



Australian Government

Department of Health

‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) நோய்த்தொற்றிலிருந்து சமூகத்தினரைப் பாதுகாத்தல்

‘கோவிட்’ தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கும் ‘கோவிட்-சேஃப்’ வாழ்க்கையை நோக்கி நாம் நகர்ந்துகொண்டிருக்கும் அதே வேளையில் உங்களுக்கு சுகவீனம் என்றால் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டியது முக்கியம். சளி அல்லது சுரம் போன்ற நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், ‘கோவிட்-19’ நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்வதைப் பற்றிய மருத்துவ அறிவுரையை நீங்கள் நாடவேண்டும். மிதமான அறிகுறிகள் உள்ளவர்களால் இன்னமும் இந்த வைரஸ்-ஐப் பரப்ப முடியும்.

கோவிட்-19’ நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்தல்

நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்வதானது நோயாளிகளுக்கு ‘கோவிட்-19’ இருக்கிறதா என்று அடையாளம் காணவும் இந்த வைரஸ்-இன் பரவலைக் கண்டுபிடிக்கவும் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு உதவும்.

ஆரம்பத்திலேயே இந்தத் தொற்று இருப்பதைக் கண்டறிவதென்பது உங்களுடைய நண்பர்கள் அல்லது உங்களுடைய குடும்பத்தினருக்கு இந்த வைரஸ் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை உங்களால் மேற்கொள்ள இயலும் என்பதைக் குறிக்கும். சுரம், இருமல், தொண்டை வலி அல்லது மூச்சு வாங்கல் உங்களுக்கு இருந்தால், நோயறிவுச் சோதனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.

உங்களுக்கு சுகவீனமாக இருந்து பின் வருவன உங்களுக்குப் பொருந்தினால், நீங்கள் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டியது அதி முக்கியமானதாகும்:

- சமீபத்தில் நீங்கள் வெளி நாட்டிலிருந்து ஆஸ்திரேலியாவிற்குத் திரும்பி வந்திருந்தால். ஆஸ்திரேலியாவிற்குள் வந்த பிறகு அனைத்துப் பயணியர்களும் 14 நாட்களுக்கு நோய்க்காப்புத் தனிமைப்படுத்தப்படுவார்கள்;
- கடந்த 14 நாட்களில் ‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்று இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ள ஒருவரோடு நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால்;
- நோயாளிகளுடன் நேரடித் தொடர்புகொள்ளும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு அல்லது முதியோர் இல்லப் பராமரிப்பு சேவகராகவோ, ஊழிய அங்கத்தவராகவோ நீங்கள் இருந்தால்.

நோயறிவுச் சோதனையை நான் எங்கு மேற்கொள்ளலாம்?

சோதனை ஒன்றை ஏற்பாடு செய்துகொள்ள நீங்கள் உங்களுடைய மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளலாம், அல்லது சுவாச நோய்ச் சிகிச்சையகம் ஒன்றிற்குச் செல்லலாம். நீங்கள் உங்களுடைய மருத்துவரைப் பார்க்கச் சென்றால், உங்களுக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகள் என்ன என்பதைப் பற்றி நீங்கள் முதலிலேயே சிகிச்சையகத்துடன் தொடர்புகொண்டு அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டியது முக்கியம். உங்களுடைய வருகைக்கும், சிகிச்சையகத்திலுள்ள மற்றவர்களைப் பாதுகாப்பதற்குமான ஆயத்தங்களைச் செய்ய இது அவர்களுக்கு உதவும்.

சுவாச நோய்ச் சிகிச்சையகங்களானவை, தீவிரமான சுவாசத் தொற்று அறிகுறிகள் உள்ளவர்களைச் சோதிப்பதில் கவனம் செலுத்தும் நாடெங்கும் உள்ள சுகாதார மையங்களாகும். உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள சுவாச நோய்ச் சிகிச்சையகத்தைக் கண்டறிய www.health.gov.au/covid19-clinics எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் சோதனையை மேற்கொள்ளக்கூடிய மேலதிக சிகிச்சையகங்கள் உங்களுடைய மாநிலம் அல்லது எல்லைப்பகுதியில் இருக்கக்கூடும். உங்களுடைய மாநிலம் அல்லது எல்லைப்பகுதியின் சுகாதார வலைத்தளங்கள் மூலமாக நீங்கள் அவற்றைக் கண்டறியலாம்.

இந்த வைரஸ்-இற்கான நோயறிவுச் சோதனையை நீங்கள் மேற்கொண்டால், மற்றவர்களுடனான தொடர்பைத் தவிர்க்க நீங்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய நோயறிவுச் சோதனை முடிவுகள் வர ஒரே நாளில் ஆகலாம்.

சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற பாரதூரமான நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், அவசர மருத்துவ கவனிப்பிற்காக நீங்கள் 000 -வை அழைக்கவேண்டும்.

இந்த நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்த உதவுங்கள்

நமது சமூகத்தினரைப் பாதுகாப்பதற்காக, ஒவ்வொருவரும் உடல்நீதி விலகல் மற்றும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுவதைத் தொடரவேண்டும். மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் 1.5 மீட்டர் தூரம் விலகி இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்களுக்கு சுகவீனம் என்றால் வீட்டில் இருங்கள். சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொண்டிருங்கள், மற்றும் உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள். 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்த உதவுவதில் நம்முடைய சிறு பங்கினை ஆற்ற நம் அனைவராலும் இயலும்.

'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' எனும் பயன்பாட்டினை இறக்கம் செய்துகொள்ளுங்கள்

நீங்கள் ஏற்கனவே செய்திருக்கவில்லையானால், உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தினரைப் பாதுகாக்க உதவுவதற்காக 'கோவிட்-சேஃப்' என்ற பயன்பாட்டினை இறக்கம் செய்யுங்கள். 'கொரோனா வைரஸ்' இருக்கும் ஒருவரோடு தொடர்பில் இருந்தவர்களுக்கு அதைத் தெரியப்படுத்த பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு இந்த 'ஆப்' (பயன்பாடு) உதவுகிறது.

'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்கள்

அதிகாரப்பூர்வ மூலவளங்களின் ஊடாக அவ்வப்போதைய செய்திகளைத் தெரிந்துகொண்டிருக்க வேண்டியது முக்கியம். www.australia.gov.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள், 1800 020 080-இல் 'கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பினை, அல்லது 131 450-இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவையினை அழையுங்கள்.