



தகவல் ஏடு

'கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)'-ஐப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

12/05/2020

'கோவிட்-19' என்பது புதிய வைரஸ் ஒன்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் சுவாச சம்பந்தப்பட்ட நோயாகும். சுரம், இருமல், தொண்டை வலி, மற்றும் மூச்சு வாங்கல் ஆகியன இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கும். இந்த வைரஸ் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவக்கூடும், ஆனாலும், நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களினால் இந்த நோய்த்தொற்றினைத் தடுக்க இயலும். இந்த ஆபத்து யாருக்கு இருக்கிறது என்பதையும், உங்களுக்குக் 'கோவிட்-19' இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

'கோவிட்-19' என்பது என்ன?

'கொரோனா வைரசுகள்' என்பவை சுவாச நோய்த்தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தும் ஒரு பெரிய வைரஸ் குடும்பம். சாதாரண சளியில் இருந்து பாரதூரமான நோய்த்தொற்றுக்கள் வரைக்கும் இந்த தொற்றுகளின் வீச்சு இருக்கக்கூடும்.

'கோவிட்-19' என்பது புதிய வகை வைரஸ் ஒன்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் நோய். சீனாவிலுள்ள வுஹான் நகரத்தில் டிசம்பர் 2019-இல் இது இருப்பதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது.

'கோவிட்-19' நோயின் அறிகுறிகள்

'கோவிட்-19' நோயின் அறிகுறிகளின் வீச்சு சாதாரண சுகவீனத்தில் இருந்து தீவிரமான 'நுரையீரல் கபவாதம்' ('நிமோனியா') வரைக்கும் இருக்கலாம். இந்த நோயிலிருந்து சிலர் விரைவாகவும் சிலபமாகவும் குணமடையக்கூடும், மற்றும் ஏனையோர் வெகு விரைவில் நோய்வாய்ப்படக்கூடும்.

'கோவிட்-19' நோயறிகுறிகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்:

- சுரம்
- இருமல்
- தொண்டை வலி
- மூச்சு வாங்கல்

உங்களுக்குக் 'கோவிட்-19' இருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால்:

- 'ஹெல்த்டைரெக்ட்' வலைத்தளத்திலுள்ள 'நோயறிகுறிகள் சோதனி' (symptom checker)-ஐப் பாருங்கள்.
- 1800 020 080-இல் 'தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பினை அழைத்து மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள். இந்தத் தகவல் இணைப்பு சேவையானது நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரம் ஏழு நாட்களும் இயங்குகிறது. நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசாதவர் என்றால், 131 450-ஐ அழைத்து 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை'யினை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.
- நீங்கள் வருவதற்கு முன்பாகவே உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனையுடன் சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்
- உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பகுதியிலுள்ள மாநில அல்லது எல்லைப்பகுதி சுகாதாரத் திணைக்களத்துடன் தொடர்புகொண்டு நோயறிவுச் சோதனையைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

இது எப்படிப் பரவுகிறது?

'கோவிட்-19' நோயானது ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பின்வரும் வழிகள் மூலமாகப் பரவுகிறது:

- நோய்த்தொற்று உள்ள ஒரு நபரோடு நெருங்கிய தொடர்பு (நோயறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கு முன்பான 48 மணி நேரம் உள்ளடங்க)
- நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவருடைய இருமல் அல்லது தும்மலின் திரவத் துகள்களுடன் தொடர்பு
- நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவருடைய இருமல் அல்லது தும்மலின் திரவத் துகள்கள் படிந்துள்ள பொருட்கள் அல்லது பரப்புகளைத் (கதவின் கைப்பிடிகள் அல்லது மேசைகள் போன்றவை) தொட்ட பிறகு உங்களுடைய வாய் அல்லது முகத்தைத் தொடுதல்

'கோவிட்-19' ஒரு புதிய நோய் என்பதால், இந்த நோய்க்கான எதிர்ப்பு சக்தி நமது சமூகத்தினருக்கு இல்லை. மிகப் பரவலாகவும், விரைவாகவும் இது பரவக்கூடும் என்பது இதன் அர்த்தம்.

