



Australian Government

Department of Health

சமூகத்தில் முகக் கவசங்களின் பயன்பாடு

‘கொரோனா வைரஸ்’ என்பது என்ன

‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’ என்பது இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது சிதறும் அவர்களுடைய திரவத் துகள்களின் வழியாக ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவும் சுவாசத் தொற்றுநோயாகும்.

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடைய திரவத் துகள்கள் படிந்துள்ள பரப்புகளைத் தொட்ட பிறகு உங்களுடைய வாய் அல்லது முகத்தை நீங்கள் தொடுவதன் மூலமாகவும் இந்த நோய் பரவலாம்.

முகக் கவசம் ஒன்றை நான் அணிய வேண்டுமா?

ஆஸ்திரேலியாவின் சில பகுதிகளில் உள்ள ‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்றின் அதிகரிப்பு வீதங்களை வைத்துப் பார்க்கும்போது, பொது இடங்களில் நம்மில் சிலருக்கு முகக் கவசங்களை அணியவேண்டிய தேவை இருக்கிறது - இப்படிச் செய்யுமாறு வேண்டப்படுகிறது அல்லது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பகுதிகளுக்கான தற்போதைய அறிவுரைகள் என்ன என்பதை நீங்கள் அவ்வப்போது தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியம். பொது இடங்களில் இருக்கும்போது நீங்கள் முகக் கவசம் அணிவது நல்லது என்று அல்லது நீங்கள் கட்டாயம் அணிந்தாக வேண்டும் என்று உங்களுடைய மாநில, எல்லைப்பகுதி அல்லது உள்ளூர் அரசு அறிவுரைத்திருந்தால், அவர்களது அறிவுறுத்தல்களைத் தயவுசெய்து பின்பற்றுங்கள். மாநில, அல்லது எல்லைப்பகுதி அரசுகளின் வலைத்தலங்களை அவ்வப்போது தவறாமல் பார்த்து வாருங்கள், அல்லது Australia.gov.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

இந்த வைரஸ் தொற்று உள்ளவர்கள் சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கு இதைக் கடத்துவதை நிறுத்த முகக் கவசங்கள் உதவிகரமாக இருக்கின்றன என்பதைத் தயவுசெய்து நினைவில் கொள்ளுங்கள். நோய்த்தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டிற்கான மற்ற நடவடிக்கைகளுடன் இணைவாக முகக் கவசங்களைப் பயன்படுத்தும்போது மட்டுமே அவை செயலூக்கமானவையாக இருக்கும் என்பதைத் தயவு செய்து கவனியுங்கள்.

முகக் கவசத்தினை நீங்கள் அணிந்தாலும், உடல்ரீதி விலகல், கைகள் மற்றும் சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் மற்றும் உடல்நலம் சரியில்லாமல் இருக்கும்போது வீட்டில் இருத்தல் ஆகியவற்றை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

என்னுடைய முகவசத்தை சரியாகப் பயன்படுத்துவது எப்படி?

உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நோய்த்தொற்று ஏற்படும் ஆபத்தினைக் குறைப்பதற்காக முகக் கவசம் ஒன்றை சரியான முறையில் அணியவேண்டியது முக்கியம். முகக் கவசத்தைத் தொடும்போது அல்லது அகற்றும்போது உங்கள் கைகளில் தொற்று ஏற்படக்கூடும்.

முகக் கவசத்தை அணிவதற்கு முன்பாகவும், அதைக் கழற்றிய பிறகு உடனேயும், மற்றும் அதைப் பயன்படுத்திக்கொண்டிருக்கும்போது அதை நீங்கள் தொடும் ஒவ்வொரு முறையும் தயவு செய்து உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள்.

அதை அணிந்துகொண்டிருக்கும்போது, உங்களுடைய நாசியையும், வாயையும் அது மூடியிருப்பதையும், உங்களுடைய தாழ்வாய்க்குக் கீழாகவும், உங்களுடைய நாசியின் மத்தியப் பகுதிக்கு மேலாகவும் மற்றும் உங்களுடைய முகத்தின் பக்கங்களிலும் அது கச்சிதமாகப் பொருந்தியிருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.

