



Australian Government
Department of Health

உங்களுடைய மருத்துவ சந்திப்புவேளைகளை மேற்கொள்ளல்

'கொரோனா வைரஸ்' காலத்தில், குறிப்பாக உங்களுக்கு நீண்ட காலமாக அல்லது தற்போது சுகவீனம் இருந்தால், உங்களுடைய வழமையான சந்திப்புவேளைகளை நீங்கள் தவறாமல் மேற்கொண்டுவர வேண்டும் என்பது முக்கியம்.

உங்களுடைய சுகாதார சேவை வழங்குனரைப் பார்ப்பது இப்போதும் பாதுகாப்பானதே. உங்களுடைய சந்திப்புவேளைக்கு நீங்கள் செல்லும்போது, அவர்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் வந்துசேரும்போதும், தனிப் பகுதி ஒன்றின் வழியாக நீங்கள் உள்நுழையும்போதும் முகக் கவசம் ஒன்றை அணிவதும், (உங்களுடைய சேவை வழங்குனர் உங்களுக்கு ஒன்றைத் தரமுடியும்), உங்களுடைய கைகளைச் சுத்திகரிப்பதும் இதில் உள்ளடங்கக்கூடும்.

'கோவிட்-19' நோய் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுடைய சந்திப்புவேளையின்போது உங்களுடைய சேவை வழங்குநருக்கு அதைத் தெரியப்படுத்துங்கள். மேலும், சமீபகாலப் பயணம் ஒன்றை நீங்கள் மேற்கொண்டிருந்தால், அல்லது 'கோவிட்-19' நோய் உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருந்தால் அதைப் பற்றியும் அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். சந்திப்புவேளைக்கு வரும்போது முகக்கவசம் ஒன்றை அணிந்துகொள்ளவதையும் மற்றும், எல்லா நேரத்திலும் மற்றவர்களிடமிருந்து ஆகக் குறைந்தது 1.5 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு விலகி இருக்கவேண்டும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் உங்களுடைய உங்களுடைய முழங்கையை மடித்து மறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

'தொலைவழிச் சுகாதார' (Telehealth) சந்திப்புவேளைகள்

தொலைபேசி அல்லது காணொலி உரையாடல் மூலமாக மேற்கொள்ளப்படும் கலந்துரையாடல்கள் 'தொலைவழிச் சுகாதார' சந்திப்புவேளைகள் எனப்படும். நீங்கள் உங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியேறாமல் உங்களுடைய மருத்துவரைத் தொலைபேசியில் அழைத்து அவருடன் பேசும் வசதி உங்களுக்கு இருக்கும். விசேட சாதனங்கள் எதுவும் உங்களுக்குத் தேவையில்லை, மற்றும் நீங்கள் உங்களுடைய தொலைபேசி அல்லது கணினியைப் பயன்படுத்தலாம். உங்களுடைய தேவைகளுக்காகப் பாவிப்பதற்கான சிறந்த முறை எது என்பதை நீங்களும் உங்களுடைய சேவை வழங்குனரும் முடிவு செய்வீர்கள்.

மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் மற்றும் மனநலத் தொழில்சார் வல்லுநர்கள் 'தொலைவழிச் சுகாதார' சந்திப்புவேளைகளைச் செய்யலாம். 'மெடிகெயர்' அட்டை வைத்திருக்கும் எவராயினும் ஒருவர் 'தொலைவழிச் சுகாதார' சந்திப்புவேளைகளுக்குத் தகுதிபெறுவர். 'தொலைவழிச் சுகாதார' ஆலோசனை ஒன்றின் மூலமாக மருந்துச்சீட்டு ஒன்றையும் உங்களுடைய மருத்துவரால் கொடுக்க இயலும்.