'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' எனும் பயன்பாடு எதற்காக?

'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றுப் பரவலின் வேகத்தைக் குறைப்பதற்காக ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் ஆற்றிவரும் பணிகளின் ஒரு பகுதியாகும் இந்த 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' என்பது. திடீர் நோய்ப்பரவல்களை விரைவாகக் கண்டுபிடித்து அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த இயலும் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதானது, ஆஸ்திரேலியர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும் அதே வேளையில் கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்த அரசாங்கங்களினால் இயலும் என்பதைக் குறிக்கும். நோய்த்தொற்று உள்ளவர்களோடு தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள ஒரே பயன்பாடு 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' மட்டுமேயாகும்.

இந்த 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' எனும் பயன்பாடு முற்றிலும் சுயவிருப்பின் அடிப்படையிலானது. இதை இறக்கம் செய்வதால் உங்களையும், உங்களுடைய குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களையும் பாதுகாக்கவும், மற்ற ஆஸ்திரேலிய மக்களது உயிர்களைப் பாதுகாக்கவும் உங்களால் இயலக்கூடும். எவ்வளவு அதிகமான ஆஸ்திரேலியர்கள் 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்'-இன் மூலம் தொடர்பில் இருக்கிறார்களோ அந்த அளவிற்கு விரைவாக இந்த வைரஸ்-ஐக் கண்டுபிடித்து 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றிற்கு ஆளாகியிருக்கக்கூடியவர்களோடு தொடர்புகொள்ள மாநில மற்றும் எல்லைப்பகுதி சுகாதார அதிகாரிகளால் இயலும்.

'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவரோடு தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டறிவதற்குத் தற்போது பணியாட்களைக் கொண்டு பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் செயல்பாட்டு முறையினை 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' துரிதப்படுத்துகிறது. நீங்கள் ஆபத்தான நிலையிலிருந்தால், நீங்கள் விரைவில் தொடர்புகொள்ளப்படுவீர்கள் என்பது இதன் பொருள். உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கு இந்த வைரஸ் உங்கள் மூலமாகப் கடத்தப்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களை இது குறைக்கிறது.

ஒருவருக்கு நோய்த்தொற்று இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டு, அந்த நபருடைய தொலைபேசியில் உள்ள தகவல்களை வலையேற்றம் செய்ய என்று அந்த நபர் சம்மதித்தால் மட்டுமே மாநில மற்றும் எல்லைப்பகுதி சுகாதார அதிகாரிகளால் அவருடைய தொலைபேசியில் உள்ள தகவல்களை அணுக இயலும். நோய்க்காப்புத் தனிமை அல்லது நோயறிவுச் சோதனைக்கான தேவை யாருக்கு இருக்கக்கூடுமோ அவர்களோடு தொடர்புகொள்வதற்காக மட்டுமே இந்தப் பயன்பாட்டிலுள்ள தகவல்களைச் சுகாதார அதிகாரிகளால் பயன்படுத்த முடியும்.

‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’ எப்படி இயங்குகிறது?

‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்றுப் பரவலின் வேகத்தைக் குறைப்பதற்காக ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் ஆற்றிவரும் பணிகளின் ஒரு பகுதியாகும் இந்த ‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’ என்பது. திடீர் நோய்ப்பரவல்களை விரைவாகக் கண்டுபிடித்து அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த இயலும் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதானது, ஆஸ்திரேலியர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும் அதே வேளையில் கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்த அரசாங்கங்களினால் இயலும் என்பதைக் குறிக்கும். நோய்த்தொற்று உள்ளவர்களோடு தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள ஒரே பயன்பாடு ‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’ மட்டுமேயாகும்.

