பாவித்த திசுக்கள் மற்றும் முகக் கவசங்கள் போன்ற தனிப்பட்ட கழிவுகள் கழிவுப்பைகளில் இட்டு வைக்கப்படவேண்டும். இந்தப் பைகள் வேறொரு

Withdrawn February 2022

பையில் இடப்பட்டு, பாதுகாப்பாகக் கட்டப்பட்டு, உங்கள் குடியிருப்புக்கு வெளியே உள்ள வழமையான கழிவுக் கலத்தில் இடப்படுமுன், 72 மணி நேரம் ஒதுக்குப்புறமாக வைத்திருக்கப்படவேண்டும் இதர வீட்டுக் கழிவுகள் வழமைபோல வெளியேற்றப்படலாம்.

உங்கள் உணவுத் தட்டுக்கள், கோப்பைகள் மற்றும் கரண்டி வகைகளைச் சுத்தப்படுத்த, டிஷ்வாஷரை பயன்படுத்தவும். இது சாத்தியம் இல்லையெனில் கழுவும் திரவம் மற்றும் இதமான சூடுள்ள நீர் கொண்டு கைகளால் அவற்றைக் கழுவி, பிறம்பான கைத்துவாய் ஒன்றினால் நன்றாகத் துடைக்கவும்.,

7.3.4 சலவை

காற்று மூலம் வைரஸ் பரவும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க, அழுக்குத் துணிகளை உதறாதீர்கள். உற்பத்தியாளர்களின் அறிவுறுத்தல்களின்படி துணிகளைக் கழுவவும். அழுக்குத் துணிகளை ஒரே தடவையில் கழுவலாம். உங்களிடம் துவைக்கும் யந்திரம் ஒன்று இல்லையானால், உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் முடிவுற்று 72 மணி நேரம் சென்றபின் நீங்கள் துணிகளை ஒரு பொது சலவைக்கூடத்துக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

கைத்துவாய்கள், தேநீர் துவாய்கள் உட்பட துவாய்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள்.

7.3.5 உட்புறப் பகுதிகளில் காற்றோட்ட வசதி ஏற்படுத்தவும்

எவரேனும் சுய-தனிமைப்படுத்தலில் இருந்தால், அவரது அறையில் சாளரம் ஒன்றை சிறிதளவு திறந்துவிட்டு, அசுத்த காற்று குடியிருப்பின் இதர பகுதிகளுக்கு பரவுவதைக் குறைக்கும் பொருட்டு அறையின் கதவை மூடவும். சுய-தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பவருக்கு சமையலறை

Withdrawn February 2022

அல்லது நடமாடும் பகுதி போன்ற வீட்டின் பகிரப்படும் பகுதி எதனையும் ஏனையோர் இருக்கும் சமயம் பயன்படுத்தும் அவசியம் எற்பட்டால், அவர் அந்தப் பகுதியிலில் இருக்கும் வரை, ஒரு குறுகிய நேரத்துக்கு அந்தப் பகுதிகளில் நல்ல காற்றோட்டம் வர சாளரங்களை திறந்துவிடலாம்.

காற்றுப்போக்கி விசிறிகளை (உதாரணமாக குளியலறைகளில் உள்ளவை) பாவனைக்குப்பின் வழக்கத்தைவிட கூடுதலான நேரம் கதவு பூட்டிய நிலையில் இயங்கவிடவும்.

7.4 செல்லப்பிராணிகளைக் கவனித்தல்

ஐக்கிய இராஜ்யத்தில் கொவிட்-19 மனிதர்களுக்கு இடையிலேயே பரவுகிறது செல்லப்பிராணிகள் உட்பட சில பிராணிகளுக்கு SARS-CoV-2 தொற்று (கொவிட்-19-க்கு காரணமான வைரஸ்) தொற்று உள்ள மனிதர்களுடன் கொண்ட நெருக்கமான தொடர்பைத் தொடர்ந்து ஏற்படலாம் என்று மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சான்று உள்ளது.

கொவிட்-19 உள்ள, அல்லது அறிகுறிகளுடன் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யும் செல்லப்பிராணி உரிமையாளர்கள் தங்கள் செல்லப்பிராணிகளுடன் உள்ள தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவேண்டும். அத்துடன் அவற்றுடன் தொடர்பாடியபின் கைகளை நன்றாகக் கழுவவேண்டும்.