உங்களுடைய 'தொலைவழிச் சுகாதார' சந்திப்புவேளையின்போது, மருந்துச்சீட்டு ஒன்றை உங்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டிய தேவை உங்களுடைய மருத்துவருக்கு ஏற்படக்கூடும். 'தொலைவழிச் சுகாதார' கலந்துரையாடலைத் தொடர்ந்து, காகித வடிவிலான மருந்துச்சீட்டு ஒன்றை மருத்துவர்களால் உங்களுக்குக் கொடுக்க இயலும், அல்லது மருந்துச்சீட்டின் 'மின்னணுப் பிரதி' (digital copy) ஒன்றை நீங்கள் விரும்பும் மருந்துக்கடைக்கு அனுப்ப இயலும்.

மருந்துகள் வீட்டில் சேர்ப்பிக்கப்படும் வசதி

நீங்கள் உங்களுடைய மருந்துகளை உங்களுடைய வீட்டிற்குக் கொண்டுவந்து கொடுக்கச் செய்யலாம். நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டிருந்தாலோ, மிகவும் பாரதூரமான நோய்களால் பாதிப்பும் நிலையில் நீங்கள் இருந்தாலோ, அல்லது நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க விரும்பினாலோ வீட்டில் விநியோகித்தல் ஒரு நல்ல தெரிவாகும்.

நீங்கள் விரும்பும் மருந்துக்கடையிடம் மருந்துகளை வீட்டிற்குக் கொண்டுவந்து சேர்ப்பார்களா என்றும், உங்களுக்கான மருந்து அவர்களிடம் இருப்பில் இருக்கிறதா என்றும் மருந்துக்கடையைத் தொலைபேசி மூலம் அழைத்துக் கேளுங்கள் அல்லது

அவர்களது வலைத்தளத்தில் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இணையவழியிலோ, தொலைபேசி மூலமாகவோ உங்களால் மருந்திற்கான 'ஆர்டர்'களைக் கொடுக்க இயலக்கூடும்

மருந்துகள் கொண்டுவந்து சேர்க்கப்படுவதற்கு முன்பாக, உங்களிடம் காகித வடிவிலான மருந்துச்சீட்டு இருந்தால் அதை நீங்கள் தபால் மூலம் அனுப்பவேண்டும், அல்லது யார் மூலமாவது அதை மருந்துக்கடைக்குக் கொடுத்து அனுப்பவேண்டும்.

மருந்துச்சீட்டின் மின்னணுப் பிரதி ஒன்றை உங்களுடைய மருத்துவர் அனுப்பினால், மருந்துச்சீட்டில் உள்ள முகவரிக்கு மருந்துக்கடையானது மருந்துகளை அனுப்பும்.

மன நலத்திற்கான ஆதரவு

நமது அன்பிற்குரியவர்களுடன் நாம் வாழும் விதத்தையும், அவர்களுடன் நாம் நேரம் செலவழிக்கும் விதத்தையும் 'கொரோனா வைரஸ்' மாற்றிவருகிறது. வரவிருக்கும் பல மாதங்களுக்கு இந்த பெருந்தொற்று நம்மிடையே இருக்கும், ஆகவே, நமது உடல் நலத்துடன் நமது மன நலத்தினையும் பராமரிப்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.

உங்களது நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் சமூகத்தினருடன் தொலைபேசி அல்லது 'இண்ட்டர்நெட்' மூலமாகத் தொடர்பில் இருங்கள்.

மன அழுத்தத்திற்கு ஆட்பட்டோ, சோகமாகவோ, கோபமாகவோ நீங்கள் இருந்தால், இப்படி இருப்பது சாதாரணமே என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள், மற்றும் இதற்கான உதவியை நாடுவதற்கு அஞ்சாதீர்கள்.

'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்கள்

அதிகாரபூர்வ ஊடகங்கள் (சாதனங்கள்) வழியாக விடயங்களை அவ்வப்போது அறிந்துகொண்டிருக்க வேண்டியது முக்கியம். health.gov.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள், 1800 020 080-இல் 'கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பினை அழையுங்கள் அல்லது 131 450- இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை'யினை அழையுங்கள்.