Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

குடும்பத்தினர் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கான நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்தும் ஆறு வழிகள்

மூத்த ஆஸ்திரேலியர்களது குடும்பத்தினருக்கும், அவர்களது அன்பிற்குப் பாத்திரமான அனைவருக்கும் உங்களுடைய ஆதரவுதவிக்கும் ஒத்துழைப்பிற்கும் நன்றி. இந்த சிரமமான நேரத்தில் இது மிகவும் முக்கியமாகும்.

வயதானவர்கள் மீது 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றின் தாக்கமானது சமச்சீரற்றதாக இருக்கிறது என்பதை நாமறிவோம். உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர்கள் அவர்களது முதியோர் பராமரிப்பு சேவைகளில் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக நாங்கள் முன்பு எப்போதும் செய்ததை விட இப்போது மிகக் கடினமாகப் பணியாற்றிவருகிறோம்.

பாதிப்படையும் நிலையிலுள்ள வயதான ஆஸ்திரேலியர்களது பாதுகாப்பிற்கும் பொதுநலனுக்கும் நாங்கள் பூரண முந்துரிமை அளிக்கிறோம்.

வயதான ஆஸ்திரேலியர்களை கோவிட்-19' நோய்த்தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கப் பின் வரும் தகவல்கள் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

மேலதிகத் தகவல்களை health.gov.au எனும் வலைத்தலத்தில் "மூலவளங்கள் பகுதி" ("resources section")-யில் நீங்கள் காணலாம். https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/ எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் கிடைக்கும் 'கோவிட்-19 காலத்தில் முதியோர் இல்லங்களுக்குச் செல்லல் குறித்த தொழில் கோட்பாடுகள்' (Industry Code for Visiting Residential Aged Care Homes during COVID-19) எனும் ஆவணத்தை வாசிக்குமாறும் உங்களை நான் ஊக்குவிக்கிறேன்.

'முதியோர் பராமரிப்பு உரிமைகள் ஆவண'(Aged Care Charter of Rights)த்திற்கு இணங்க, முதியோர் பராமரிப்பைப் பெற்றுவருபவர்களுடைய உரிமைகளைத் தொடர்ந்து நாம் பாதுகாப்பது அவசியம். https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் இந்த ஆவணத்தை நீங்கள் பெறலாம்.

நோய்த்தொற்றுப் பரவலை நிறுத்தும் ஆறு வழிகள்:

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

1. நீங்கள் சுகமாக இருக்கிறீர்களா?

உங்களுக்கு உடல் நலம் சரியில்லையேல், நீங்கள் கட்டாயமாக வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும், மற்றும் நீங்கள் யாரையும் பார்க்கப் போகக்கூடாது. உங்களுக்கு இருக்கும் நோயறிகுறிகள் மிதமானதாகவே இருந்தாலும் நீங்கள் இப்படிச் செய்ய வேண்டியது கட்டாயமாகும். ‘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. உங்களுடைய ‘ஃப்ளூ’ சுரத் தடுப்பூசி நடப்பு நாள் வரைக்கும் போடப்பட்டுள்ளதா?

BE COVIDSAFE

முதியோர் இல்லம் ஒன்றிற்கு நீங்கள் செல்ல விரும்பினால், ‘ஃப்ளூ’ சுரத் தடுப்பூசி உங்களுக்குப் போடப்பட்டிருக்கவேண்டியது கட்டாயமாகும். நடப்பு நாள் வரைக்குமான ‘ஃப்ளூ’ சுரத் தடுப்பூசி உங்களுக்குப் போடப்பட்டிருப்பதற்கான ஆதாரத்தினை நீங்கள் கட்டாயமாகக் கொடுக்க வேண்டும். தடுப்பூசி உங்களுக்குப் போடப்பட இயலாது என்றால், உங்களுக்குச் சிகிச்சையளித்துவரும் மருத்துவரிமிருந்து இதற்கான மருத்துவ விலக்குச் சான்று ஒன்றை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும். வயதான உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் பார்க்க நீங்கள் அவர்களுடைய வீட்டிற்குச் சென்றாலும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுமாறு உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறோம்.

