



Australian Government

BE COVIDSAFE

COVID-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளவர்கள் அல்லது தொற்று உள்ளவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்கான தகவல்கள்

COVID-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்படல்

COVID-19 தொற்று உங்களுக்கு இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் நீங்கள் உடனடியாக உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

COVID-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவராக உங்களைப் பதிவு செய்ய **1800 020 080** -இல் National Coronavirus Helpline -ஐ அழையுங்கள். மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகளுக்கு **131 450**-ஐ அழையுங்கள்.

COVID-19 தொற்று உங்களுக்கு இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைப் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைகளை National Coronavirus Helpline கொடுக்கும். இந்தத் தொலைபேசி இணைப்பு நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரம் 7 நாட்களும் இயக்கத்தில் இருக்கும்.

தொற்று உள்ளவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்கள்

பின் வருவன உங்களுக்குப் பொருந்தினால், நீங்கள் தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவராவீர்கள்:

- தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒருவர் வசிக்கும் அதே வீட்டில் நீங்களும் வசிக்கிறீர்கள் என்றால்
- ஒரு வீடு, அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அல்லது முதியோர் இல்ல சூழலில் யாராவதொருவருடன் நீங்கள் 4 மணித்தியாலம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நேரம் செலவழித்திருந்தால்

- தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர் என்று உங்களுடைய மாநில அல்லது எல்லைப்-பிரதேச சுகாதாரத் துறையினால் நீங்கள் தீர்மானிக்கப்பட்டிருந்தால்.

COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கிறீர்கள் என்றால், அந்த நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பில் இருந்த நாளிலிருந்து 7 நாட்களுக்கு (சவுத் ஆஸ்திரேலியாவில் 10 நாட்கள்) நீங்கள் தனிமையில் இருக்கவேண்டியது கட்டாயமாகும்.

உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால், உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள நோயறிவுச் சோதனை சிகிச்சையகத்திற்குக் கூடிய விரைவில் நீங்கள் செல்லவேண்டும்.

உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இல்லையெனில், 'துரித நோயறிவுச் சோதனை' ஒன்றை நீங்கள் வீட்டில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

COVID-19 தொற்று உங்களுக்கு இருந்தால் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்

COVID-19 தொற்று இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ள எவரும் தனிமையில் இருக்கவேண்டியது கட்டாயம் என்பது ஒரு ஆஸ்திரேலிய பொது சுகாதாரத் தேவைப்பாடாகும். உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் தொற்று இருந்தால், உங்களால் இதை மற்றவர்களுக்குக் கடத்த இயலும். தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதென்பது உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும், பரவலான சமூகத்தினரையும் COVID-19-இல் இருந்து பாதுகாக்கும்.

தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதென்பது **வீட்டிலேயே இருப்பதைக் குறிக்கும்** – வேலைக்கோ, பாடசாலைக்கோ செல்லாதீர்கள், பொது இடங்களுக்குப் போகாதீர்கள், அல்லது பொதுப் போக்குவரத்து, வாடகைக் கார்கள் அல்லது பகிர்வு சவாரி சேவைகளில் பயணிக்காதீர்கள். மருத்துவர், குடும்ப வன்முறை சேவையினர் அல்லது காவல்துறையினரிடம் செல்லுதல் போன்ற தவறவிட இயலாத சந்திப்புவேளை ஒன்று உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுக்கு COVID-19 தொற்று இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் அவர்களுக்கு அவசியம் தெரிவிக்கவேண்டும்.

உங்களுடைய வீட்டில் மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் விலகித் தனியாக இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி, தனியான, காற்றோட்டமுள்ள அறை ஒன்றில் இருங்கள்.

தனி அறை ஒன்றில் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள இயலவில்லை என்றால், நீங்கள்:

- இயலுமான வரை மற்றவர்களால் பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் பகுதிகளைத் தவிருங்கள்
- மற்றவர்களால் பகிரப்படும் பகுதிகளின் ஊடாக செல்லும் பொழுது முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள்

- நீங்கள் தொடும் எவ்வொரு பரப்புப் பகுதிகளையும் சுத்தமாகத் துடையுங்கள்
- இயலுமானால், மற்றவர்கள் பயன்படுத்தாத தனி குளியலறை ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- குளியலறை ஒன்றை நீங்கள் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுடைய கை படும் எவ்வொரு பகுதியையும் முற்றிலும் துடையுங்கள் மற்றும் டாய்லெட்-ஐ மூடி, தண்ணிரை அடித்து அதைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- அத்தியாவசிய மருத்துவ சேவைகள் அல்லது சரீர்ப் பராமரிப்பு சேவைகள் அல்லது அவசரகால சேவைகளை அளிக்கும் நபர்களைத் தவிர மற்ற வருகையாளர்கள் யாரையும் உங்களுடைய வீட்டிற்குள் அனுமதிக்காதீர்கள்
- மளிகைப் பொருட்கள் மற்றும் இதர அத்தியாவசியப் பொருட்கள் ஆகியன உங்களுடைய வீட்டிற்குக் கொண்டுவரப்படுவதற்கான ஏற்பாட்டினைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

