



கோவிட்-19: சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

அ. நீங்கள் கொரோனா வைரஸ் (SARS-CoV-2) இனால் பாதிக்கப்பட்டு பொசிடீவ் என்று பரிசோதிக்கப்பட்ட ஒரு நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பின், அல்லது

ஆ. நீங்கள் இறுதிப் 10 நாட்களுக்குள் அதிக ஆபத்தை விளைவிக்கும் வைரஸ் உள்ள இடத்தில் தங்கியிருந்தால்

எடுக்கப்படவேண்டிய நடவடிக்கைகள்.

26.06.2021 இலிருந்து செல்லுபடியாகும்.

அ. கொரோனா வைரஸ் இனால் நோயுற்று இருப்பதாக பரிசோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நபருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்துள்ளீர்கள். நெருங்கிய தொடர்பு என்றால், நீங்கள் 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் போதியளவு பாதுகாப்புக் கவசம் இன்றி அவரை மிக அண்மித்து (1,5 மீட்டருக்கு உட்பட்ட இடைத்தூரத்தில்) இருந்துள்ளீர்கள். இப்படி தொடர்பில் இருந்த பொழுது சம்பந்தப்பட்ட நபர் தொற்றை பரப்பக் கூடியதாக¹ இருந்திருப்பின், நீங்கள் வீட்டில் கட்டாயமாக சுய தனிமைப்படுத்தலுக்குட்படுத்தப்பட வேண்டும் (தொடர்பு சுய தனிமைப்படுத்தல்).



நெருங்கிய
தொடர்பு

உங்களுக்கு கடந்த ஆறு மாதத்தினுள் கோவிட் -19 ஏற்பட்டிருந்தால் (மருத்துவ சான்றிதழ் அல்லது ஆய்வுகூட சான்று²) அல்லது முழுமையாக தடுப்பூசி போடப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலிலிருந்து விலக்களிக்கப்படுவீர்கள்³. ஆயினும் நீங்கள் தொடர்ந்தும் சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை⁴ கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்படும் பட்சத்தில், உங்களை நீங்களே தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்படுத்துவதுடன் பரிசோதனைக்கும் உட்படுத்துங்கள்.

ஆ. நீங்கள் நாட்டினுள் நுழைவதற்கு முன்பான இறுதிப் 10 நாட்களுக்குள் அதிக ஆபத்தை விளைவிக்கும் வைரஸ்⁵ உள்ள இடத்தில் தங்கியிருந்துள்ளீர்கள்.

நீங்கள் தடுப்பூசி போடாமல் இருந்தால் அல்லது கடந்த 6 மாதங்களுக்குள் கொவிட்-19 நோய் ஏற்பட்டு குணமடைந்தமைக்கான அத்தாட்சி இல்லாவிட்டால், நீங்கள் சுகாதாருக்குள் நுழைந்த பின்னர் கட்டாயமாக உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உடனடியாக நாட்டிற்குள் நுழைந்ததும் வீட்டிற்கு நேரடி வழியாக செல்ல வேண்டும் அல்லது வேறு பொருத்தமான தங்குமிடத்துக்குச் செல்ல வேண்டும். (பார்க்க www.bag.admin.ch/einreise). நீங்கள் நாட்டிற்குள் நுழைந்த பின்னர் 10 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து அங்கேயே தங்கியிருக்க வேண்டும் (பயணத் தனிமைப்படுத்தல்).



நாட்டினுள்
பிரயாணித்தல்

அவதானம்: தற்சமயம் நீங்கள் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட அல்லது சந்தேகிக்கப்படும் அதி தீவிரமான வைரஸ் பரவியிருக்கும் ஒரு நாட்டிலிருந்து அல்லது ஒரு பிரதேசத்திலிருந்து சுகாதாருக்குள் பயணித்தால் இந்த பிரயாணத் தனிமைப்படுத்தல் விடுவிப்பு செல்லுபடியாகாது.

¹ அறிகுறிகள் ஆரம்பிக்கு முன் 2 நாட்களிலிருந்து 10 நாட்கள் வரை ஒரு நபர் தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியவராவர்.