இந்த ‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’ எனும் பயன்பாடு முற்றிலும் சுயவிருப்பின் அடிப்படையிலானது. இதை இறக்கம் செய்வதால் உங்களையும், உங்களுடைய குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களையும் பாதுகாக்கவும், மற்ற ஆஸ்திரேலிய மக்களது உயிர்களைப் பாதுகாக்கவும் உங்களால் இயலக்கூடும். எவ்வளவு அதிகமான ஆஸ்திரேலியர்கள் ‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’-இன் மூலம் தொடர்பில் இருக்கிறார்களோ அந்த அளவிற்கு விரைவாக இந்த வைரஸ்-ஐக் கண்டுபிடித்து ‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்றிற்கு ஆளாகியிருக்கக்கூடியவர்களோடு தொடர்புகொள்ள மாநில மற்றும் எல்லைப்பகுதி சுகாதார அதிகாரிகளால் இயலும்.

‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவரோடு தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டறிவதற்குத் தற்போது பணியாட்களைக் கொண்டு பயன்படுத்தப்பட்டுவரும் செயல்பாட்டு முறையினை ‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’ துரிதப்படுத்துகிறது. நீங்கள் ஆபத்தான நிலையிலிருந்தால், நீங்கள் விரைவில் தொடர்புகொள்ளப்படுவீர்கள் என்பது இதன் பொருள். உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும்

சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கு இந்த வைரஸ் உங்கள் மூலமாகப் கடத்தப்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களை இது குறைக்கிறது.

ஒருவருக்கு நோய்த்தொற்று இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டு, அந்த நபருடைய தொலைபேசியில் உள்ள தகவல்களை வலையேற்றம் செய்ய என்று அந்த நபர் சம்மதித்தால் மட்டுமே மாநில மற்றும் எல்லைப்பகுதி சுகாதார அதிகாரிகளால் அவருடைய தொலைபேசியில் உள்ள தகவல்களை அணுக இயலும். நோய்க்காப்புத் தனிமை அல்லது நோயறிவுச் சோதனைக்கான தேவை யாருக்கு இருக்கக்கூடுமோ அவர்களோடு தொடர்புகொள்வதற்காக மட்டுமே இந்தப் பயன்பாட்டிலுள்ள தகவல்களைச் சுகாதார அதிகாரிகளால் பயன்படுத்த முடியும்.

‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து யாருக்கு மிக அதிகம்?

ஆஸ்திரேலியாவில் இந்த வைரஸ் தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து மிக அதிகமாக உள்ளவர்கள்:

- சமீபத்தில் வெளி நாடுகளில் இருந்துள்ள பயணிகள்
- ‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்று இருப்பதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒருவரோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்கள்
- ‘திருத்தகங்கள்’ (correctional facilities) மற்றும் தடுப்புக்காவல் மையங்களில் இருப்பவர்கள்
- குழுமக் குடியிருப்பு சூழல்களில் உள்ளவர்கள்

வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டால் பாரதூரமான சுகவீனம் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம் உள்ளவர்கள் அல்லது ஆபத்து அதிகம் இருக்கக்கூடியவர்கள்:

- 70 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள்
- தீராத நோய்நிலைகள் உள்ள 65 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள்
- தீராத நோய்நிலைகள் உள்ள 50 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய ஆபொரிஜினிப் பூர்வீகக் குடிமக்கள் மற்றும் ‘டோரிஸ் நீர்ச்சந்தி’த் தீவகப் பூர்வீகக்குடிமக்கள்
- பாதிக்கப்பட்ட நோயெதிர்ப்புச் சக்தி உள்ளவர்கள்

பொதுவான மக்கள்தொகையை வைத்துப் பார்க்கும்போது, ‘கோவிட்-19’

நோய்த்தொற்று இருப்பதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள குழந்தைகளின் வீதம் இதுவரைக் குறைவாக இருந்திருக்கிறது.

குழந்தைகளைப் பாடசாலைக்கு அனுப்புவதன் காரணமாக அவர்களுக்கு அதியுயர் ஆபத்துகள் ஏதும் இல்லை என 'ஆஸ்திரேலிய சுகாதாரப் பாதுகாப்புத் தலைமைக் குழு' (Australian Health Protection Principal Committee (AHPPC)) அறிவுரைத்துள்ளது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கான ஆபத்தைப் பற்றி இச் சமயத்தில் உள்ள ஆதாரங்கள் குறைவு.

ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கான அறிவுரைக்காக 'சுகாதாரத் திணைக்கள்'(Department of Health)த்தினது வலைத்தளத்தினைப் பாருங்கள்.

'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றிலிருந்து உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்வது எப்படி

'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்துவதில் ஆற்றவேண்டிய பங்கு ஒன்று ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கிறது. 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றுப் பரவல் வேகத்தைக் குறைக்கவும், மிக அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்களைப் பாதுகாக்கவும் பின் வருவனவற்றைச் செய்யவேண்டியது முக்கியம்.

உடல்ரீதி விலகலையும் (இது 'சமூக விலகல்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது), நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களையும் பின்பற்றுங்கள். இதன் அர்த்தம்:

- மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டுத் தள்ளியிருத்தல்
- சளி அல்லது சளி-காய்ச்சல் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் வீட்டிலேயே இருத்தல்
- கை குலுக்கல்கள், அணைப்புகள், முத்தங்கள் போன்ற உடல்ரீதியான வரவேற்பு முறைகளைத் தவிர்த்தல்
- இயலும் தருணங்களில், பணத்தைப் பயன்படுத்தாமல் அட்டைய மூலமாகப் பணம் செலுத்துதல்
- உங்களுடைய இருமல்கள் மற்றும் தும்மல்களை உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பு அல்லது திசுத்தாள் ஒன்றை வைத்து மூடிக்கொள்ளுதல்
- பயன்படுத்தப்பட்ட திசுத்தாள்களை உடனே குப்பைத்தொட்டிக்குள் போட்டுவிட்டுக் கைகளைக் கழுவுதல்

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், சாப்பிட்ட பிறகும் மற்றும் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகுமான வேளைகள் உள்ளடங்க, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல்
- 'ஆல்கொஹா'லை அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான்களைப் பயன்படுத்துதல்
- உங்களுடைய கண்கள், நாசி மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்
- மேசைப் பரப்புகள் மற்றும் கதவின் கைப்பிடிகள் போன்ற அடிக்கடி கை படும் பகுதிகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்துக் கிருமிநீக்கம் செய்தல்
- மொபைல் தொலைபேசிகள், சாவிகள், பர்சு(wallet)கள் மற்றும் வேலைத்தல அனுமதி அட்டைகள் போன்ற அடிக்கடிப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களைச் சுத்தம் செய்துக் கிருமிநீக்கம் செய்தல்
- சன்னல்களைத் திறந்து வைப்பது அல்லது குளிர்சாதன வசதியைச் சரியான நிலையில் வைப்பது போன்றவற்றைச் செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் சுத்தமான காற்றின் அளவை அதிகரித்தல்.

பொதுக் கூட்டங்களைப் பற்றி உங்களுடைய மாநில அல்லது எல்லைப்பகுதி அதிகாரிகள் கொடுக்கும் அறிவுரையை அனைத்து வேளைகளிலும் பின்பற்றுங்கள்.

'கோவிட்-பாதுகாப்பு' உடைய ஆஸ்திரேலியாவை நோக்கி

நோய்த்தொற்றின் உயர்ச்சியைக் காண்பிக்கும் வரைபட வளைவுக்கோட்டினை ஆஸ்திரேலியா வெற்றிகரமாக சமப்படுத்திவிட்டது, மற்றும் நாடெங்கிலும் தற்போது உள்ள கோவிட்-19 தொற்று உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருக்கிறது. இந்த வைரஸ்-இன் பரவலை ஒடுக்க நமக்கு உதவியுள்ள கட்டுப்பாடுகளில் சிலவற்றைத் தளர்த்துவதற்கானக் கவனமான நடவடிக்கைகளை எடுக்க நாம் இப்போது துவங்கலாம்.

கோவிட் தொற்றிலிருந்து சமூகத்தினரைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்கான பாதையை வகுக்கும் 3-கட்டத் திட்டம் ஒன்றை மாநிலங்கள் மற்றும் எல்லைப்பகுதிகளுக்காக ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் வெளியிட்டுள்ளது. மாநிலங்களும், எல்லைப்பகுதிகளும் தத்தமது பொது சுகாதார சூழ்நிலைகள் மற்றும் உள்ளூர் நிலவரங்கள் ஆகியவற்றைப் பொருத்து வெவ்வேறு வேளைகளில் இந்தக் கட்டங்களின் ஊடாகப் பயணிக்கும்.

