



நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்துவதற்கான ஆறு வழிகள்

ஆறு வழிகள் அனைத்தையும் பின்பற்றுவதன் மூலம் இந்த நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்தி, பாதுகாப்பாக இருக்க உங்களால் இயலும்.

1. நீங்கள் சுகமாக இருக்கிறீர்களா?

உங்களுக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகள் மிதமானதாகவே இருந்தாலும், உங்களுக்கு உடல் நலம் சரியில்லையேல், நீங்கள் கட்டாயமாக வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும். மருத்துவர் ஒருவருடனோ, சுவாச நோய் சிகிச்சையகம் ஒன்றுடனோ தொடர்புகொண்டு அறிவுரை நாடுங்கள். நீங்கள் ஒரு முதியோர் பராமரிப்புப் பணியாளர் என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். அனைத்து முதியோர் பராமரிப்புப் பணியாளர்களுக்கும் 'கோவிட்-19' நோயறிவுச் சோதனை கிடைக்கிறது. 'கோவிட்-19'-இன் நோயறிகுறிகள் சளிச்சுரம் அல்லது 'ஃப்ளூ' சுரம் போன்றதாக இருக்கலாம், மற்றும் அவற்றில் பின்வருவன உள்ளடங்கலாம்:

- சுரம்
- இருமல்
- மூச்சு வங்கல்
- தொண்டை வலி
- தலை வலி
- வாசனைத் திறன் இழப்பு
- சுவைத் திறன் இழப்பு
- நாசிக் கசிவு
- தசை வலி
- மூட்டு வலி
- வயிற்றுப்போக்கு
- குமட்டல்/வாந்தி
- பசியின்மை

2. உடல் நலம் சரியில்லாமல் இருக்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்கிறீர்களா?

கடந்த 14 நாட்களில் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்திருந்தால், நீங்கள் கட்டாயமாக வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும்:

- தகுந்த சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்க (PPE)ளை நீங்கள் அணியாமல் கோவிட்-19 நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தால்,
- வெளி நாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்திருந்தால்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில் நீங்கள் நோய்க்காப்புத் தனிமையில் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் இருக்கவேண்டும். உங்களுடைய முதலாளி அல்லது மேலாளருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். வேலைக்குப் போகாதீர்கள். உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால், அவை மிதமானவையாகவே இருப்பினும், மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள். நீங்கள் ஒரு முதியோர்

பராமரிப்புப் பணியாளர் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

3. உங்களுடைய 'ஃப்ளூ' சுரத் தடுப்பூசி நடப்பு நாள் வரைக்கும் போடப்பட்டுள்ளதா?

நீங்கள் முதியோர் இல்லத்தில் பணியாற்றிவந்தால், 'ஃப்ளூ' சுரத் தடுப்பூசியை நீங்கள் கட்டாயம் போட்டுக்கொண்டாக வேண்டும். 2020-ஆம் ஆண்டிற்கான 'ஃப்ளூ' சுரத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளுமாறு முதியோர் இல்லப் பணியாளர்களை நாங்கள் வலுவாக ஊக்குவிக்கிறோம்.

4. உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொண்டீர்களா?

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திக் குறைந்த பட்சமாக 20 வினாடி நேரத்திற்கு நீங்கள் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவ வேண்டும். கண்ணுக்குத் தெரியும் அழுக்கு எதுவும் உங்கள் கைகளில் இல்லையேல், ஆல்கொஹால்-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். பின் வரும் வேளைகளில் நீங்கள் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவவேண்டும்:

- நீங்கள் வேலையை ஆரம்பிக்கும் முன்பாக
- நீங்கள் பராமரித்துவரும் நபருடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளும் ஒவ்வொரு முறைக்கு முன்பும், பின்பும்
- கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருட்களுடன் தொடர்பு ஏற்பட்ட பிறகு
- நாள் நெடுக அவ்வப்போதான இடைவேளைகளில்

5. முதியோர் பராமரிப்புப் பணியாளர்களுக்கான 'கோவிட்-19' பயிற்சியை நீங்கள் முடித்துவிட்டீர்களா?

பின் வருவனவற்றில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கென வடிவமைக்கப்பட்ட இணைய வழிப் பயிற்சிப் பாடப் பிரிவுகள் உள்ளன:

- 'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றி விளங்கிக்கொள்ள
- நோயறிகுறிகளை அடையாளம் காண



- உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள

<https://covid-19training.gov.au> எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் இணையவழிப் பயிற்சி பாடப் பிரிவுகளை நீங்கள் காணலாம்.

நோய்த்தொற்றுத் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளைப் பற்றிய மறு-பயிற்சிகளை நீங்கள் அவ்வப்போது தவறாமல் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

6. 'சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்க'(PPE)ளை எப்படி மற்றும் எப்போது அணிய வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வேலை செய்துகொண்டிருக்கும்போது உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்கள் அவசியம். சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்களை அணிவதைப் பற்றிய உங்களது மாநில அல்லது எல்லைப்பகுதி அரசின் அறிவுறுத்தல்களை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

பின் வரும் நிலையிலுள்ள ஒருவருக்குப் பராமரிப்பு அளிக்கும்போது சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்களை நீங்கள் அணிய வேண்டும்:

- 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்று இருப்பதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்ட அல்லது சந்தேகிக்கப்படும் ஒருவர்
- நோய்க்காப்புத் தனிமையில் இருக்கும் ஒருவர்

அப்படிப்பட்ட நபருடைய அறை அல்லது வீட்டிற்குள் நுழைவதற்கு முன்பாக சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்களை அணியுங்கள். இதைப் பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லையேல் உங்களுடைய முதலாளி அல்லது மேலாளருடன் பேசுங்கள். health.gov.au எனும் வலைத்தலத்தில், 'கோவிட்-19 மூலவளங்கள்' எனும் பகுதியின் கீழ்க் காணப்படும் 'PPE காணொலி'(PPE video)-யைப் பாருங்கள், மற்றும் முதியோர் பராமரிப்பில் சரீரப்

பாதுகாப்பு சாதனங்களின் பயன்பாட்டைப் பற்றிய 'தொடர் அட்டவணை'(flowchart)யை வாசியுங்கள்.