² தொற்று ஏற்பட்டதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டு 11 நாளிலிருந்து ஒருவர் குணமடைந்ததாக கருதப்படுகின்றார்.

³ தடுப்பூசி போடப்பட்ட நபர்களுக்கான சுய தனிமைப்படுத்தல் விலக்களிப்பு முழுமையாக தடுப்பூசி போடப்பட்டதிலிருந்து ஆறு மாதங்களுக்கு செல்லுபடியாகும்.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ BAG-ஆபத்தான நாடுகளின் பட்டியல் 2. நாடுகள், அங்கு ஒரு அதி தீவிரமான வைரஸ் சுற்றிவருகின்றது

சுய தனிமைப்படுத்தலினூடாக வைரஸ் உங்கள் வீட்டிலுள்ளவர்கள் மற்றும் பொதுமக்களுக்கு தொற்றிப்பரவுதலை நீங்கள் தடுகின்றீர்கள். ஏனெனில் இக் காலப்பகுதியில் நீங்கள் தொற்றக்கூடியவராக இருக்கலாம். விசேட ஆபத்துள்ளவர்களை⁶ நீங்கள் பாதுகாப்பதுடன் வைரஸ் இன் பரவல் வேகத்தை குறைப்பதற்கும் சுய தனிமைப்படுத்தல் மூலமாக நீங்கள் முக்கியமானதொரு பங்களிப்பை நல்குகின்றீர்கள்.



கொரோனா வைரஸ்

வைரஸ் தொற்றிப் பரவுவதை தவிர்ப்பதற்கு எவ்வாறான முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கைகளை நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலின் பொழுது எடுக்க வேண்டுமென்பதை கீழ்வரும் அறிவுறுத்தல்கள் உங்களுக்கு காண்பிக்கின்றன. கொரோனா வைரஸ் பற்றிய எல்லா முக்கிய தகவல்களையும் நீங்கள் கீழுள்ள இணையத்தளப் பக்கத்திலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். www.bag.admin.ch/coronavirus-de.

சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு எடுக்கும் காலம்

- **தொடர்பு சுய தனிமைப்படுத்தல்:** பொசிடீவ் என்று பரிசோதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாக தொடர்பு வைத்திருந்ததிலிருந்து சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு எடுக்கும் காலம் 10 நாட்களாகும்.
- **பயண சுய தனிமைப்படுத்தல்:** சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு எடுக்கும் காலம் 10 நாட்களாகும் என்பதுடன் இது சுவில் நாட்டினுள் பிரயாணித்து வந்தவுடன் ஆரம்பிக்கின்றது. நீங்கள் அதிகூடிய தொற்று அபாயமின்றிய நாடொன்றிலிருந்து அல்லது பிரதேசத்தினூடாக இந் நாட்டினுள் பயணித்து வந்திருப்பின், பொறுப்புவாய்ந்த மாநில அரசு அதிகாரிகள் சுய தனிமைப்படுத்தல் காலம் எவ்வளவு என்பதனை அந்த நாட்டில் அல்லது பிரதேசத்தில் தங்கியிருந்த காலத்தைப் பொறுத்து கணிப்பிடலாம்.
- சுய தனிமைப்படுத்தலின் 7 வது நாளன்று உங்களை நீங்கள் பரிசோதனைக்குட்படுத்தும் பட்சத்தில் இத் தனிமைப்படுத்தல் காலப்பகுதியை விதிவிலக்களித்தலுக்கப்பால்⁷, குறைக்க முடியும் (SARS-CoV-2 க்கான பீசீஆர் பரிசோதனை அல்லது எதிர்மறைமரபணு விரைவு பரிசோதனை). பரிசோதனைப் பெறுபேறு நெகடிவ் ஆக (எதிர்மறையாக) இருக்கும் பட்சத்தில் சுய தனிமைப்படுத்தல் நிறுத்தப்பட முடியும். ஆயினும், சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட காலம் முடிவடையும் வரை, அதாவது 10 வது நாள் வரை, உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும் பொழுது முகக்கவசம் அணியவும், மற்றவர்களுக்கிடையே 1.5 மீட்டர் தூரத்தை பேணுவதற்கும் நீங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளீர்கள். தவிரவும் எதிர்மறையான பெறுபேறு பொறுப்புவாய்ந்த மாநில அரசு அதிகாரிகளுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படல் வேண்டும். தயவு செய்து உங்கள் மாநிலத்தின் விசேட அறிவுறுத்தல்களை கவனிக்கவும். பெறுபேறு பொசிடீவாக இருக்கும் பட்சத்தில், தனிமைப்படுத்தலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் செல்லுபடியாகின்றன (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene ஐ பார்க்கவும்).
- குறிப்பிட்ட சில சந்தர்ப்பங்களில் பரிசோதனை ஒன்று⁸ வது நாளுக்கு முன் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டுமென மருத்துவரினால் பரிந்துரைக்கப்பட முடியும். இவ்வாறான பரிசோதனை மூலம் சுய தனிமைப்படுத்தல் குறைக்கப்படுவதற்கு சாத்தியமில்லை