உங்களுடைய மாநிலம் அல்லது எல்லைப்பகுதியில் மாறிவரும் கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றிய புதிய தகவல்களை அவ்வப்போதுத் தெரிந்துகொள்ள அவர்களது 'கோவிட்-19' வலைத்தளத்திற்கு நீங்கள் செல்லலாம். இருந்தாலும், இந்த அனைத்துக் கட்டங்களிலும் உடல்நீதி விலகல் மற்றும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதும், உங்களுக்கு சுகவீனம் என்றால் வீட்டில் இருப்பதும், உங்களுக்கு 'கோவிட்-19' தொற்றிற்கான அறிகுறிகள் ஏதும் இருந்தால் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டியதும் முக்கியம்.

மருத்துவ கவனிப்பை நான் எவ்வாறு நாடலாம்?

குறிப்பாக மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படும் நீண்டகால நோய்நிலைகள் அல்லது தற்போது உள்ள நோய்நிலைகள் உங்களுக்கு இருந்தால் - உங்களுடைய வழமையான மருத்துவ சந்திப்புவேளைகளுக்கு நீங்கள் தொடர்ந்து செல்லவேண்டும் என்பது முக்கியம்.

உங்களுக்கு சுகவீனமாக இருந்தால், மற்றும் 'கோவிட்-19' தொற்றிற்கான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், மருத்துவ அறிவுரையை நீங்கள் நாடவேண்டியது முக்கியம். உங்களுடைய நோயறிஞர்களைப் பற்றி நீங்கள் யாருடனாவது பேச விரும்பினால், அறிவுரைக்காக 'தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பு'(National Coronavirus Helpline)பினை **1800 020 080**-இல் அழையுங்கள். இந்தத் தகவல் இணைப்பானது நாளுக்கு 24 மணி நேரமும் வாரம் ஏழு நாட்களும் இயக்கத்தில் இருக்கும்.

நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசாதவர் என்றால், **131 450**-ஐ அழைத்து 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை'யை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை ஒன்றிடமிருந்து மருத்துவ உதவியை நாட, முன்கூட்டியே அவர்களை அழைத்து நீங்கள் வருகிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள். சிகிச்சைக்காக நீங்கள் செல்லும்போது முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு கேட்கப்படுவீர்கள். உங்களுக்குத் தரப்படும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

சுவாச நோய்க்கான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், நீங்கள் மருத்துவ கவனிப்பை நாடும்போது மற்றவர்களுடைய பாதுகாப்பிற்காக முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள். முகக் கவசம் உங்களிடம் இல்லை என்றால், உங்களுடைய சுகாதார சேவை

வழங்குனருக்கு அதைத் தெரிவியுங்கள், அவர்களால் முகக் கவசம் ஒன்றை உங்களுக்குக் கொடுக்க இயலக்கூடும்.

அனைத்து வேளைகளிலும், மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டுத் தள்ளியிருங்கள். உங்களுடைய இருமல்கள் மற்றும் தும்மல்களை உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பைக் கொண்டு மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

பின்வருவனவற்றைப் பற்றி உங்களுடைய மருத்துவருக்குச் சொல்லுங்கள்:

- உங்களுக்குள்ள நோயறிகுறிகள்
- பயண வரலாறு, ஏதும் இருப்பின்
- 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரோடு நீங்கள் சமீபத்தில் கொண்ட தொடர்பு எதுவும்

பொது மருத்துவ(ஜி.பி)ரால் நடத்தப்படும் சுவாச நோய் சிகிச்சை நிலையங்கள்

ஜி.பி ஒருவரால் நடத்தப்படும் சுவாச நோய் சிகிச்சை நிலையம் ஒன்றிற்கும் உங்களால் செல்ல இயலுமாகலாம். ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும், எல்லைப்பகுதியிலும் ஜி.பி ஒருவரால் நடத்தப்படும் சுவாச நோய் சிகிச்சை நிலையங்கள் உள்ளன. உங்களுடைய பகுதியிலுள்ள சிகிச்சை நிலையங்களைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments> எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

