



கோவித் 19 தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிமுறைகள்

உங்களுக்கு புதிய கொரோனா வைரஸால் கடுமையான சுவாசநோய் தொற்றி வீட்டில் சுய தனிமைப்படுத்தப்பட்டால் என்ன செய்வது

புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்கள் 25.06.2020

கடுமையான சுவாச நோய்த்தொற்று¹ அல்லது திடீரென வாசனை அல்லது சுவை திறன் இழப்பின் அறிகுறிகள் உள்ளன என்றால், அவை புதிய கொரோனா வைரஸால் (SARS-CoV-2) ஏற்படக்கூடும். நீங்கள் உடனடியாக வீட்டிலே உங்களை தனிமைப்படுத்த வேண்டும், அவ்வாறு மற்றவர்களுக்கு தொற்றாது இருக்கும், அத்துடன் நீங்கள் உங்களை சோதிக்க விட வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தலின் காலம் சோதனையின் முடிவைப் பொறுத்தது ("வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலின் முடிவு" ஐப் பார்க்கவும்). சோதனை முடிவுகள் நோயை உறுதிப்படுத்தினால், உங்களிற்கு பொறுப்பான மானில சுகாதார சேவை உங்களைத் தொடர்புகொண்டு மேலதிக தகவல்களையும் வழிமுறைகளையும் வழங்கும்.

அவை வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற வழிமுறைகள் ஆகும். புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றி உங்களுக்கு தேவையான அனைத்து தகவல்களையும்

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus இல் காணலாம்.

www.bag-coronavirus.ch இணையதளத்தில் தனிமைப்படுத்தல் குறித்த விளக்க காணொளி உள்ளது.

உங்கள் மொழியில் அமைந்த தகவலட்டையை www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads இல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும்

- உங்கள் நிலையை குறித்து பயப்பட்டால் அல்லது பின்வரும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் ஏதேனும் தோன்றினால் மருத்துவரை தொலைபெசியூடாக தொடர்புகொள்ளவும்:
 - பல நாட்கள் நீடிக்கும் காய்ச்சல்
 - பல நாட்கள் நீடிக்கும் பலவீன உணர்வு
 - மூச்சுத் திணறல்
 - மார்பில் அழுத்த உணர்வு அல்லது வலுவான வலி
 - குழப்பமாக இரப்பது போன்ற உணர்வு
 - நீல நிற உதடுகள் அல்லது முகம்

நீங்கள் தனியாக வாழ்ந்தால்

- மளிகை பொருட்கள் மற்றும் பிற இன்றியமையாத பொருட்டகளை எ+கா மருந்துகளை குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது விநியோக சேவையால் உங்கள் வீட்டில் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு வீட்டில் மற்றவர்களுடன் வாழ்ந்தால்

- கதவுகளை மூடக்கூடிய அறையை தயார் படுத்தி அதில் இருந்து கொள்ள வேண்டும், அத்துடன் அறையில் உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்கள் அறையின் சாளரங்களை தவறாமல் திரந்து காற்றோட்டத்தை பெருங்கள்.
- சந்திப்புகள் மற்றும் தொடர்புகளைத் தவிர்க்கவும், தேவைப் பட்டால் மட்டுமே அறையை விட்டு வெளியேறுங்கள்.
- மற்றவர்களிடம் இருந்து 1,5 மீட்டர் தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் செல்லப்பிராணிகளுடன் எந்த தொடர்பையும் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் சொந்த குளியலறையைப் பயன்படுத்துங்கள். இது முடியாவிட்டால், கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய கிருமிநாசினியைக் கொண்டு ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகும் (தொட்டி, மலசாலை, குழியல்தொட்டி) சுத்தம் செய்யுங்கள்.

¹எ+கா. இருமல், தொண்டை நோய், காய்ச்சலுடன் அல்லது காய்ச்சல் இல்லாமல் மூச்சுத் திணறல், காய்ச்சல் குணம், தசை வலி

- கோப்பைகள், கரண்டிகள் போன்ற சமையலறை பாத்திரங்கள் மற்றும் வீட்டு பொருட்களை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு, இந்த பொருட்களை சலவை இயந்திரத்தில் கவனமாக கழுவவும் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கவனமாக கழுவவும்.
- துவாய் அல்லது கட்டில்லுறையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். உடை சுத்தம்செய்யும் இயந்திரத்தில் உடைகளை, கட்டில் உறைகளை மற்றும் துவாய்களை தவறாமல் கழுவ வேண்டும்.
- மளிகை பொருட்கள் மற்றும் பிற இன்றியமையாத பொருட்களை எ+கா: மருந்துகள், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது விநியோக சேவையால் உங்கள் வீட்டு வாசலில் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