சமூக மற்றும் தொழில் ரீதியாக பிரித்தெடுத்தல்

- மற்றைய நபர்களுடனான தொடர்புகள் யாவற்றையும் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பவர்கள் மற்றும் உங்களுடன் ஒரே வீட்டில் இருப்பவர்களாயின், விதிவிலக்களிக்கப்பட்டுள்ளது. எப்படியாயினும், உங்களுடன் தொடர்பில் இருக்கும் நபரொருவருக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு அவர் பொசிடீவ் என பரிசோதிக்கப்படும் பட்சத்தில் உங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தல் நீடிக்கப்படுமென்பதை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை பின்பற்றுங்கள்: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



சுகாதார- மற்றும் நடத்தை விதிகள்

நீங்கள் பொசிடீவ் ஆக பரிசோதிக்கப்பட்ட நபருடன் ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் பட்சத்தில் (தொடர்பு சுய தனிமைப்படுத்தல்)

- பொசிடீவ் ஆக கொரோனா வைரஸ் இனால் பரிசோதிக்கப்பட்ட நபர் தனியே பூட்டப்படக்கூடிய ஒரு அறையில் இருக்க வேண்டுமென்பதுடன் உணவையும் இவ் அறையில் இருந்தவாறே உட்கொள்ளவேண்டும். (தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய அறிவுறுத்தலை பார்க்கவும் www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- பொசிடீவ் ஆக பரிசோதிக்கப்பட்ட நபர் தனது அறையை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருப்பின், நீங்கள் 1,5 மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடிப்பதுடன் முகக்கவசத்தையும் அணியுங்கள்.
- எல்லா அறைகளுக்கும் ஒழுங்காகவும் அடிக்கடியும் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.
- சுகல வித தொடர்புகளையும் (மற்றவர்கள்) உங்களை வந்து பார்ப்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய அறிவுறுத்தல்

⁶ நியாயமான சந்தர்ப்பங்களில் பொறுப்புவாய்ந்த மாநில அரசு அதிகாரிகள் சுய தனிமைப்படுத்தலை முன்கூட்டியே இடைநிறுத்த முடியும்.

- உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் தவிர்க்கமுடியாத பொருட்கள், உதாரணமாக மருந்துப்பொருட்கள் போன்றவற்றை குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள் அல்லது நடமாடும் வழங்குனர் சேவை மூலமாக உங்கள் வீட்டு வாசல் வரை வழங்குமாறு ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.
- கைகளை ஒழுங்காகவும் அடிக்கடியும் கழுவுங்கள்.
- நீங்கள் பாவிக்கும் வீட்டுப்பொருட்களாகிய பாத்திரங்கள், கண்ணாடிக் குவளைகள், குவளைகள், அல்லது சமையலறைச் சாமான்கள் போன்றவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். மேற்படி பொருட்களை பாவனையின் பின் பாத்திரங்கள் கழுவும் மெசினில் அல்லது தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரத்தினால் நன்கு கழுவவும்.
- கைத் துவாய்கள் மற்றும் படுக்கை விரிப்புக்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- விசேட ஆபத்துக்குரிய நபர்கள் சுய தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் மற்றைய நபர்களிலிருந்து முடியுமாயின் பிரிந்து இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் தனியே வசிக்கும் பட்சத்தில்

- உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் தவிர்க்கமுடியாத பொருட்கள், உதாரணமாக மருந்துப்பொருட்கள் போன்றவற்றை குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அல்லது நடமாடும் வழங்குனர் சேவை மூலமாக உங்கள் வீட்டு வாசல் வரை வழங்குமாறு ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.

நீங்கள் கொரோனா வைரஸ் இனால் பொசிடீவ் இல்லை என்று பரிசோதிகப்பட்ட மற்றைய நபர்களுடன் ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் பட்சத்தில்

- பூட்டப்படக்கூடிய ஒரு அறையில் நீங்கள் தனியே இருக்கக் கூடியவாறு ஏற்பாடுகளைச் செய்து உணவுகளையும் இவ் அறையில் இருந்தவாறே உட்கொள்ளுங்கள் .
- சகல வித தொடர்புகளையும் (மற்றவர்கள்) உங்களை வந்து பார்ப்பதையும் தவிர்த்துக் கொள்வதுடன், அவசியமாயின் மட்டும் அறையை விட்டு வெளியேறுங்கள்.
- உங்கள் அறையை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருப்பின், (முகக்) கவசம்⁷ ஒன்றை அணியுங்கள்.
- எல்லா அறைகளுக்கும் அடிக்கடியும் ஒழுங்காகவும் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துங்கள்
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடியும் ஒழுங்காகவும் கழுவுங்கள்.
- உங்களுக்கென தனியான குளியலறையை பாவியுங்கள். இது சாதியமில்லை எனில், ஒவ்வொரு தடவை பாவித்த பின்பும் பொதுவான சுகாதார வசதிகளை (குளியலறை, மலசலகூடம், கைகழுவும் தொட்டி) சாதாரண வர்த்தக நிலையங்களில் கிடைக்கும் சுத்தம் செய்யும் பொருட்களினால் சுத்திகரியுங்கள்.
- நீங்கள் பாவிக்கும் வீட்டுப்பொருட்களாகிய பாத்திரங்கள், கண்ணாடிக் குவளைகள், குவளைகள், அல்லது சமையலறைச் சாமான்கள் போன்றவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். மேற்படி பொருட்களை பாவனையின் பின்னர் பாத்திரங்கள் கழுவும் மெசினில் அல்லது தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரத்தினால் நன்கு கழுவவும்.
- கைத் துவாய்கள் மற்றும் படுக்கை விரிப்புக்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள்.

நீங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியேறவேண்டியிருப்பின் (ஒரு மருத்துவருடன் கலந்துரையாடுவதற்கு):

- [முகக்கவசம்³](#) ஒன்றை அணியுங்கள்.
- பொதுப் போக்குவரத்து சாதனங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தேகாரோக்கியம் இடமளிக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் கார், அல்லது வேலோஜ பாவியுங்கள், கால் நடையாக செல்லுங்கள் அல்லது ஒரு டாக்ஸி ஐ அழையுங்கள்.

முகக்கவசத்தை சரியாகப் பாவித்தல்

- முகக்கவசத்தை போடு முன் உங்கள் கைகளை தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரத்தினால் கழுவுங்கள் அல்லது கிருமி நாசினி ஒன்றினால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- மூக்கு மற்றும் வாயை மூடக்கூடியவாறு முகக்கவசத்தை அணிவதுடன் அது முகத்தில் இறுக்கமாக இருக்கக் கூடியவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முகக்கவசத்தை அணிந்தவுடன், பின்னர் அதை தொடாதீர்கள். பாவிக்கப்பட்ட முகக்கவசத்தை தொட்ட ஒவ்வொரு தடவையும், உதாரணமாக அதை கழற்றி எடுக்கும் பொழுது கைகளை தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரத்தினால் நன்கு கழுவுங்கள் அல்லது கிருமி நசாசினினால் சுத்திகரியுங்கள்.
- சுகாதார முகக் கவசமொன்று ஆகக் கூடியது 4 மணித்தியாலங்கள் அணிந்திருக்க முடியும்.



