Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

முதியோர் இல்ல வாசிகளிடையே நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்துவதற்கான ஆறு வழிகள்

உங்களையும், உங்களுடன் வசிக்கும் மற்ற இல்ல வாசிகளையும், உங்களுக்குப் பராம ப்பு அளிப்பவ களையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள நீங்கள் உதவி செய்துவருவதற்கு நன்றி இது சில சமயங்களில் சவால் விடுப்பதாகவும், அனுச த்து நடந்துகொள்ளவேண்டிய தேவையை அனைவருக்கும் ஏற்படுத்துவதாகவும் இருந்துவருகிறது என்பதை நாங்கள் அறிகிவோம்

உங்களுடைய பாதுகாப்பிற்கும், பொதுநலனிற்கும் நாங்கள் தலையாய முக்கியத்துவம் அளிக்கிறோம் நாங்கள் அமல்படுத்தியுள்ள நடவடிக்கைகள் உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்காகவே

முதியோ இல்ல வாசிகளையும், பணியாள களையும் 'கோவிட் ' நோய்த்தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும் பொருட்டு இயன்ற அனைத்தையும் நாம் அனைவரும் தொட ந்து செய்துகொண்டிருக்க வேண்டியது முக்கியம் நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும், சுகமாகவும் இருக்க உதவுவதற்காகக் கீழ் வரும் தகவல்கள் அளிக்கப்படுகின்றன

உங்களுக்கு ஏதும் கவலைகள் இருந்தாலோ, உங்களுக்கு மேலதிகத் தகவல்கள் தேவைப்பட்டாலோ தயவு செய்து உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவ கள், பராம ப்பாள கள் அல்லது பணியாள களுடன் பேசுங்கள் இதில் நாம் அனைவரும் ஒத்துழைப்பாக இணைந்தே பணியாற்றுகிறோம்

மேலதிகத் தகவல்களை health.gov.au எனும் வலைத்தலத்தில் காணலாம், அல்லது இல் 'தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்'(National Coronavirus Helpline)பினை நீங்கள் அழைக்கலாம்

BE COVIDSAFE

நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்துவதற்கான ஆறு வழிகள்

1. உங்களுக்கு உடல் நலம் சரியில்லை என்றால் உங்களுடைய சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பணியாளருக்கு அதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்

உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோயறிகுறிகள் எவ்வளவு மிதமானவையாக இருந்தாலும் அவற்றை உங்களுடைய சுகாதாரப் பராம ப்புப் பணியாளருக்குக் கட்டாயமாகத் தெ யப்படுத்துங்கள் அவ களால் ஒரு மதிப்பீட்டைச் செய்யவும், ‘கோவிட் ’ நோய்த்தொற்றுப் ப சோதனை ஒன்றை சாத்தியமானால் உங்களுக்கு அளிக்கவும் இயலும் சளிச்சுரம் அல்லது ‘ஃப்ளூ’ சுரம் போன்றவையாக இருக்கும் ‘கோவிட் ’ நோயறிகுறிகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கக்கூடும்

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

முதியோர் இல்லங்களில் வாழும் அனைத்து வாசிகளுக்கும் ‘கோவிட்-19’ நோயறிவுச் சோதனை கிடைக்கும்.

2. உங்களுடைய கைகளைத் தவறாமல் அடிக்கடிக் கழுவுங்கள்

உங்களுடைய கைகளை நீங்கள் முற்றிலுமாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும் மற்ற இல்ல வாசிகள், பா க்க வருபவ கள் அல்லது பணியாள கள் எவருடனும் நீங்கள் தொட புகொள்வதற்கு முன்பும், தொட புகொண்ட பிறகும் அனைத்து வேளைகளிலும் நீங்கள் இதைச் செய்யவேண்டும் தண்ணீரையும் சோப்பையும் பயன்படுத்திக் குறைந்தபட்சமாக வினாடி நேரத்திற்கு நீங்கள் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவ வேண்டும் கண்ணுக்குத் தெ யும் அழுக்கு எதுவும் உங்கள் கைகளில் இல்லையேல், 'ஆல்கொஹால்' ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திக ப்பான் ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்