கைகளை கழுவதல்²

- நீங்களும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை தவறாமல் கழுவ வேண்டும். சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் கைகளை ஒரு கிருமிநாசினியால் சுத்தம் செய்து, அவை காய்ந்திருக்கும் வரை முழு கையையும் கிருமிநாசினியால் தேய்த்துக் கொள்ளுங்கள். கைகள் பார்வைக்கு அழுக்காக இருக்கும்போது சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீர் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- குறிப்பாக உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும், சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் பின்னும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தியபின்னும், கைகள் அழுக்காக இருக்கும் போதெல்லாம்.

நீங்கள் இருமி அல்லது தும்மினால் வாயை மூடிக்கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் ஒரு காகித கைக்குட்டியால் மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் வாயை அல்லது மூக்கை மூடிய பொருட்கள் தூக்கி எறியப்பட வேண்டும் அல்லது கழுவப்பட வேண்டும்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட காகித கைக்குட்டைகளை உங்கள் அறையில் ஒரு பிளாஸ்டிக் பையுடன் ஒரு சிறப்பு குப்பைத்தொட்டியில் எறியுங்கள்.

நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால் (நோய் பரிசோதிக்க அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற):

- **சுகாதார முகமூடியை அணியுங்கள்.** இது கிடைக்கவில்லை என்றால், மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 1,5 மீட்டர் தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
- **பொது போக்குவரத்தைத் தவிர்க்கவும்.** நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், உங்கள் சிற்றூர்தியை அல்லது மிதிவண்டியை பயன்படுத்துங்கள், நடந்து செல்லுங்கள் அல்லது டாக்சியை அழைக்கவும்.

சுகாதார முகமூடியின் சரியான பயன்பாடு³

- முகமூடியைப் போடுவதற்கு முன்பு சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் அல்லது கிருமிநாசினியைக் கொண்டு கைகளைக் கழுவவும்.
- மூக்கு மற்றும் வாயை மூடிமறைக்கும் வகையில் சுகாதார முகமூடியை கவனமாக வைத்து, அதை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள், இதனால் அது முகத்திற்கு மெதுவாக பொருந்துகிறது.
- முகமூடியைப் போட்டவுடன் அதைத் தொடாதீர்கள். பயன்படுத்தப்பட்ட சுகாதார முகமூடியைத் தொடும் ஒவ்வொரு முறையும், எ.கா. களாட்டி வைத்ததும், உங்கள் கைகளை சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீருடன் அல்லது கிருமிநாசினியுடன் கைகளை கழுவுங்கள்.
- ஒரு சுகாதார முகமூடியை 4 மணி நேரம் அணியலாம்.
- ஒரேயொரு பாவிப்புக்கான சுகாதார முகமூடிகளை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- ஒரேயொரு பாவிப்புக்கான சுகாதார முகமூடிகளை ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகும் அவற்றை அகற்றிய உடனேயே குப்பையில் எறியுங்கள்.

தேவையான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் கடைப்பிடிக்கவும்

- உடல் திரவங்களால் (மலம், ரத்தம், சளி) மாசுபடுத்தப்பட்ட கழிவுகளை மற்ற கழிவுகளுடன் வெளியேற்றுவதற்கு முன்பு உங்கள் அறையில் ஒரு பிளாஸ்டிக் பையுடன் ஒரு சிறப்பு குப்பைத்தொட்டியில் வீச வேண்டும்.

² காணொளி சரியாக கை கழுவதல்: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

³ காணொளி சுகாதார முகமூடியின் சரியான பயன்பாடு <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- ஒரு சாதாரண கிருமிநாசினியுடன் தினமும் படுக்கை மேற்பகுதிகளையும், கட்டில் மற்றும் பிற படுக்கையறை தளபாடங்கள் போன்ற தொடர் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமிகளை அழியுங்கள்.
- ஒரு சாதாரண கிருமிநாசினியுடன் ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கு பிறகும் குளியலறை மற்றும் கழிப்பறை பகுதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

பெற்றோருக்கான ஆலோசனை

- உங்கள் பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டு தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால், ஒரு பெற்றோர் மட்டுமே குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்து, ஒரு அறையில் தனிமைப்படுத்தப்படுவதற்கும் முகமூடி அணிவதற்கும் நடவடிக்கைகள் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப நடைப்படுத்த வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தலின் போது சமூக தொடர்புகள்

