UK Health Security Agency

COVID-19: கொவிட்-19 தொற்றிய ஆட்களும் அவர்களது தொடர்பாளர்களும்

Withdrawn 1 April 2022

இந்த வழிகாட்டி 2022 பெப்ரவரி 24 அன்று நடைமுறைக்கு வந்தது. இது 2022 ஏப்ரல் 1 அன்று புதுப்பிக்கப்படும்.

1. எவருக்காக இந்த வழிகாட்டி

கொரோனாவைரஸ் (கொவிட்-19) தொற்று உள்ளவர்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் செய்யவேண்டும் எனும் சட்டத் தேவை இனிமேல் கிடையாது. எனினும் உங்களிடம் கொவிட்-19 தொற்றின் முக்கிய அறிகுறிகளில் ஏதும் காணப்பட்டால், அல்லது தொற்று பரிசோதனை முடிவு ஒன்றில் உறுதியானால், நீங்கள் வீட்டில் இருந்துகொண்டு ஏனையவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவேண்டும் என்பது பொதுச் சுகாதார ஆலோசனையாகும்.

கீழ்க்கண்ட ஆலோசனை பின்வருபவர்களுக்கானது:

- முக்கிய கொவிட்-19 அறிகுறிகளில் ஏதும் உள்ள ஆட்கள்
- கொவிட்-19 தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் பக்கவாட்டு ஓட்டச் சாதன (lateral flow device) LFD பரிசோதனை முடிவு அல்லது பொலிமெரேஸ் சங்கிலித்தொடர் எதிரலை Polymerase chain rection (PCR) பரிசோதனையின் முடிவைப் பெற்றவர்கள்
- கொவிட்-19 உள்ள ஒருவர் வசிக்கும் அதே குடியிருப்பில் உள்ளவர்கள், அல்லது அவருடன் தொடர்பில் இருந்துள்ள ஆட்கள்

இந்த வழிகாட்டி, கற்கை அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பு அமைவிடங்களுக்கு வழமையாகச் செல்லும் பிள்ளைகளுக்கும் இளையவர்களுக்கும், இந்த அமைவிடங்களுக்குரிய மேலதிக வழிகாட்டுதல்களுடன் பொருந்தும். சுகாதார மற்றும் சமூக பராமரிப்புத் துறைகளில் பணியாற்றுபவர்களுக்குப். புறம்பானதொரு வழிகாட்டுதல் உண்டு.

இந்த வழிகாட்டி இங்கிலாந்துக்குப் பொருந்துவதாகும்.

2. கொவிட்-19 அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்ளவும்

முக்கிய கொவிட்-19 அறிகுறிகள், அண்மையில் தோன்றிய கீழ்க்கண்டவைகளில் ஏதுமொன்றாக இருக்கும்:

- புதிய, தொடர்ச்சியான இருமல்
- கடும் காய்ச்சல்
- உங்கள் வழமையான சுவை அல்லது முகர்தல் உணர்தல் இழப்பு அல்லது அதில் மாற்றம் (anosmia)

Withdrawn 1 April 2022

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களிடம் தோன்றினால், நீங்கள் PCR பரிசோதனை ஒன்றைக் கோரவேண்டும்.. நீங்கள் பரிசோதனைக்குக் காத்திருக்கும் வேளையில், வீட்டில் இருந்துகொண்டு ஏனைய ஆட்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுமாறு உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. மிகக் கடுமையாகச் சுகவீனம் அடையும் ஆபத்தில் இருப்பவர்கள் என்று NHS-ஆல் அறிவிக்கப்பட்டு, புதிய கொவிட்-19 சிகிச்சைகள் தேவைப்படக்கூடியவர்களுக்கு மேலதிக வழிகாட்டி உண்டு.

கொவிட்-19 உடன் தொடர்புடைய பிற அறிகுறிகளில், மூச்சுவாங்குதல், களைப்பு, பசியின்மை, தசைநார் நோவு, தொண்டை நோவு, தலைவலி, மூக்குச்சளி அல்லது சளிவடிதல், வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி எடுத்தல் என்பன அடங்கும். வேறேதும் காரணத்தினாலும் இந்த அறிகுறிகளில் எதுவும் தோன்றலாம். உங்களுக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகளால் நீங்கள் கவலையடைந்தால் அல்லது அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால், 111 உடன் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் (ஜிபி) பேசவும். அவசர நிலை ஏற்பட்டால், 999 என்ற இலக்கத்துக்கு அழைக்கவும்.

கொவிட்-19 அனுபவம் உள்ள பெரும்பாலான பிள்ளைகளுக்கும் இளையவர்களுக்கும் ஏற்படும் சுகவீனம் மிதமானதாக இருக்கும். அறிகுறிகள் ஏற்படாதவர்களும் உள்ளனர். கொவிட்-19 அறிகுறிகள் தோன்றிய பிள்ளைகள், அவ்வாறு தோன்றாத பிள்ளைகளைவிட, வைரஸைப் பிறருக்குப் பரப்பும் சாத்தியம் கூடுதலாகக் காணப்படுகிறது.