8. உங்கள் சுகத்தையும், உடல்நலனையும் பேணுதல்

8.1 வீட்டில் இருக்கும்போது உங்கள் உள, உடல் நலனில் கவனம் செலுத்தல்

நீண்ட காலத்துக்கு வீட்டில் இருப்பதும் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்வதும் கடினமாகவும், சலிப்பு

Withdrawn February 2022

தருவதும் தனிமையாகவும் சில ஆட்களுக்கு இருக்கலாம். நீங்களும் ஏனைய குடியிருப்பு உறுப்பினர்களும் மனம் குன்றியவர்களாக இருக்கக்கூடும். உங்களுக்கு இடவசதிக் குறைவு, தோட்ட வசதியின்மை என்பன குறிப்பாக ஒரு சவாலாக இருக்கும்.

உங்கள் மனம் மற்றும் உடல் குறித்துக் கவனம் செலுத்துவதை நினைவில் வைத்திருக்கவும். தேவையானால் ஆதரவு பெற்றுக்கொள்ளவும்.

Every Mind Matters உங்கள் உளவள மேம்பாட்டுக்குரிய எளிமையான உத்திகள் மற்றும் ஆலோசனையை வழங்குகிறது. அதன் கொவிட்-19 பகுதி வீட்டில் இருக்க நேர்ந்தவர்களுக்கு ஆலோசனை கூறுகிறது.

பலர், இந்த அமைப்பினர் செய்வதுஏன் அவ்வளவு முக்கியமானது என்று நினைவில் கொள்வது உதவியாக இருப்பதாக கருதுகிறார்கள், வீட்டில் இருப்பதால் நீங்கள் உங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள ஏனையோர், NHS என்றவர்களைப் பாதுகாக்க உதவுகிறீர்கள்.

வீட்டில் இருத்தலை இலகுவாக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய காரியங்கள்:

- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொலைபேசி அல்லது சமூக ஊடகங்கள மூலம் தொடர்பில் இருக்கவும்
- உங்கள் உடல்நலத்துக்கு உடற்பயிற்சி நல்லது என்பதை நினைவில் இருத்தவும் உங்கள் வீட்டில் இலகுவான உடற்பயிற்சி செய்ய உதவும் இணையவழி பயிற்சி நெறிகளை நாடவும்
- வீட்டில் இருத்தல் காலம் முழுவதும் அவ்வாறு இருக்க என்ன தேவை என்று முன்னதாகவே திட்டம் தீட்டிச் சிந்திக்கவும்

Withdrawn February 2022

- வீட்டில் இருத்தலின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய பொருட்களைப் பெற்றுக்கொள்ள, உங்கள் தொழில் தருநர், நண்பர்கள், மற்றும் குடும்பத்தினரின் உதவியை நாடவும்
- இந்தக் காலத்தில் உங்களுக்குத் தேவையான உங்கள் உணவு மற்றும் மருந்து போன்ற பொருட்களை எவ்வாறு தருவிக்கலாம் என்று சிந்தித்துத் திட்டமிடவும்
- உங்களுக்குப் பொருட்களைக் கொண்டுவர அல்லது வேறு ஆதரவு பெற உதவும் தன்னார்வலர் அமைப்புக்கள் அயலில் அல்லது உள்ளூர் சமூகத்தில் உள்ளனவா என்று விசாரிக்கவும்
- உங்களுக்குத் தேவைப்படும் எதனையும் எடுத்துவந்து தருமாறு நண்பர்களை அல்லது குடும்பத்தினரைக் கேட்கவும் அல்லது பொருட்களை இணையம் அல்லது தொலைபேசி மூலம் கோரவும். இப்பொருட்கள் வீட்டுக் கு வெளியே, பின்னர் உள்ளெடுப்பதற்காக, வைக்கப்படுவதை நிச்சயப்படுத்தவும்
- வீட்டில் இருக்கும் காலத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய, சமையல், வாசிப்பு, இணையக் கற்கை, திரைப்படம் பார்த்தல் போன்ற காரியங்கள் பற்றிச் சிந்திக்கவும்.
- பலரும் 10 அல்லது நாட்களுக்கும் திட்டமிடுதல் உதவியாக இருப்பதாக கருதுகிறார்கள் உதாரணத்துக்கு உங்கள் குடியிருப்பில் ஒருவர் மிகவும் மனம் குன்றிய நிலையில் இருப்பாரானால், என்ன செய்வதென்று முன்னதாகவே திட்டமிடுவது உதவியாக இருப்பதை நீங்கள் காணக்கூடியதாக இருக்கும்