இந்த காலத்தில், உங்களுடைய வீட்டில் வழமையாக வசிப்பவர்களால் வேறு எங்கும் வசிக்க இயலாது என்றால் அவர்கள் அந்த வீட்டிலேயே இருக்கலாம். அவர்கள் அங்கேயே இருந்தால், அவர்களும் தொற்று உள்ளவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களாவார்கள், அத்துடன் அவர்களும் தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

தொற்று உள்ளவருடன் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒரு நபர் உங்களுடைய வீட்டில் இருந்தால், அத்துடன் அவர் வயதானவராகவும், தீவிர COVID-19 நோய்க்கு ஆளாகும் அபாயத்தில் இருப்பவராகவும் இருந்தால், உங்களுடைய மாநில அல்லது எல்லைப்-பிரதேச சுகாதாரத் துறையினரால் அவர் தங்குவதற்கு வேறு இடம் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்ய இயலுமா என்று தெரிந்துகொள்ள அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

இந்தத் தகவல்களை உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்வதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டல்

நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருப்பவர் என்றால், மற்றும் நீங்கள் சுகமாக இருந்தால், நீங்கள் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் ஊட்டலாம், அல்லது மார்பகப் பாலை வெளியேற்றலாம். COVID-19 தொற்று ஏற்பட்டுள்ள தாய்மார்கள் அவர்களுடைய தாய்ப்பாலின் ஊடாக அவர்களுடைய குழந்தைக்கு நோயெதிர்ப்பிகளைக் கடத்துகிறார்கள் என்று ஆய்வு காண்பிக்கிறது.

COVID-19 நோயறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

COVID-19 உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு மிதமான அறிகுறிகளே இருக்கும், அல்லது அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும். மருந்துச் சீட்டு இல்லாமல் வாங்கக்கூடிய மருந்துகளைக் கொண்டு இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த இயலும்.

நிறைய ஓய்வெடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள், நிறைய நீர் அருந்துங்கள், மற்றும் நன்கு உணவு உட்கொள்ளுங்கள். போதுமான அளவிற்கு நீங்கள் நலமாக இருந்தால், உங்களுடைய வீட்டிற்குள்ளாக, மற்றும் உங்களுடைய வீட்டில் தோட்டம் ஒன்று இருந்தால் அதற்குள்ளாக, மிதமான உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

பின் வருவனவற்றைப் போன்ற பாரதூரமான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், அவசர மருத்துவ கவனிப்பினை நாடுங்கள், மற்றும் 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை அழையுங்கள்.

- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- நீலம் பாய்ந்த உதடுகள் அல்லது முகம்
- நெஞ்சில் வலி அல்லது அழுத்தம்
- குளிர்ந்த, ஈரமான, அல்லது வெளிரிய மற்றும் புள்ளிகள் படிந்த தோல்
- மயக்கம் அல்லது நிலை தடுமாறி விழல்
- குழம்பிய நிலை
- தூக்கத்திலிருந்து எழுவது சிரமமாகிக்கொண்டிருத்தல்
- மிகக் குறைந்த அல்லது அறவே இல்லாத சிறுநீர்ப் போக்கு
- இரத்த இருமல்

நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் நீங்கள் பெறும் மருத்துவ பராமரிப்பு

நீங்கள் சுகவீனமுற்றிருக்கும் பொழுது உங்களுக்கு ஆதரவுதவி அளிப்பதற்காக, மருத்துவர், செவிலி அல்லது மற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் ஒருவருடன் உங்களுடைய மாநில அல்லது எல்லைப்-பிரதேச அதிகாரிகள் உங்களைத் தொடர்புபடுத்துவார்கள்.

உங்களுடைய சுகவீனம் நீடிக்கும் காலம் வரை உங்களுக்கிருக்கும் நோயறிகுறிகளைக் கண்காணிக்க மருத்துவர் அல்லது தாதியானவர் உங்களுடன் இணைவாய்ச் செயல்படுவார். உங்களுடைய சரீர வெப்ப-நிலை, ஆக்ஸிஜன் அளவுகள் மற்றும் இதயத்-துடிப்பு வீதம் ஆகியவற்றை நீங்கள் கண்காணிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

உங்களுடைய நோயறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக தேவைப்படக் கூடிய 'பாரஸிடமோல்' அல்லது 'இபுப்ரோஃபென்' போன்ற மருந்துகளைப் பற்றியும் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலியினால் அறிவுரைக்க இயலும். குறிப்பாக உங்களுக்குக் குமட்டல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஆகியன இருந்தால், உங்களுடைய உடலில் நீர்ச்சத்து போதுமான அளவு இருப்பதற்கு உதவ வாய்-வழியாக உட்கொள்ளப்படும் நீர்ச்சத்துக் கரைசல்களை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

COVID-19-இற்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான மருந்துகள்

COVID-19-இற்கு நிவாரணம் எதுவும் இல்லை எனும் அதே வேளையில், COVID-19 உள்ளவர்களுக்கு செயலூக்கம் மிக்க சிகிச்சைகள் என நிரூபணமாகும் அநேக

மருந்துகள் உள்ளன. இந்த மருந்துகளை நீங்கள் நேரடியாக வாங்க இயலாது, சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழிலர் ஒருவரால் அவை பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டும்.