3. உங்களுடைய வருகையைக் கூடிய வரைக்கும் எப்படிப் பாதுகாப்பானதாக ஆக்குவது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

‘கோவிட்-19’ நோய்த்தொற்று பரவுவதற்கான ஆபத்துகளைக் குறைப்பதற்காக பின் வருவனவற்றைச் செய்யுமாறு உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறோம்:

- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திக் குறைந்த பட்சமாக 20 வினாடி நேரத்திற்கு நீங்கள் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவ, அல்லது ‘ஆல்கொஹால்’-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்த

⇒ உங்களுடைய வருகையின் துவக்கத்திலும், முடிவிலும்

⇒ சாப்பாட்டில் உதவுவது போன்ற தொடர்புகளை நீங்கள் இல்ல வாசி ஒருவருடன் கொள்வதற்கு முன்பும், பின்பும்

⇒ நாள் நெடுக அவ்வப்போதான இடைவெளிகளிலும்

- நீங்களும், உங்களுடன் வந்திருக்கும் அனைவரும் 2020-ஆம் ஆண்டிற்கான ‘ஃப்ளூ’ சுரத் தடுப்பூசி உங்களுக்குப் போடப்பட்டிருப்பதற்கான ஆதாரத்தினைக் கொடுக்க
- உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக, அல்லது ஒரு திசுத் தாளுக்குள்ளாக இரும அல்லது தும்ம, பயன்படுத்திய திசுத்தாள்களை

BE COVIDSAFE

உடனே குப்பைத்தொட்டியில் போட, மற்றும் உங்கள் கைகளைக் கழுவ

- ஒரு இல்ல வாசியைப் பார்க்க ஒரு நேரத்தில் இரண்டு நபர்களுக்கு மேல் இல்லாமல் இருக்க
- உங்களுடைய உறவினரை அவருடைய அறையிலோ, வெளிப்புறப் பகுதி ஒன்றிலோ அல்லது முதியோர் இல்ல நிர்வாகத்தினால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒரு பகுதியிலோ பார்க்க
- மற்றவர்கள் கூடும் பொது இடங்களைத் தவிர்க்க
- இயலும் தருணங்களில் உடல்ரீதி விலகலைப் பின்பற்ற

கடந்த 14 நாட்களில் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்திருந்தால், உங்களால் ஒருவரைப் பார்க்க வர இயலாது:

- வெளி நாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்திருந்தால்
- கோவிட்-19' நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தால்

அப்படிப்பட்ட தருணங்களில் நீங்கள் ஏற்கனவே நோய்க்காப்புத் தனிமையிலோ, தனிமைப்படுத்தப்பட்டோ இருக்கவேண்டும், மற்றும் யாரையும் பார்க்கப் போய்க்கொண்டிருக்கக் கூடாது.

அனைத்துப் பணியாளர்களும் வருனர்களும் நடப்பு நாள் வரைக்கும் சரியாகவுள்ள தொடர்பு விபரங்களை முதியோர் இல்லத்திற்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

4. உங்களுடன் குழந்தைகள் வருகிறார்களா?

முதியோர் இல்லத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்பாக, உங்களுடன் குழந்தைகள் வர இயலுமா என்பதை நீங்கள் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் அனுமதிக்கப்பட்டால், உங்களுடன் இருக்கும் குழந்தைகளை நீங்கள் மேற்பார்வை செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும், மற்றும் உடல்ரீதி விலகலையும் சுகாதார அறிவுரைகளையும் அவர்கள் பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

5. உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர் இருக்கும் முதியோர் இல்லத்தின் விதிமுறைகளைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வருகைகளைப் பற்றிய விதிமுறைகள் குறித்து முதியோர் இல்ல வாசிகளுக்கும், குடும்பத்தினருக்கும் தெரிவிக்குமாறு ஒவ்வொரு சேவை வழங்குநரையும் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். மாற்றங்கள் எதையும் குறித்த நடப்பு நாள் வரைக்குமான செய்திகளை சேவைகள் உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- உங்களுக்கு 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்று இருக்கும் ஆபத்தைப் பற்றிய உள்நுழைவுச் சோதனைக் கேள்விகளுக்கு உண்மையான பதில்களை அளிக்கவேண்டும்
- 2020-ஆம் ஆண்டிற்கான 'ஃப்ளு' சுரத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொண்டதற்கான ஆதாரத்தைக் காண்பிக்க வேண்டும்
- வருனர்களுக்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்

முதியோர் பராமரிப்பு சேவைகளுக்கும், பொதுமக்களுக்குமான தேவைப்பாடுகள் மாறுபட்டிருக்கக்கூடும் என்பதால் உங்களுடைய மாநில அல்லது எல்லைப்பகுதி அரசின் அறிவுரை என்ன என்பதை நீங்கள் சோதித்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

6. அணுகல் வசதி கட்டுப்படுத்தப்பட்டால் உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பது எப்படி என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

அணுகல் வசதியைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டிய தேவை சில வேளைகளில் சேவை வழங்குநர் ஒருவருக்கு எழலாம். உதாரணமாக, முதியோர் இல்லம் ஒன்றிலோ, உள்ளூர்ப்பகுதியிலோ திடீர் நோய்ப்பரவல் ஏற்படும்போது அப்படிப்பட்ட தேவை ஏற்படலாம்.

உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருக்க உதவியாக இருக்கும் வகையில் ஒருங்கிணைவாய்ச் செயல்படுமாறு முதியோர் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்களையும், உறவினர்களையும் நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம்.

நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரைப் பார்க்கச் செல்லல் அல்லது அவருடைய பராமரிப்பைப் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் உங்களுக்கிருந்தால்:

- 1800 700 600-இல் 'வயதானோருக்கான பரிந்துரைத் தொடர்புகள்' (Older Persons Advocacy Network (OPAN)) எனும் சேவையை அழையுங்கள், அல்லது
- www.opan.com.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

OPAN அமைப்பினால் உங்களுடனும் முதியோர் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநருடனும் இணைவாய்ச் செயல்பட இயலும். இந்த சேவை இலவசமானது மற்றும் இரகசியமானது. மாறாக, 'முதியோர் பராமரிப்புத் தர மற்றும் பாதுகாப்பு ஆணைய'(Aged Care Quality and Safety Commission (ACQSC))த்தினை 1800 951 822-இல் நீங்கள் அழைக்கலாம், அல்லது agedcarequality.gov.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லலாம்.

நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரது மன நலனைப் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் உங்களுக்கிருந்தால் 1800 171 866-இல் 'மூத்த ஆஸ்திரேலியர்க'ளுக்கான இலவச 'கோவிட்-19' உதவி இணைப்'பினை அழையுங்கள்.

உங்களுடைய உதவியை நாடுகிறோம்

'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' எனும் பயன்பாடு முற்றிலும் சுயவிருப்பின் அடிப்படையிலானது. உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தினரைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவுவதற்காக இதை இறக்கம் செய்வது உங்களால் இயலுமான ஒரு காரியமாகும். நீங்கள் பராமரித்துவருபவர்கள் உள்ளடங்க மற்ற ஆஸ்திரேலியர்களது உயிர்களைக் காப்பதில் உங்களால் உதவ இயலும். எந்த அளவிற்கு அதிகமான ஆஸ்திரேலியர்கள் 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்'-மூலம் தொடர்பில் இருக்கிறார்களோ அந்த அளவிற்கு விரைவாக நம்மால் இந்த வைரஸ் இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்க இயலும்.

அனைத்து அதிகாரப் பூர்வமான தகவல்கள், மூலவளங்கள் மற்றும் வழிகாட்டல்களுக்கும் www.health.gov.au எனும் வலைத்தலத்தினைப் பாருங்கள்.