3. உங்களையும் உங்களைப் பா க்க வருபவ களையும் கவனித்துக்கொள்ளல்

'கோவிட் ' நோய்த்தொற்றுப் பரவலுக்கான ஆபத்துகளைக் குறைக்க உதவுவதற்குப் பின் வருவனவற்றை நீங்கள் செய்யவேண்டுமென நாங்கள் ப ந்துரைக்கிறோம்

- உங்களைப் பா க்க வருபவ களுக்கு உடல் நலம் ச யில்லை என்றால் உங்களைப் பா க்க வர வேண்டாம் என்று அவ களுக்குச் சொல்லுங்கள்
- உங்களைப் பா க்க வருபவ களுக்குக் கைகளைக் கழுவுமாறு நினைவூட்டுங்கள், மற்றும் அவ கள் கைகளைக் கழுவக்கூடிய இடத்தை அவ களுக்குக் காண்பியுங்கள்
- ஒரு நேரத்தில் இரண்டு நப களை மட்டும் பாருங்கள்

BE COVIDSAFE

- உங்களைப் பா க்க வருபவ களை உங்களுடைய அறை, வெளிப்புறப் பகுதி அல்லது நி வாகத்தினரால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடத்தில் சந்தியுங்கள்
- உங்களைப் பா க்க வருபவ களுடன் மற்றவ கள் கூடும் பொது இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிருங்கள்
- அனைத்து வேளைகளிலும் உடல் தி விலகலைக் கடைப்பிடியுங்கள் குறிப்பாக, பேரப்பிள்ளைகள் இருக்கும்போது இது சிரமம் என்பதை நாங்கள் அறிவோம்
- உங்களைப் பா க்க வருபவ கள் கடந்த நாட்களில் ‘கோவிட் ’ நோய்த்தொற்று உள்ள எவருடனும் தொட பில் இருந்திருக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

4. நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இல்லத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள வருனர்களுக்கான விதிமுறைகள் என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மாநில மற்றும் எல்லைப்பகுதி அறிவுறுத்தல்களை முதியோ இல்ல சேவைகள் பின்பற்றியாக வேண்டும் இந்த வைரஸ் இன் பரவலை நிறுத்த உதவுவதற்கான விதிமுறைகள் ஒவ்வொரு முதியோ இல்ல வசதியிலும் நடைமுறையில் உள்ளன இந்த விதிமுறைகள் என்ன என்பது உங்களுக்கும், உங்களைப் பா க்க வருபவ களுக்கும் தெ ந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் நீங்கள் இருக்கும் உள்ளூ ப் பகுதியில் ‘கோவிட் ’ நோய்த்தொற்று உள்ளவ கள் இருந்தால், இந்த விதிமுறைகள் மாறக்கூடும்

உங்களைப் பா க்க வருபவ கள் உங்களுடைய முதியோ இல்லத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பாகச் செய்ய வேண்டியவை

- ‘கோவிட் ’ நோய்த்தொற்று அவ களுக்கு இருப்பதற்கான ஆபத்தை மதிப்பீடு செய்ய உதவும் பொருட்டு பணியாள கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க வேண்டும்
- ஆம் ஆண்டிற்கான ‘ஃப்ளூ’ சுரத் தடுப்பூசியை அவ கள் போட்டுக்கொண்டதை நிரூபிக்கவேண்டும்
- பா வையாள களுக்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றச் சம்மதிக்க வேண்டும்

உங்களைப் பா க்க வருபவ கள் எதி பாரா விதமாக ‘கோவிட் ’ நோய்த்தொற்றினைப் பரவச் செய்யாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் விதத்தில் கேள்விகளுக்கு உண்மையாகப் பதிலளிக்குமாறு உங்களைப் பா க்க வருபவ களுக்குச் சொல்லுங்கள்

5. உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர்களால் உங்களைப் பார்க்க வர இயலாது என்றால், அவர்களுடன் நீங்கள் எப்படித் தொடர்பில் இருக்கலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

மற்றவ கள் உங்களைப் பா க்க மேற்கொண்டு வருவதை உங்களுடைய முதியோ இல்லம் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தேவை ஏற்படும் காலம் வரக்கூடும் உதாரணத்திற்கு, உங்களுடைய முதியோ இல்லத்தில் அல்லது உள்ளூ ப் பகுதியில் திடீ நோய்ப்பரவல் ஏற்படும்போது இப்படி நிகழலாம்

நீங்கள் தொட பில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் விதத்தில், ஒருங்கிணைவாய் கலந்தாலோசிக்குமாறு முதியோ இல்ல வசதிகளையும் உறவின களையும் நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம் உங்களுடைய அன்பிற்குப் பாத்திரமானவ கள் உங்களை நேருக்கு நே பா க்க இயலவில்லை என்றாலும், அவ களோடு தொட பில் இருப்பதற்கான வழிகள் பலவுள்ளன

காணொலி video மூலமாக அழைத்து எப்படித் தொட பில் இருப்பது என்பதைக் காண்பிக்குமாறு உங்களுடைய உறவின களை அல்லது முதியோ இல்லப் பணியாள களைக் கேளுங்கள் எங்கு மற்றும் எப்படி 'இண்ட்ட நெட்' இணைப்பை நீங்கள் பெறலாம் என்பதை உங்களுக்குக் காண்பிக்குமாறு அவ களைக் கேளுங்கள்

6. 'கோவிட் ' அவசரகாலத்தில் குடும்பத்தாருடன் தற்காலிகமாகத் தங்கியிருக்க உங்களால் வேண்டுகோள் விடுக்க இயலும் என்பது உங்களுக்குத் தெ யுமா?

உங்களுக்குப் பராம ப்பு அளிக்க இயலுமான குடும்பத்தாருடன் தங்கியிருப்பது உங்களுக்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் அவசரகால விடுப்பு எடுத்துக் கொள்ளலாம் தற்சமயம் இருந்துவரும் பெருந்தொற்று ஒ அவசரகால சூழலாகும் ஜூன் 1 வரைக்கும் அவசரகால விடுப்பு கிடைக்கும்

உங்களுடைய முதியோ இல்லத்திலிருந்து விடுப்பு எடுத்துகொள்ள நீங்கள் விரும்பினால், உங்களுடைய முதியோ இல்ல சேவை வழங்குநருடன் பேசுங்கள்

உங்களுடைய உதவியை நாடுகிறோம்

'கோவிட் சே ்ப் ஆப்' எனும் பயன்பாடு முற்றிலும் சுயவிருப்பின் அடிப்படையிலானது உங்கள் குடும்பத்தின , நண்ப கள் மற்றும் சமூகத்தினரைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவுவதற்காக இதை இறக்கம் செய்துகொள்வது உங்களால் இயலுமான ஒரு கா யமாகும் மற்றவ களின் உயி களைக் காக்க உங்களால் உதவ இயலும் எந்த அளவிற்கு அதிகமான ஆஸ்திரேலிய கள் 'கோவிட் சே ்ப் ஆப்'-மூலம்

BE COVIDSAFE

தொட பில் இருக்கிறா களோ அந்த அளவிற்கு விரைவாக நம்மால் இந்த வைரஸ் இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்க இயலும்

அனைத்து அதிகாரப் பூ வமான தகவல்கள், மூலவளங்கள் மற்றும் வழிகாட்டல்களுக்கும் **www.health.gov.au** எனும் வலைத்தலத்தினைப் பாருங்கள்