முகக்கவசம்

⁷ www.bag.admin.ch/masken

- தயவு செய்து விபரமான பயன்பாட்டுக் குறிப்புகளுக்கு www.bag.admin.ch/masken இன் கீழ் [Korrekte Umgang](#) ஐ பார்க்கவும்.

உங்கள் தேகாரோக்கிய நிலையை கண்காணித்துக் கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் தேகாரோக்கிய நிலையை கண்காணித்துக் கொள்ளுங்கள்: உடல்நலக்குறைவு, சோர்வு, காய்ச்சல், காய்ச்சல் போன்ற உணர்வு, இரும்பல், தொண்டை வலி, மூச்சுத் திணறல் அல்லது திடீரென ஏற்படும் வாசனை இழப்பு மற்றும் / அல்லது சுவை இழப்பு போன்றன கொரோனா வைரஸுடன் தொடர்புடைய தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

அறிகுறிகள் ஏற்படும் பட்சத்தில்

- உங்களை நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலுக்குட்படுத்தி தனிமைப்படுத்தலுக்கு செல்லுபடியாகும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள். இது பற்றிய அவசியமான சகல தகவல்களையும் நீங்கள் இங்கே பெற்றுக்கொள்ளலாம், www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை தொலைபேசியில் அழைக்கவும். நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பதாகவும் உங்களுக்கு அறிகுறிகள் உள்ளதாகவும் கூறுங்கள். நீங்கள் விசேட ஆபத்தாக உள்ளவர்களில் ஒருவராக இருந்தால், தொலைபேசியில் இதைப் பற்றியும் கூட உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

சுய தனிமைப்படுத்தலின் போது சமூகத் தொடர்புகள்

- நீங்கள் இப்போது சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு செல்ல வேண்டியிருந்தாலும் கூட, சகல சமூக தொடர்புகளையும் நிறுத்த வேண்டும் என்றில்லை: தொலைபேசி, ஸ்கைப் போன்றவற்றின் மூலம் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். உங்கள் அனுபவம், சிந்தனைகள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.
- இது உங்களுக்கு போதுமானதாக இல்லாவிட்டால் அல்லது சாத்தியமில்லை என்றால்: உங்களுக்கு ஏதாவது கவலைகள், அச்சங்கள் அல்லது பிரச்சனைகள் இருக்கும் பட்சத்தில், 143 ஐ அழைக்கவும் («உதவிக் கரம்»). இத் தொலைபேசி எண்ணின் கீழ் இருபத்திநான்கு மணிநேரமும் இலவசமாக ஆலோசனை வழங்க தொடர்பு நபர்கள் இருப்பர். .
- மேலதிக தகவல்களை ஒன்லைன் இல் www.dureschnufe.ch இன் கீழ் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



Dureschnufe

கைகளை அடிக்கடி நன்கு கழுவவும்⁸

- நீங்களும் உங்கள் சுற்றாடலில் உள்ளவர்களும் கைகளை சவர்க்காரம் போட்டு தண்ணீரில் குறைந்த பட்சம் 20 வினாடிகளுக்கு நன்கு கழுவ வேண்டும். சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், ஒரு கை கிருமிநாசினியை பயன்படுத்தி கை உலரும் வரை உங்கள் முழுக் கைகளிலும் திரவத்தை தேய்த்து கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள். கைகள் வெளிப்பார்வைக்கு அழுக்காக இருக்கும்போது சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- விசேடமாக உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும், சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பின்னும், உங்கள் கைகள் அழுக்காக இருக்கும் போதெல்லாம்.