'தொலைபேசி சுகாதார சேவை'(Telehealth) யும்

மருந்துகளை வீட்டில் கொண்டுவந்து சேர்த்தலும்

தொலைபேசி அல்லது காணொளி சந்திப்பு மூலமாக 30 செப்டம்பர் 2020 வரை மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் மற்றும் சுகாதாரத் தொழிலர்களால் நீங்கள் கட்டணம் செலுத்தத் தேவையில்லாத சேவைகளை 'டெலிஹெல்த்' மூலமாக அளிக்க இயலும்.

'மெடிகெயர்' அட்டை உள்ள எவரொருவரும் 'டெலிஹெல்த்' சேவைகளுக்குத் தகுதிபெறுவர். 'டெலிஹெல்த்' கலந்துரையாடல் மூலமாக உங்களுடைய மருத்துவரால் மருந்துச்சீட்டு ஒன்றையும் உங்களுக்குக் கொடுக்க இயலும்.

உங்களுடைய தொலைபேசிக் கலந்துரையாடலின்போது, மருந்துச்சீட்டு ஒன்றை உங்களுடைய மருத்துவர் ஆயத்தம் செய்வார். பிறகு, முழு மருந்துச்சீட்டின் தெளிவான பிரதி (ஒரு படம் அல்லது 'pdf') ஒன்றை உருவாக்கி நீங்கள் விரும்பும்

மருந்துக்கடைக்கு மின்னஞ்சல், குறுஞ்செய்தி அல்லது தொலைநகல் மூலமாக அதை அனுப்பி, மருந்துகள் உங்களுடைய வீட்டில் கொண்டுவந்து தரப்படுவதற்கான ஏற்பாட்டையும் அவரால் செய்ய இயலும். நீங்கள் விரும்பினால், மருந்துச்சீட்டினை அஞ்சல் மூலமாக உங்களுக்கு அனுப்ப உங்களுடைய மருத்துவரால் இயலும்.

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients> எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் சென்று இதைப் பற்றி மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

மன நலத்திற்கான ஆதரவுதவி

நாம் வாழும் விதத்தையும், நமது அன்பிற்குப் பாத்திரமானவர்களுடன் நாம் நேரம் செலவழிக்கும் விதத்தினையும் கொரோனா வைரஸ் மாற்றி வருகிறது. வரவிருக்கும் பல மாதங்களுக்கு இந்தப் பெருந்தொற்று நம்மோடு இருக்கும் என்பதையும், நமது உடல் நலத்துடன் நமது மன நலத்தையும் நாம் பராமரிக்கவேண்டும் என்பதையும் நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.

உங்களுடைய நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், மற்றும் சமூகத்தினரோடு தொலைபேசி மற்றும் இணையம் மூலமாகத் தொடர்பில் இருங்கள்.

வழமையான நிலையில் இல்லாமல் இருப்பதும் சரியானதே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மன அழுத்தம், சோகம், களைப்பு, பதட்டம், அல்லது கோபம் ஆகிய உணர்வுகள் உங்களுக்கு இருந்தால், இது சாதாரணமானதே என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள், மற்றும் உதவி கேட்க அஞ்சாதீர்கள்.

பின் வருவனவற்றிற்காக, www.headtohealth.gov.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்:

- இணையம் மற்றும் தொலைபேசி மூலமான மன நல ஆதரவுதவி இணைப்புகள்
- மன நலப் பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் ஆட்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலோ, வேறொருவருக்கு உதவி செய்ய நீங்கள் முயற்சித்துக்கொண்டிருந்தாலோ உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மூலவளங்கள் மற்றும் சேவைகள்.

'கோவிட்-19' நோயறிவுச் சோதனையை நான் மேற்கொள்வது எப்படி?

