



தகவல் ஏடு:

'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

17/09/2020

'கோவிட்-19' என்றால் என்ன

'கோரோனா வைரசுகள்' என்பவை சுவாச நோய்த்தொற்றுகளை ஏற்படுத்தும் ஒரு பெரும் வைரஸ் குடும்பமாகும். சாதாரண சளியில் இருந்து அதி பாரதூரமான நோய்கள் வரை இந்த நோய்த்தொற்றுகளின் வீச்சு இருக்கக்கூடும்.

'கோவிட்-19' என்பது புதிய வகை 'கோரோனா வைரஸ்' ஒன்றினால் ஏற்படுத்தப்படும் நோயாகும். சீன நாட்டில் உள்ள 'வுஹான்' நகரத்தில் டிசம்பர் 2019-இல் இந்த வைரஸ் இருப்பதைப் பற்றிய செய்தி வெளியானது.

'கோவிட்-19'-இன் அறிகுறிகள்

மிதமாக சுகவீனத்திலிருந்து தீவிரமான கபவாதம் வரைக்கும் 'கோவிட்-19' அறிகுறிகளின் வீச்சு இருக்கக்கூடும். சிலர் விரைவாகவும், எளிதாகவும் குணமடைவர், ஏனையோர் வெகு விரைவில் நோய்வாய்ப்பட்டுவிடக்கூடும்.

'கோவிட்-19'-இன் அறிகுறிகளில் உள்ளடங்குவன:

- சுரம்
- சுவாச நோய் அறிகுறிகள்
- இருமல்
- தொண்டை வலி
- மூச்சு வாங்கல்

நாசிக் கசிவு, தலைவலி, தசை அல்லது மூட்டு வலிகள், குமட்டல், வயிற்றுப்போகு, வாந்தி, வாசனைத் திறன் இழப்பு, மாறிய சுவைத் திறன், பசியின்மை மற்றும் களைப்பு ஆகியன மற்ற அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கலாம்.

இது பரவும் விதம்

‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்றானது பின்வரும் வழிகளில் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவுகிறது:

- நோய்த்தொற்றுள்ள ஒரு நபருடனான நெருங்கிய தொடர்பு (அந்த நபருக்கு நோயறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முந்தைய 48 மணி நேரத்திலான தொடர்பு உள்ளடங்க)
- நோய்த்தொற்று உள்ள நபருடைய இருமல் அல்லது தும்மல் மூலம் சிதறும் திரவத் துளிகளுடனான தொடுகை
- நோய்த்தொற்று உள்ள நபர் ஒருவரிடமிருந்து வெளிப்பட்ட திரவத் துகள்கள் படிந்துள்ள பொருட்கள் அல்லது பரப்புகளைத் (கதவின் கைப்பிடிகள் அல்லது மேசைகள் போன்ற) தொட்ட பிறகு உங்களுடைய வாய் அல்லது முகத்தைத் தொடுதல்

‘கோவிட்-19’ ஒரு புதிய நோயாதலால், நமது சமூகங்களில் இதற்கான நோய் எதிர்ப்புத்திறன் கிடையாது. இந்த நோய்த்தொற்றினால் மிகவும் பரந்த அளவிலும், விரைவாகவும் பரவ இயலும் என்பதை இது குறிக்கும்.

‘கோவிட்-19’ நோயறிவுச் சோதனையை நான் எவ்வாறு மேற்கொள்வது?

‘கோவிட்-19’ அறிகுறிகள் உள்ள எவரொருவரும் இதற்கான நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு இருப்பவை மிகவும் மிதமான அறிகுறிகளே என்றாலும் நீங்கள் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.