- நீங்கள் இப்போது தனிமைப்படுத்த வேண்டியிருந்தால், நீங்கள் அனைத்து சமூக தொடர்புகளையும் துண்டிக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல: தொலைபேசி, ஸ்கைப் போன்றவற்றின் மூலம் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருங்கள். உங்கள் அனுபவம், உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.
- இது உங்களுக்குப் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால் அல்லது இது உங்களுக்கு சாத்தியமில்லை என்றால்: உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள், அச்சங்கள் அல்லது சிக்கல்கள் இருந்தால், 143 தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும் ("Dargebotene Hand"). இந்த எண்ணில் 24 மணிநேரமும் இலவசமாக ஆலோசனைகள் கிடைக்கும்.
- மேலும் தகவல்கள் www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch

வீட்டில் சுய தனிமையின் முடிவு

- நீங்கள் பரிசோதிக்கப்பட்டீர்கள், இதன் பதில் நோயை உறுதிப்படுத்தியிருந்தால்: உங்களிற்கு பொறுப்பான மானில சுகாதார சேவை உங்களைத் தொடர்புகொண்டு கூடுதல் தகவல்களைத் தரும். அறிகுறிகள் தணிந்து 48 மணிநேரங்கள் கடந்ததும், அறிகுறிகள் தொடங்கி குறைந்தது 10 நாட்கள் முடிந்ததும், வீட்டில் சுய தனிமைப்படுத்தல் முடிந்துவிடும்.
- நீங்கள் பரிசோதிக்கப்பட்டீர்கள், அது நோயை உறுதிப்படுத்தவில்லை: அறிகுறிகள் தணிந்த 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு தனிமைப்படுத்தலை முடித்துக்கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் சோதிக்கப்படவில்லை: அறிகுறிகள் தணிந்து 48 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றியதிலிருந்து குறைந்தது 10 நாட்கள் கடந்துவிட்ட பிறகு தனிமைப்படுத்தலை நிறுத்துங்கள். உங்களுக்கு திடீரென வாசனை திறன் மற்றும் சுவை திறன் இழப்பு ஏற்பட்டால்: வாசனை மற்றும் சுவை நரம்புகள் மீண்டும் சாதாரணமாக பயன்புரிய அதிக காலம் எடுக்கும். ஆகையால், தனிமைப்படுத்தலின் காலம் முடிந்தபின் வாசனை திறன் மற்றும் சுவை திறனின் இழப்பு நீடித்தால், நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலை நிறுத்திலாம்.

சுய தனிமையின் முடிவு

- "இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்" நடவடிக்கைகளின் சுகாதார விதிகள் மற்றும் நடத்தை பரிந்துரைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றவும்: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

உங்கள் தொடர்பில் உள்ளவர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்களோடு தொடர்பில் உள்ளவர்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினர் அவர்களின் உடல்நலத்தை கண்காணிக்க வேண்டும் மற்றும் ஒரு சோதனை முடிவு கிடைக்கும் வரை "இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்"(www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) நடவடிக்கைகளின் சுகாதார விதிகள் மற்றும் நடத்தை பரிந்துரைகளை, பரிசோதனையின் முடிவுகள் வரும் வரை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், அவர்களும் தனிமைப்படுத்தலை முன்னெடுக்க வேண்டும், BAG இணையதளத்தில் கொரோனா வைரஸ் இணைய சோதனையை செய்து, தேவைப்பட்டால் மருத்துவ பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இந்த அறிவுறுத்தலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள அதே பரிந்துரைகளை அவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும். வோ மானிலத்தின் <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> இணையதளத்தில் நீங்கள் வேறு 8 மொழிகளில் கொரோனா வைரஸ் சோதனையை காணலாம்.
- உங்களின் பரிசோதனை நோய் உள்ளதை உறுதிப்படுத்தினால்: உங்களிற்கு பொறுப்பான மானில சுகாதார சேவையுடன் சேர்ந்து, தனிமைப்படுத்த வேண்டிய உங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகளை நீங்கள் அடையாளம் காண்பீர்கள். உங்களுடன் அறிகுறிகள் இருந்தபோது அல்லது உங்கள் அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கு 48 மணிநேரத்திற்கு முன்பு பாதுகாப்பு இல்லாமல் குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் 1,5 மீட்டருக்கும் குறைவான தூரத்தில் தொடர்பு கொண்ட நபர்கள் ஆவார்கள். இந்த நபர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பெறுவார்கள்.