'கோவிட்-19' நோயறிவுச் சோதனை உள்ள எவ்வாறும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்வதற்காகச் சமூகமளிக்க வேண்டும். சுரம், இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி ஆகியன 'கோவிட்-19'-இற்கான அறிகுறிகளாகும். உங்களுக்கு இருப்பவை மிதமான அறிகுறிகளே என்றாலும், நீங்கள் சோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

சமூகத்தில் இந்த வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கும் வகையில், இந்த நோய்த்தொற்று உள்ளவர்களைக் கூடிய வரைக்கும் அடையாளம் கண்டு அவர்களைத் தனிமைப்படுத்தி அவர்களோடு தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு 'கோவிட்-19' நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்வது உதவும்.

'கோவிட்-19' தொற்றை மட்டுப்படுத்துவதற்காக பொதுச் சுகாதாரத் துறையினர் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளுக்கு இது உதவும், மற்றும் சுகாதார சேவைகளைப் பெறுவதில் முந்துரிமை கொடுப்பதற்கும், சுகாதார மூலவளங்களை நெறிப்படுத்தவும் இது உதவியாக இருக்கும்.

மாநிலங்களுக்கும் , எல்லைப்பகுதிகளுக்கும் அவற்றிற்கே உரித்தான நோயறிவுச் சோதனைத் தேவைப்பாடுகள் இருக்கலாம், ஆகவே உங்களுடைய உள்ளூர் சுகாதாரத் துறையினருடன் இதைப் பற்றி விசாரித்துத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

சோதனை முடிவுகளுக்காகக் காத்திருத்தல்

சோதனை முடிவுகள் வருவதற்கு சில நாட்கள் ஆகக்கூடும்.

பாரதூரமான நோயறிவுச் சோதனை உள்ளவர்களுக்கு, இந்த வைரஸ் பரவலைத் தடுப்பதற்காக நீங்கள் மருத்துவமனையில் வைக்கப்பட்டு மற்ற நோயாளிகளிடமிருந்துத் தனிமைப்படுத்தப்படலாம்.

சோதனை முடிவுகளுக்காக நீங்கள் காத்திருக்கும்போது, வீட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்லும் அளவிற்கு நீங்கள் நன்றாக இருக்கிறீர்கள் என்று உங்களுடைய மருத்துவர் சொன்னால், நீங்கள்:

- வீட்டில் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்

- நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் மற்றும் உடல்நீதி விலகலைப் பின்பற்றி உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

'கோவிட்-19'- இற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

தற்சமயம் 'கோவிட்-19'- இற்கான சிகிச்சை அல்லது தடுப்பூசி எதுவும் கிடையாது. பெரும்பாலான நோயறிஞர்களுக்கு மருத்துவக் கவனிப்பின் மூலம் சிகிச்சையளிக்கலாம். நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் (antibiotics) பாக்க்டீரியா தொற்றுகளுக்கு எதிராக மட்டுமே வீரியமாகச் செயல்படும், மற்றும் இவை வைரஸ்களுக்கு எதிராகச் செயல்படாது.

'கோவிட்-19'-இற்குச் சிகிச்சையளிக்க 'ஹைட்ரோக்ஸிக்ளோரோக்வீன்' உட்பட குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம் என்று சில அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. 'கோவிட்-19'-இற்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்காக எந்த மருந்தும் 'Therapeutic Goods Administration (TGA)' -இனால் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை.

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

எனும் TGA -இன் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் சென்று 'ஹைட்ரோக்ஸிக்ளோரோக்வீன்'-ஐப் பற்றி மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்கள்

www.health.gov.au-இற்குச் செல்லுங்கள்

[frequently asked questions about COVID-19](#)-இல் கேள்விகளுக்கான பதில்களைக் காணுங்கள்.

எமது [English COVID-19 resources](#) மற்றும் [translated COVID-19 resources](#)-இற்குச் செல்லுங்கள்.

'கோவிட்-19'-இல் இருந்து ஆஸ்திரேலிய மக்களைப் பாதுகாக்க ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறது என்பதைக் காண www.australia.gov.au-இற்குச் செல்லுங்கள்.