மன-நலம் மற்றும் பொது-நலம்

தனிமைப்பாட்டில் இருப்பதென்பது மன அழுத்தம் தரக்கூடியதாக இருக்கலாம். ஏற்கனவே இருக்கும் மன-நலப் பிரச்சினைகள் அல்லது அதிர்ச்சி அல்லது தடுப்புக்காவல் போன்ற கடந்தகால அனுபவங்கள் உள்ளவர்களுக்கு இது இன்னும் அதிக சிரமமானதாக இருக்கலாம்.

கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு இருந்திருக்கக்கூடிய மன-நலப் பிரச்சினைகள், அல்லது புதிதாக நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் கரிசனங்கள் ஆகியன எதுவும் உங்களுக்கு இருந்தால் அதை உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலிக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு COVID-19 இருந்தால்

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு COVID-19 இருப்பது தெரியவருவது உங்களுக்கும் உங்களுடைய குடும்பத்தினருக்கும் மிகவும் மன அழுத்தம் தரக்கூடியதாக இருக்கலாம். குழந்தைகளில் தீவிரமான COVID-19 ஏற்படுவது அரிது, பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு நோயறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது, அல்லது மிதமான நோயறிகுறிகளே இருக்கும்.

உங்களுடைய குழந்தையின் வயது, அவருக்கிருக்கும் நோயறிகுறிகள் மற்றும் அவரது கடந்தகால வரலாறு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மருத்துவர் அல்லது செவிலி ஒருவர் உங்களுடைய பிள்ளைக்குச் சிகிச்சையளிப்பார்.

இயலுமான தருணங்களில், உங்களுடைய பிள்ளையை மற்ற குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தி வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகளைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால், கூடிய விரைவில் உங்களுடைய மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். அவருக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகள் தீவிரமானவையாக இருந்தால், உடனடியாக 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை அழையுங்கள்.

COVID-19-இற்குப் பிறகு உங்களை நீங்களே பராமரித்துக்கொள்ளல்

7 நாட்கள் முடிந்த பிறகும் (சவுத் ஆஸ்திரேலியாவில் 10 நாட்கள்), நோயறிகுறிகள் ஏதும் உங்களுக்கு இல்லாமலிருக்கும் பொழுதும் மட்டுமே உங்களால் தனிமைப்பாட்டில் இருந்து வெளிவர இயலும்.

COVID-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்படும் பெரும்பாலானவர்கள் முற்றிலும் குணமடைகின்றனர், ஆனாலும் சிலருக்கு நீண்ட கால COVID-ஏற்படக்கூடும். நீண்ட கால COVID--ஐப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு

www.health.gov.au/resources/translated/long-term-effects-of-covid-19-other-languages எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தினைப் பாருங்கள்.

பின் வருவனவற்றைப் போன்ற தொடர்ந்து நீடிக்கும் மன-நலப் பிரச்சினைகள் உங்களுக்கிருந்தால் உங்களுடைய பொது-மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்:

- தெளிவாக சிந்தித்தல், கவனக்குவிவு அல்லது ஞாபகசக்தி ஆகியவற்றில் சிரமம்
- மனச்சோர்வு, படபடப்பு, அல்லது மற்ற மன-நலப் பிரச்சினைகள்

தடுப்பூசிகளும் ஊக்க ஊசிகளும்

COVID-19 -இற்கு எதிராக முற்றிலும் தடுப்பூசிகளை இட்டுக்கொண்டிருப்பதானது தீவிரமான நோய்க்கு ஆளாதல், மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படல் மற்றும் மரணித்தல் ஆகியவற்றிற்கான ஆபத்தினைக் குறைக்கும்.

நீங்கள் COVID-19-இற்கு எதிரான தடுப்பூசிகளை இட்டுக்கொள்ளாதவர் என்றால், அல்லது உங்களுடைய ஊக்க ஊசிக்கான தகுதியைப் பெறுபவர் என்றால், உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும் நிலை துவங்கியதும் [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](http://australia.gov.au) (australia.gov.au) -ஐப் பயன்படுத்தி இதற்கான சந்திப்புவேளை ஒன்றை நீங்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். **1800 020 080**-இல் the National Coronavirus Helpline -ஐயும் நீங்கள் அழைக்கலாம். மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகளுக்கு **131 450**-ஐ அழையுங்கள்