உங்களுடைய கழுத்திலிருந்து அதைத் தொங்கவிடாதீர்கள், மற்றும் எச் சமயத்திலும் உங்களுடைய முகக் கவசத்தின் முன்பக்கத்தைத் தொடாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுடைய முகக் கவசம் ஈரமாகிவிட்டால் அதை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்திய பிறகு என்னுடைய முகக் கவசத்தினை நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

உங்களுடைய முகக் கவசம் ஒரு முறைப் பயன்பாட்டு முகக் கவசமாக இருந்தால், அதை நீங்கள் ஒரு முறை மட்டுமே பயன்படுத்தவேண்டும், மற்றும் பயன்படுத்திய பிறகு அதைக் குப்பைத்தொட்டியில் போட்டுவிடவேண்டும்.

மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணியால் ஆன முகக் கவசம் உங்களிடம் இருந்தால், அதைத் துவைக்கும் வரை அதை நீங்கள் ஒரு 'ப்ளாஸ்டிக்' பையில் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

துணியால் ஆன முகக் கவசங்களை மற்ற துணிகளோடு துணி-வெளுப்பு இயந்திரத்தில் துவைக்கலாம்.

‘சோப்’பைப் பயன்படுத்திக் கையாலும், மற்றும் அது செய்யப்பட்டிருக்கும் துணிக்கு ஏற்ற நீர்-வெப்பநிலையிலும் அதை நீங்கள் துவைக்கலாம்.

துணியால் ஆன முகக் கவசத்தினை நீங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக அதை நீங்கள் துணியுலர்த்தி இயந்திரத்தில், அல்லது காற்றோட்டமான இடத்தில் முற்றிலுமாக உலர்த்த வேண்டும்.

‘கோவிட்’ நோய்த்தொற்று ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

நமது சமூகங்களைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு, இந்த வைரஸ்-இன் பரவலை நிறுத்துவதற்கான மூன்று மிக முக்கியக் காரியங்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும்:

- நம்மால் இயலும்போதெல்லாம் மற்றும் இயலும் இடங்களிலெல்லாம் குறைந்தபட்சமாக 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டு மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி அவ்வப்போது கைகளைத் தொடர்ந்து கழுவுவதன் மூல நல்ல சுகாதாரப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். சோப்பும் தண்ணீரும் கிடைக்கவில்லையேல், ‘ஆல்கொஹால்’-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களுடைய முகத்தைத் தொடாதீர்கள், மற்றும் உங்களுடைய கைக்குள்ளாக இல்லாமல், உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள்.
- ‘கோவிட்-சேஃப்’ -ஐ இறக்கம் செய்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் நெருக்கமான தொடர்பில் இருந்திருக்கும் நபர்களைக் கண்டறிய இந்தப் பயன்பாடு உதவும்.

சளிச்சுரம் அல்லது ‘ஃப்ளூ’ சுரம் போன்ற அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும் என்பது முன்பு எப்போதும் இருந்ததை விட இப்போது அதி முக்கியமாகும். சுரம், இருமல், தொண்டை நோவு அல்லது மூச்சு வாங்கல் ஆகியன உங்களுக்கு இருந்தால் ‘கொரோனா வைரஸ்’ நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள். ‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்துவதில் நமது சிறு பங்கினை நம் எல்லோராலும் ஆற்ற இயலும்.

‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’ -இல் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள புதிய மாற்றங்கள்

ஆங்கில மொழிக்கு மேலாக, அரபு, எளிதாக்கப்பட்ட மற்றும் பாரம்பரிய சீனம், வியட்நாமியம் மற்றும் கொரியன் ஆகிய மொழிகளில் ‘கோவிட்-சேஃப் ஆப்’ இப்போது கிடைக்கிறது.

இத்தாலியம் மற்றும் கிரேக்க மொழிகளிலும் இந்த 'ஆப்' விரைவில் கிடைக்கும்.

'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்கு அதைப் பற்றி அறிவிக்க அரசாங்க சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' உதவுகிறது. இந்த 'ஆப்'-ஐ நீங்கள் இறக்கம் செய்திருந்தால், அதிலுள்ள தகவல்களைப் பெறுவதற்கான அனுமதியை சுகாதார அதிகாரிகளுக்குக் கொடுக்கும் தெரிவினை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம். சரியான ஆட்களை விரைவில் அடையாளம் கண்டு அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும், இந்த வைரஸ்-இன் பரவலைத் தடுக்கவும் அவர்களுக்கு இந்த 'ஆப்' ஏது செய்கிறது.

'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்கள்

அதிகாரப்பூர்வமான மூலங்களிலிருந்து கிடைக்கும் புதுத் தகவல்களை நீங்கள் அவ்வப்போது தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியம். Visit health.gov.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள், 1800 020 080-இல் 'கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பினை அழையுங்கள் அல்லது 131 450-இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவையினை அழையுங்கள்.