உளநல நெருக்கடி, அவசரநிலை அல்லது செயலிழப்பு ஒன்றில் உங்களுக்கு உதவி தேவையானால், உடனடி ஆலோசனை மற்றும் மதிப்பீட்டை நாடவும். கொவிட்-19 பெருந்தொற்றின்போதுகூட, அவசர உளவள ஆதரவு, 24 மணிநேரமும் வளர்ந்தவர்களுக்கும்

Withdrawn February 2022

பிள்ளைகளுக்கும் கிடைக்கும். உங்கள் உள்ளூர் NHS helpline-ஐ புதிய சேவை கண்டுபிடிப்பு வழிகாட்டியில் உங்கள் அஞ்சல் குறியீடு அல்லது நகரத்தைத் தேடி கண்டுபிடிக்கவும்.

8.2 உங்களுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை தேவைப்பட்டால்

உடல்நல மற்றும் கவனிப்பு சேவைகள், கொவிட்-19 உட்பட, அனைத்து நோய்கள் பற்றிய தேவைகள் குறித்தும் மக்களுக்கு உதவும் பொருட்டுத் திறந்துள்ளன. கொவிட்-19 தொற்றிய பெரும்பாலான ஆட்கள் மிதமான சுகவீனத்துக்கு உள்ளாவார்கள், அதனை வீட்டில் வைத்தே கையாளலாம். கொவிட்-19 அறிகுறிகளை வீட்டில் கையாளுவது பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ளவும்.

உங்கள் வீட்டில் இருத்தலின்போது வழமையான மருத்துவ மற்றும் பல்மருத்துவ சந்திப்பு ஏற்பாடுகள் அனைத்தும் இரத்து செய்யப்படவேண்டும். இதனால் உங்களுக்கு கவலை ஏற்படுமானால், அல்லது நேர் சந்திப்புக்கு வருமாறு நீங்கள் அழைக்கப்பட்டால், முதலில் உங்கள் மருத்துவ தொடர்பாளருடன் (உதாரணமாக உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், பல்மருத்துவர், உள்ளூர் மருத்துவ மனை அல்லது வெளிநோயாளர் பகுதி) இது பற்றிப் பேசவும்.

உங்கள் நோய் அல்லது உங்கள் குடியிருப்பில் உள்ள ஒருவரது நோய் மோசமாகிக்கொண்டு போனால் உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பை நாடவும். அவசரநிலை இல்லையானால் , NHS111 உடன் இணையத்தில் அல்லது கொவிட்-19 சேவையுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.அல்லது வேறு நோய்களுக்கு NHS111 உடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உங்களிடம் இணைய வசதி இல்லையானால், தொலைபேசியில் NHS111 உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Withdrawn February 2022

மருத்துவ அவசர நிலையில் அம்புலன்ஸ் தேவைப்பட்டால், 999-ஐ அழைக்கவும். அழைப்பை கையாளுபவரிடம் அல்லது ஒபரேட்டரிடம், உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடியிருப்பில் உள்ள ஒருவருக்கு கொவிட்-19 அல்லது அதன் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கவும்,

9. நிதி அல்லது வேறு செயல்முறை ஆதரவு

9.1 நிதி ஆதரவு

வைரஸ் பரம்பலை நிறுத்தி, எங்கள் நண்பர்கள், குடும்பம், சமூகம் மற்றும் NHS –ஐ பாதுகாக்க உதவும் நோக்கில் நாங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய மிகவும் முக்கியமான செயற்பாடுகளில் ஒன்று சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்வதாகும். உங்களிடம் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டு, பரிசோதனையில் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், அல்லது நீங்கள் தொற்றால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரின் தொடர்பாளராக இருப்பதாக உங்களிடம் கூறப்பட்டால், நீங்கள் கொவிட்-19-ஐ மற்றவர்களுக்கு பரப்பமாட்டீர்கள் என்று உத்தரவாதம் அளிக்கும் ஒரேயொரு வழிமுறை சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்வதே. சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யுமாறு உங்களிடம் கூறப்பட்டால், நீங்கள் உடனடியாக அதனைச் செய்யவேண்டும். நீங்கள் கொவிட்-19-இன் தாக்கத்துக்கு உள்ளானால், என்ன ஆதரவு பெறலாம் என்று அறியவும்.