12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கான தனிமைப்படுத்தல்

- அடிப்படையில், சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கான ஒழுங்கு விதிகள் குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கும் கூட பொருந்தும்.
- சுய தனிமைப்படுத்தலின் போது குழந்தை குடும்பத்திற்கு வெளியே யாருடனும் எந்த தொடர்பையும் வைத்திருத்தலாகது.
- குழந்தை மட்டுமே சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருந்தால், மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுடனான தொடர்பு முடியுமான வரை குறைக்கப்பட வேண்டும். இந்த நடவடிக்கையானது ஓரளவு நடைமுறைச் சாத்தியமாகும் என்பதுடன், உதாரணமாக வயதைப் பொறுத்தது. குழந்தையின் தேவைகள் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்படுதல் முக்கியமாகும், விசேடமாக சிறிய குழந்தைகளின் தேவைகள்.
- குடும்பத்திற்கு வெளியே உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு இல்லாமல் சுய தனிமைப்படுத்தலிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு குறுகிய புதிய காற்று அத்தியாயங்கள் சாத்தியமாகும்.

⁸ காணொளி «சரியான முறையில் கை கழுவதல்»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- தாய் அல்லது தந்தையில் ஒருவர் மட்டும் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டிருந்து குழந்தை அவ்வாறு இல்லாவிட்டால், தனிமைப்படுத்தலில் இல்லாத மற்றய பெற்றோர் குழந்தைக்கு இக்காலப் பகுதியில் பராமரிப்பை வழங்க வேண்டும் என்பதுடன் இவரே குழந்தையின் முக்கிய பராமரிப்பாளராக செயற்பட வேண்டும்.
- பெற்றோர் இருவரும் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து குழந்தை அவ்வாறு இல்லை என்றால், குழந்தையின் வயது மற்றும் சாத்தியக்கூறுகளைப் பொறுத்து மேற்கொண்டு எடுக்கும் நடைமுறை அமைகின்றது. வெளியிலிருந்தான பராமரிப்பை ஒழுங்கமைக்க முடியாதிருந்து, பெற்றோரை நோக்கிய சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளுக்கேற்ப குழந்தை தனது அன்றாட வாழ்க்கையை ஒருங்கிணைக்க முடியாத பட்சத்தில், குழந்தையையும் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு அழைத்துச் செல்வது குறித்து கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.
- பெற்றோரில் ஒருவர் தனிமைப்படுத்தல் காரணமாக ஒரு குழந்தை சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டிருந்தால், குழந்தை கோவிட்-19 இன் எந்த அறிகுறிகளையும் காட்டாவிட்டால், பெற்றோர் தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து விடுவிக்கப்படும் அதே நேரத்தில் குழந்தையும் கூட சுய தனிமைப்படுத்தலிருந்து விடுவிக்கப்பட முடியும். குறிப்பிட்ட சில சூழ்நிலைகளில், சுய தனிமைப்படுத்தலிலிருந்து விடுவிக்கப்படுவதற்கு முன்னர் குழந்தையை பரிசோதிக்குமாறு பொறுப்பான மாநில அரசு அதிகாரிகள் உத்தரவிட முடியும்.

சுய தனிமைப்படுத்தலின் பின்

- சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை தொடர்ந்தும் பின்பற்றுங்கள்: www.bag-coronavirus.ch.
- உங்கள் தேகாரோக்கிய நிலையை தொடர்ந்தும் கண்காணியுங்கள். முதலில் தோன்றும் அறிகுறிகள் சிலவேளைகளில் சுய தனிமைப்படுத்தலின் பின்னர் தோன்றலாம்.
- உங்களுக்கு இதுவரை தடுப்பூசி போடவில்லையெனில், தடுப்பூசியைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்.



பிரச்சாரம்

கொரோனா வைரஸுக்கு எதிரான நடைமுறையின் பொழுது ஏற்படும் வருமான

இழப்புக்கான நட்டஈடு

- இது பற்றிய தகவல்களை சமூகக் காப்புறுதிகளுக்கான மத்திய சமஸ்தி அலுவலகத்தின் (BSV) [Webseite](http://www.bsv.admin.ch) இணையத் தளத்தில் (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme).



BSV