உங்களுக்குக் ‘கோவிட்-19’ இருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

- “ஹெல்த்-டைரெக்ட்’ நோயறிகுறி சோதனி’(healthdirect symptom checker)-யைப் பயன்படுத்தி அல்லது ‘தேசிய ‘கொரோனா வைரஸ்’ உதவி இணைப்’(National Coronavirus Helpline)-பினை 1800 020 080-இல் அழைத்து அறிவுரை நாடுங்கள். நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசாதவர் என்றால் 131 450 -ஐ அழைத்து ‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’(Translating and Interpreting Service)-யைப் பயன்படுத்தலாம்.
- ஒரு இலவச ‘கோவிட்-19’ சுவாச நோய் சிகிச்சையக(testing clinic)-த்திற்குச் செல்லுங்கள்
- உங்களுடைய மருத்துவரைத் தொலைபேசி மூலம் அழையுங்கள், நோயறிவுச் சோதனையை அவர் ஏற்பாடு செய்வார், இதற்கு நீங்கள் கட்டணம் ஒன்று செலுத்தவேண்டியிருக்கலாம்

சுவாச நோய்த்தொற்று அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுக்கு சோதனை அளிப்பதில் கவனக்குவிவு செலுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்ட சுகாதார மையங்களான 'கோவிட்-19' சுவாச நோய் சிகிச்சையகங்கள் நாடெங்கிலும் உள்ளன.

'உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள 'கோவிட்-19' சுவாச நோய் சிகிச்சையகம்' ([COVID-19 respiratory clinic nearest to you](#)) எங்கு இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

சோதனை முடிவுகளுக்காகக் காத்திருத்தல்

உங்களுடைய சோதனை முடிவுகள் வருவதற்கு சில நாட்கள் ஆகக்கூடும். உங்களுடைய சோதனை முடிவுகளுக்காக நீங்கள் காத்திருக்கும்போது, பொது சுகாதார அதிகாரிகளும் உங்களைச் சோதித்த மருத்துவத் தொழில்வல்லுனர்களும் கொடுக்கும் அறிவுறுத்தல்களை நீங்கள் கட்டாயமாகப் பின்பற்றியாக வேண்டும்.

உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருக்கும் காரணத்தினால் நீங்கள் சோதனையை மேற்கொண்டால், சோதனைக்குப் பிறகு நீங்கள் நேரடியாக வீட்டிற்குச் சென்று அங்கேயே இருத்தல் வேண்டும். உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இல்லை என்ற முடிவு வருதல், அல்லது உங்களுடைய நோயறிகுறிகள் மறைதல் - இந்த இரண்டில் எதற்கு அதிக காலம் எடுக்கிறதோ அது வரை நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும்.

திரும்பி வந்திருக்கும் ஒரு பயணி, அல்லது 'கோவிட்-19' தொற்று உள்ள ஒரு நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த ஒருவர் என்ற காரணத்திற்காக நீங்கள் நோய்க்காப்புத் தனிமையில் வைக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும். நோய்க்காப்புத் தனிமையில் இருக்கும்போது எவ்வொரு காரணத்திற்காகவும் நீங்கள் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொண்டால், உங்களுடைய நோய்க்காப்புத் தனிமைக் காலம் (14 நாட்கள்) முடியும் வரை நீங்கள் கட்டாயமாக நோய்க்காப்புத் தனிமையில் தொடர்ந்து இருக்கவேண்டும். உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏதும் இல்லை என்றாலும், உங்களுக்குத் நோய்த்தொற்று இல்லை என்று உங்களுடைய சோதனை முடிவுகள் கூறினாலும் நீங்கள் கட்டாயமாக இப்படிச் செய்தாக வேண்டும்.

உங்களுக்குத் நோய்த்தொற்று இருக்கிறது என்று உங்களுடைய சோதனை முடிவுகள் தெரிவித்தால், உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரிகள் அறிவுறுத்துவது போல உங்கள் வீடு, நீங்கள் இருக்கும் மருத்துவமனை அல்லது மற்ற இடவசதி ஆகியவற்றிலுள்ள மற்ற ஆட்களிடமிருந்து நீங்கள் விலகியிருக்க வேண்டும்.

