



Australian Government
Department of Health

‘கோவிட்-19’ காலத்தில் விடுமுறை நாட்களைப் பாதுகாப்பான முறையில் கொண்டாடுதல்

விடுமுறை நாட்கள் நெருங்கிக்கொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில், ‘கோவிட்-19’-இன் பரவலக் குறைத்து உங்களுடைய நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் சமூகத்தினரைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்காக விடுமுறைகளைப் பாதுகாப்பான முறையில் கொண்டாடவேண்டியது முக்கியம்.

சமூக ஒன்றுகூடல் ஒன்றில் கலந்துகொள்ளல்

சமூக ஒன்றுகூடல் அல்லது கொண்டாட்டம் ஒன்றில் நீங்கள் கலந்துகொள்வீர்களேயானால், மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டு விலகியிருக்கவேண்டும் என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய கைகளைத் தவறாமல் அவ்வப்போது சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பானைப் பாவித்துக் கழுவிக்கொண்டிருங்கள். உங்களுடன் வசிக்காத மற்ற ஆட்களுடன் கைகுலுக்குதல், அவர்களை அணைத்தல் அல்லது முத்தமிடல் ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்.

உங்களுடைய சொந்த உணவு மற்றும் பானங்களைக் கொண்டுவாருங்கள், மற்றும் அனைவராலும் பாவிக்கப்படும் பரப்புகளைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள். பரிமாறல் பாத்திரங்கள் போன்ற பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். பயன்படுத்திய பிறகு வீசக்கூடிய கத்தி மற்றும் கரண்டிகளைக் கொண்டுவாருங்கள், மற்றும் ஒன்றுகூடலுக்குப் பிறகு அவற்றை அப்புறப்படுத்திவிடுங்கள்.

கொண்டாட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றை ஏற்பாடு செய்து அளித்தல்

விடுமுறைக்கால விழாக் கொண்டாட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றை நீங்கள் ஏற்பாடு செய்து அளித்தால், அதிகபட்சமாக எத்தனை நபர்கள் கலந்துகொள்ள அனுமதிக்கப்படுவர் என்பதைப் பற்றிய உங்களுடைய உள்ளூர் மாநில அல்லது எல்லைப்பகுதி அரசினது அறிவுரை என்ன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இயலுமான தருணங்களில், உங்களுடைய விருந்தினர் அட்டவணையைச் சிறியதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்களுடைய விருந்தினர்கள் அனைவருடைய தொடர்பு விபரங்களையும் நீங்கள் வாங்கி வைத்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

நெரிசலாக இருக்கும் உட்புறப் பகுதிகளில் பெரிய அளவில் ஒன்றுகூடுவதைத் தவிருங்கள். உங்களுடைய ஒன்றுகூடல்களை உட்புறங்களில் வைப்பதைவிட வெளிப்புறங்களில் வைத்துக்கொள்வதன் மூலம் ‘கோவிட்-19’-இன் பரவலை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

அவரவர்களுடைய உணவு மற்றும் பானங்களைக் கொண்டுவருமாறு விருந்தினர்களை ஊக்குவியுங்கள். மற்றும் அனைவரும் பகிர்ந்து உண்ணும் நீள்-மேசைக் குவியல் உணவு (buffet)களை அல்லது பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் உணவுத்தட்டுகளைப் பாவிக்காதீர்கள். ஆட்களுக்கிடையேயான இடைவெளியைப் பராமரிக்கும் பொருட்டு வெவ்வேறு உள்-நுழைவு மற்றும் வெளியேறல் வாய்க்களை ஏற்பாடு செய்யுங்கள். கிருமிநாசினியைப் பாவித்து அடிக்கடிக் கைபடும் பகுதிகளை அவ்வப்போது தவறாமல் சுத்தம் செய்துகொண்டிருங்கள்.

விடுமுறைக்கால நிகழ்ச்சிகளுக்காகத் திட்டமிடல்

விடுமுறைக்காலத்தில் பொருட்கள் வாங்குவதை நாளின் துவக்கதிலேயே செய்து அங்காடிகளில் பெரும் கூட்டங்களைத் தவிருங்கள், இணையம் மூலமாகப் பொருட்களை வாங்குதல் அல்லது ஆட்களுடனான தொடர்பு இல்லாத வகையில் பொருட்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல் ஆகிய தெரிவுகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் ஆபத்தில் அல்லது பாதிக்கப்படும் நிலையில் இருந்தால், இணையவழியில் கொண்டாடுவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். தொலைபேசி அல்லது காணொலி மூலமாக நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஏற்கனவே செய்திருக்காவிட்டால், 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்' செயலியை இறக்கம் செய்துகொள்ளுங்கள். 'கொரோனா வைரஸ்' தொற்று உள்ள ஒருவரோடு நெருக்கமான தொடர்பில் இருந்தவர்களுக்கு அதைப் பற்றித் தெரியப்படுத்தும் செயல்பாட்டு முறையைத் துரிதப்படுத்துவதன் மூலம் இந்த செயலி அரசாங்க சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு உதவுகிறது.

உங்களுக்கு உடல் நலம் சரியில்லையெனில் சமூக ஒன்றுகூடல்களைத் தவிருங்கள்

உங்களுக்கு உடல் நலம் சரியில்லையெல், சமூக ஒன்றுகூடல்களை ஏற்பாடு செய்யாதீர்கள், அல்லது அப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்குச் செல்லாதீர்கள். சளி அல்லது சளிச்சுர அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், 'கோவிட்-19' நோயறிவுச் சோதனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளவேண்டும். உங்களுடைய சோதனை முடிவுகளை நீங்கள் பெறும்வரை நீங்கள் வீட்டிலேயே உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும், சோதனை முடிவுகளைப் பொதுவாக இரண்டு நாட்களுக்குள் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு ஆஸ்திரேலியப் பிரசையாகவோ, நிரந்தர வசிப்பாளராகவோ இல்லையெனினும், ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் நோயறிவுச் சோதனை இலவசம். 'மெடிகெயர்' அட்டை இல்லாதவர்கள், வெளிநாட்டு வருனர்கள், சர்வதேச மாணவ-மாணவியர்கள், புலம்பெயர்த் தொழிலாளர்கள் மற்றும் அடைக்கலம் நாடிக்கொண்டிருப்பவர்கள் ஆகியோர் இதில் உள்ளடங்குவர்.

உங்களுடைய சோதனை முடிவுகள் உங்களுடைய விசா தகுநிலையைப் பாதிக்காது.

விடுமுறைக் காலத்தில் பயணித்தல்

இந்த விடுமுறைக் காலத்தில் மாநிலங்களுக்கிடையே நீங்கள் பயணம் செய்யத் திட்டமிட்டுக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் செல்லவிரும்பும் இடத்தில் நடைமுறையிலுள்ள பயணக் கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு உடல் நலம் சரியில்லையேல், பயணிக்காதீர்கள்.

‘கோவிட்-19’-ஐப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்கள்

அதிகாரபூர்வமான மூலங்களிலிருந்து தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியது முக்கியம். health.gov.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள், அல்லது 1800 020 080-இல் தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்பு (National Coronavirus Helpline) பிணை அழையுங்கள். மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைக்கு 131 450-ஐ அழையுங்கள்.