உங்களுக்கு இயலுமானால், நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், அல்லது அயலவர்களை, வெளியே சென்று உங்களுக்கு உணவு மற்றும் வேறு அத்தியாவசியச் சாமான்களை எடுத்துவருமாறு கேட்கவும். உங்களுக்கு உதவி செய்ய மற்றவர்கள் கிடையாவிட்டால், அறநிறுவனங்கள், அல்லது சமூக சேவைக் குழுக்கள் உங்கள் பகுதியில் உதவிக்கு வரலாம். மற்றும் உள்ளூர் கடைகள், அங்காடிகள்

Withdrawn February 2022

மற்றும் மொத்த வியாபாரிகள் (தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம்) விநியோக சேவை செய்ய முன்வரலாம்.

NHS Volunteer Responders programme எனப்படும் தன்னார்வலர் சேவை ஆதரவு தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவுகிறது. தன்னார்வலர்கள் கடைப் பொருட்கள், மருந்துகள் மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்களைச் சேகரித்து விநியோகிப்பதுடன், சினேகபூர்வ தொலைபேசி அழைப்புக்களையும் எடுக்கிறார்கள். உங்களைப் பற்றி அறிவிக்க, 0808 196 3646 என்ற இலக்கத்தில் NHS Volunteer Responders அமைப்புக்கு அழைப்பு எடுக்கவும். அவர்கள் வாரத்தில் 7 நாட்களும் முற்பகல் 8 முதல் பிற்பகல் 8 வரை திறந்திருப்பார்கள். நீங்கள் ஆதரவு கோரி அணுகுவதற்கு உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் வேறு தன்னார்வ அல்லது சமூக சேவை அமைப்புக்கள் இருக்கக்கூடும்.

கொவிட்-19 காரணமாக உங்களால் வேலை செய்ய இயலாதிருந்தால், வேலை மற்றும் ஓய்வூதிய வாரியத்தின் (Department for Work and Pensions) வழிகாட்டியாய் உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு பற்றி அறிந்துகொள்ளுமுகமாகப் பார்க்கவும். நீங்கள் NHS Test and Trace Support Payment scheme எனும் ஆதரவுக் கொடுப்பனவுத் திட்டத்தின் மூலம் ஒரு தடவைக் கொடுப்பனவு £500-வுக்குத் தகுதி உடையவராகலாம். நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யக் கோரப்பட்டுள்ள பிள்ளை ஒன்றின் பெற்றோராக இருந்தால், நீங்களும் இந்த ஆதரவுக் கொடுப்பனவுக்கு தகுதியுடையவராக இருக்கலாம். நீங்கள் இந்த NHS Test and Trace Support Payment கொடுப்பனவுக்கு NHS COVID-19 app மூலம் விண்ணப்பிக்கலாம்.

நீங்கள் இங்கிலாந்து வாசியாக இருந்து, உதவியுடன் நடந்த ஒரு LFD பரிசோதனையில் அல்லது PCR பரிசோதனையில் உங்களுக்குத் தொற்றை

Withdrawn February 2022

உறுதிப்படுத்திய முடிவு கிடைத்த, NHS Test and Trace சுய-தனிமைப்படுமாறு உங்களிடம் கூறியிருந்தால். அல்லது NHS COVID-19 app சுய-தனிமைப்படுமாறு உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கியிருந்தால், இந்தக் கொடுப்பனவுக்கு தகுதியுடையவராக இருப்பீர்கள்,

நீங்கள் கீழ்க்கண்ட நிபந்தனைகளையும் நிறைவேற்றவேண்டும்:

- 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
  - ஓய்வூதிய கிரெடிட் அல்லது வீடமைப்பு நலனுதவி

உங்கள் உள்ளூராட்சி மன்றத்தின் இணையத்தளத்துக்கு, கிடைக்கும் உதவி மற்றும் ஆதரவு பற்றி மேலும் அறிய வருகை தரவும்.

9.2 நாடோடி வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கு மேலதிக ஆதரவு

பயணிகள் தங்குமிடம், வாகனம் அல்லது கால்வாய்ப் படகு ஒன்றில் வசிக்கும் ம ஆட்களுக்கு மேலதிக ஆதரவு தேவைப்படலாம்.