‘கோவிட்-19’-இற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

‘கோவிட்-19’-ஐ குணப்படுத்தும் அல்லது இந்தத் தொற்றினைத் தடுக்கும் குறிப்பிட்ட சிகிச்சை அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசி எதுவும் தற்சமயம் இல்லை. தீவிரமான ‘கோவிட்-19’ நோயிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவக்கூடிய சில சிகிச்சைகள் உள்ளன. சாத்தியமான தடுப்பூசிகளையும், சிகிச்சைகளையும் உருவாக்குவதற்கான ஆய்வுகள் ஆஸ்திரேலியாவிலும், உலக நாடுகளிலும் செய்யப்பட்டுவருகின்றன.

‘கோவிட்-19’ தொற்றிற்கு ஆளாகும் ஆபத்து யாருக்கு மிக அதிகம்?

ஆஸ்திரேலியாவில், இந்த வைரஸ் தொற்றிற்கு ஆளாகும் ஆபத்து மிக அதிகம் உள்ளவர்கள்:

- சமீபத்தில் வெளிநாடுகளில் இருந்திருந்த பயணிகள்
- ‘கோவிட்-19’ தொற்று இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ள ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்கள்
- சீர்திருத்த மையங்கள் அல்லது தடுப்பு மையங்களில் இருப்பவர்கள்
- குழுமக் குடியிருப்பு சூழலில் இருப்பவர்கள்

இந்த வைரஸ் தொற்று ஏற்படும் பட்சத்தில், பாரதூரமான நோய்க்கு ஆளாகும் அதியுயர் ஆபத்தில் இருப்பவர்கள்:

- 70 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள்
- குறிப்பிட்ட சில மருத்துவ நிலைகள் அல்லது சிகிச்சைகளின் காரணமாக நோயெதிர்ப்பு சக்தி பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள்
- பின் வருவன போன்ற நீடித்த மருத்துவ நிலைகள் உள்ளவர்கள்:
 - இருதய நோய்
 - நுரையீரல் நோய்
 - சிறுநீரகச் செயலிழப்பு
 - சர்க்கரை நோய் (நீரிழிவு)
 - தீவிர உடற்பருமன்
 - ஈரல் நோய்

ஆபத்தினை அதிகரிக்கக் கூடிய நீடித்த மருத்துவ நிலைகளின் முழு அட்டவணை அல்ல இது. உங்களுக்கு மருத்துவ நிலைகள் ஏதும் இருப்பின், உங்களுக்கான தனிப்பட்ட ஆபத்தினைப் பற்றியும், உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள உங்களால் என்ன செய்ய இயலும் என்பதைப் பற்றியும் உங்களுக்கு சிகிச்சையளித்துவரும் மருத்துவருடன் நீங்கள் கலந்துரையாட வேண்டுமென பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

பரந்துபட்ட சனத்தொகையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, குழந்தைகளிடையே 'கோவிட்-19' தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளவர்களின் வீதம் இது வரை குறைவாக இருந்துள்ளது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கான ஆபத்தைப் பற்றி தற்போது உள்ள ஆதாரங்கள் குறைவு.

'கோவிட்-19' தொற்றில் இருந்து உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் விதம்

'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றுப் பரவலைத் தடுப்பதில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஆற்றவேண்டிய பங்கு ஒன்று இருக்கிறது. 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றுப் பரவல் வேகத்தைக் குறைக்கவும், அதியுயர் ஆபத்தில் உள்ளவர்களைப் பாதுகாக்கவும் பின் வரும் விடயங்களைச் செய்யவேண்டியது முக்கியம்.

- மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூரம் இடைவெளி விட்டு விலகியிருங்கள்
- கை-குலுக்கல்கள், அணைப்புகள் மற்றும் முத்தங்கள் போன்ற உடல்ரீதியான முகமன் கூறல்களைத் தவிருங்கள்
- சளி அல்லது 'ஃப்ளூ-சுரம்' போன்றவற்றிற்கான அறிகுறிகள் உங்களுக்கிருந்தால், அவை மிதமானவையாகவே இருந்தாலும், வீட்டிலேயே இருங்கள் மற்றும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்
- உங்களுடைய இருமல்கள் மற்றும் தும்மல்களை உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பு அல்லது ஒரு திசுத்-தாளைக் கொண்டு மறைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- பயன்படுத்திய திசுத்-தாள்களை உடனே குப்பைத்-தொட்டியில் போட்டுவிட்டு உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்
- சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, சாப்பிட்ட பிறகு, மற்றும் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு ஆகிய நேரங்கள் உள்ளடங்க, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொண்டிருங்கள்
- 'ஆல்கொஹால்'-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- உங்களுடைய கண்கள், நாசி மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்
- மேசையின் மேற்பரப்புகள், பணி மேசைகள் மற்றும் கதவின் கைப்பிடிகள் போன்ற அடிக்கடிப் பயன்படுத்தப்படும் பரப்புகளைச் சுத்திகரிப்பு செய்து கிருமி-நீக்கம் செய்யுங்கள்
- கைத்-தொலைபேசிகள், சாவிகள், 'பணப்-பை'(wallet)கள்' மற்றும் வேலைத்தல-உள் நுழைவு அட்டைகள் போன்ற அடிக்கடிப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களைச் சுத்திகரிப்பு செய்து கிருமி-நீக்கம் செய்யுங்கள்
- சன்னல்களைத் திறந்து வைப்பது அல்லது குளிர்சாதன வசதிகளை சரியான நிலையில் வைப்பது ஆகியவற்றைச் செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் சுத்தமான காற்றின் அளவை அதிகரியுங்கள்

- 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' எனும் செயலியை வலையிறக்கம் செய்துகொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய 'மாநில அல்லது எல்லைப்பகுதி அதிகாரிகள்' ([state or territory authorities](#)) கொடுக்கும் பொது இடங்களில் கூட்டம் கூடுதல் பற்றிய அறிவுரைகளை அனைத்து வேளைகளிலும் பின்பற்றுங்கள்.

குறிப்பாக, மருத்துவப் பராமரிப்பு தேவைப்படும் நீடித்த அல்லது தற்போது இருக்கும் நோய் நிலைகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுடைய வழமையான மருத்துவ சந்திப்புவேளைகளை நீங்கள் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.

மேலதிகத் தகவல்கள் மற்றும் தொடர்புகள்

'ஆஸ்திரேலிய அரசு சுகாதாரத் திணைக்கள வலைத்தலம்' ([Australian Government Department of Health website](#))

'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றிய ஆங்கில மூலவளங்கள்' ([English COVID-19 resources](#))

'கோவிட்-19'-ஐப் பற்றிய மொழிபெயர்க்கப்பட்ட மூலவளங்கள்' ([Translated COVID-19 resources](#))

'ஆஸ்திரேலிய அரசாங்க வலைத்தலம்' ([Australian Government website](#))

'ஹெல்த்-டைரெக்ட் நோயறிகுறிச் சோதனி' ([Healthdirect symptom checker](#))

'உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள 'கோவிட்-19' சுவாச நோய் சிகிச்சையகம் எங்கு இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள் (ஹெல்த்-டைரெக்ட்) Find the [closest COVID-19 testing clinic near you](#) (healthdirect)

'ஹெட்-டு-ஹெல்த்' வலைத்தலம்' [Head to Health website](#) மனநலம் மற்றும் பொது உடல்நல ஆதரவுதவிக்காக

'தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பு' (National Coronavirus Helpline) 1800 020 080. இந்த இணைப்பு நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரம் ஏழு நாட்களும் இந்தத் தகவல் இணைப்பு இயக்கத்தில் இருக்கும்.

'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை' (Translating and Interpreting Service) 131 450. நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசாதவர் என்றால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைக்காக.