Withdrawn February 2022

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 ஆலோசனையை வழங்குகிறது என்று விசாரித்து அறியவும்.. இந்த ஆலோசனை அமைப்புக்கு அமைப்பு வேறுபடுகிறது. வைரஸை, தொடர்பு கொள்ளும் கூடுதலான மக்களுக்கு 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. அவர்களால் உங்களுக்கு மேலதிக வசதிகளை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கலாம், அல்லது மாற்றுத் தங்குமிடங்களை ஏற்பாடு செய்யக்கூடியதாக 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.

Withdrawn February 2022

நீங்கள் கிராமிய அல்லது நடமாட்டமற்ற ஒதுக்குப்புறப் பகுதிகளில் தரித்தால் அல்லது படகோட்டினால் நீங்கள் நிறுத்தும் பகுதியை, குறிப்பாக சுகவீன உணர்வு ஏற்பட்டால், கவனத்தில கொள்ளவும் மருத்துவ அவசரநிலை ஏற்பட்டு, மருத்துவ சேவையாளர் உங்களிடம் வருவதை விரும்பினால் , what3words app-ஐ பயன்படுத்தவும்.

9.3 நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுபவரானால்

உங்களிடம் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், அல்லது தொற்று இருப்பது பரிசோதனையில் உறுதியானால், அல்லது கொவிட்-19 உள்ள ஒருவருடன் ஒரே குடியிருப்பில் வசித்தால், நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுபவர் என்ற நிலையில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தொற்றுப் பரவுவது குறித்துக் கவலை கொள்ளலாம்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள், தாய்ப்பால் மூலம் அல்லது நெருக்கமான தொடர்பு மூலம், வைரஸ் குழந்தைக்குப் பரவும் ஆபத்தை விஞ்சிவிடும். ஆனாலும் இது ஒரு தனிப்பட்டவர் முடிவாகும். உங்கள் மருத்துவ மாதுவுடன், சுகாதார வருகையாளர், அல்லது குடும்ப மருத்துவருடன் தொலைபேசியில் உரையாடவும்.

தாய்ப்பால் வழியாக கொவிட்-19 வைரஸ் குழந்தைக்குத் தொற்றலாம் என்று சொல்வதற்கு சான்று எதுவும் தற்சமயம் கிடையாது. ஆயினும், உங்களுடன் நெருக்கமான தொடர்பில் இருக்கக்கூடிய எவருக்கும் தொற்றும் அதே வழியில், கொவிட்-19 தொற்று ஒரு குழந்தைக்கும் பரவலாம். கொவிட்-19 உள்ள பிள்ளைகளுக்கு வளர்ந்தவர்களிலும் பார்க்க தீவிரம் கணிசமான அளவு குறைந்த அறிகுறிகளே ஏற்படுகின்றன என்பதே தற்போது உள்ள சான்றாகும். நீங்களோ குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரோ கறந்த தாய்ப்பாலை அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட பாலை ஊட்டினால்,

Withdrawn February 2022

உபகரணங்களை ஒவ்வொரு தடவையும் பயன்படுத்துமுன் தொற்றுத்தடைக்காப்பு செய்யவேண்டும். போத்தல்களையோ, மார்புப் பம்பியையோ வேறு ஒருவருடன் பகிரலாகாது.

9.4 கற்றல் சிக்கல்கள், உறவாடல் சிக்கல்கள் உள்ளவர்கள் அல்லது தீவிர உளநோயாளிகள்

நீங்கள், அல்லது உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் கற்றல் சிக்கல்கள், பிறருடன் உறவாடல் சிக்கல்கள் (ஒட்டிஸம்), அல்லது கடுமையான உளநோய் பிரச்சினைகளுடன் இருந்தால், இந்த நடவடிக்கைகள் எல்லாம் சாத்தியமாகும் என்று கூற இயலாது. இந்த வழிகாட்டியை, நீங்களும் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களும் பாதுகாப்புடனும் நலனுடனும் இருப்பதை உறுதி செய்துகொண்டு, உங்களால் முடிந்தளவு ஆற்றலுடன், நடைமுறையில் உள்ள கவனிப்புத் திட்டத்துக்கு ஏற்ப பின்பற்றவும்.

இந்த வழிகாட்டியின் எளிதில் படிக்கக்கூடிய பதிப்பும் கிடைக்கும்.

Withdrawn February 2022