Withdrawn 1 April 2022

நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொண்டாலுங்கூட, கொவிட்-19 தொற்றுக்கு உள்ளாவதும் அதனைப் பரப்புவதும் சாத்தியமே. பெரும்பாலானவர்களைப் பொறுத்தவரை, விசேடமாக அவர்கள் தடுப்பூசி பெற்றிருந்தால். கொவிட-19 ஒப்பீட்டளவில் ஒரு மிதமான சுகவீனமாகவே இருக்கும். இருப்பினும், கொவிட்-19 மிகவும் பாரதூரமானதொரு தொற்றாகவும் இருக்கலாம். சில ஆட்களைப் பொறுத்தவரை, அவர்கள் கடும் சுகவீனத்துக்குள்ளாகும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது.

தொற்று அகன்றபின்னரும் வாரங்களுக்கு அல்லது மாதங்களுக்கு நீடிக்கும் அறிகுறிகளை கொவிட்-19 சில சமயங்களில் தோற்றுவிக்கலாம். மிதமான சுகவீனத்துக்குள்ளான ஆட்கள் நீண்ட-காலப் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடுவதுண்டு.

3. உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்றினால் என்ன செய்வது

கொவிட்-19 தொற்றைப் பரப்புவதைத் தவிர்க்கும் அதிவலுவான வழி, வீட்டில் இருந்துகொண்டு ஏனைய ஆட்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்ப்பதாகும்.

கொவிட்-19 உள்ள ஒருவர் சுவாசிக்கையில், உரையாடுகையில், இருமுகையில், அல்லது தும்முகையில் அவர்கள் கொவிட்-19-ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸைக் கொண்ட சிறு துளிகளை (நுண்துளிகள் மற்றும் சிதறுநுண்துளிகள்) வெளியேற்றுகிறார். இந்தத் துளிகள் மற்றோர் ஆளின் கண்கள், மூக்கு, அல்லது வாயில் படலாம், அல்லது அவரால் சுவாசிக்கப்படலாம். இந்தத் துளிகள் மேற்பரப்புக்களில் விழுந்து, ஆட்களின் தொடுதல் மூலம் ஆளுக்காள் பரவலாம்.

Withdrawn 1 April 2022

சிற்சில இடங்களிலும், இசை நிகழ்வுகள் அல்லது கடும் உடற்பயிற்சி போன்ற செயற்பாடுகள் நிகழும்போதும், கொவிட்-19 தொற்றிக்கொள்ளும் அல்லது பரவும் ஆபத்து கூடுதலாக இருக்கும். பொதுவாக, கொவிட்-19 தொற்று ஏற்படும், அல்லது அதனைப் பரப்பும் ஆபத்து, பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரின் உடலுக்கு அருகில் இருக்கும்போது உச்சத்தில் இருக்கும். இருப்பினும், குறிப்பாக, ஜனநெருக்கடி மிக்க, சுற்றிலும் அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடத்தில், நீங்கள் ஒருவருடன் நெருக்கமாகத் தொடர்பு கொள்ளாதபோதிலும், அவரால் தொற்றுக்கு உள்ளாகுவது சாத்தியம். தொற்றுத் துளிகள் காற்றில் ஓரளவு நேரம் மிதந்துகொண்டிருப்பதன் விளைவாக இது ஏற்படுகிறது.

3.1 கொவிட்-19 தொற்றிருந்தால், கடுமையான சுகவீனத்துக்குள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் உள்ள ஆட்கள்

கொவிட்-19 எவரையும் கடும் சுகவீனத்துக்கு உள்ளாக்கக்கூடியது. ஆனால் சிலரைப் பொறுத்தவரை, அவர்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்து இன்னும் மோசமாக இருக்கும். தடுப்பூசி ஏற்றுவதன்மூலம் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்த ஆபத்து கணிசமான அளவு குறைகிறது. பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர் கடும் சுகவீனம் அடையும் ஆபத்து மிகக் குறைவானது.

கொவிட்-19 காரணமாக உயர் ஆபத்தில் உள்ள ஆட்களில் உள்ளடங்குவோர்:

- வயது கூடியோர்
- கர்ப்பம் தரித்தோர்
- தடுப்பூசி ஏற்றாதோர்

Withdrawn 1 April 2022

- எந்த வயதினரானாலும், மிகப் பலவீனமடைந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டவர்கள்
- எந்த வயதினரானாலும், சிற்சில நீண்ட-கால நோய்களுக்கு உள்ளானவர்கள்

நீங்கள் உங்கள் வீட்டுக்கு வெளியே தொடர்பு கொள்ளும் ஒருவர் கடும் சுகவீனத்துக்குள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் உள்ளவரா என்று நீங்கள் எப்போதும் தெரிந்துகொண்டிருக்க இயலாது. அவர்கள் முன்பின் தெரியாதவர்களாக இருக்கலாம் (உதாரணமாகப் பொதுப் போக்குவரத்துச் சாதனம் ஒன்றில் உங்களுக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்) அல்லது நீங்கள் ஒழுங்காகத் தொடர்பு கொள்பவர்கள் (உதாரணமாக நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுடன் பணியாற்றும் சகாக்கள்). இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவது முக்கியம் என்பதே இதன் அர்த்தம்.

Withdrawn 1 April 2022

3.2 உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்பட்டால், வீட்டில் இருந்துகொண்டு, ஏனையவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகியிருந்தால், உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பிருந்து, தொடர்ந்து 10 நாட்கள் வரை ஏனைய ஆட்களுக்கு தொற்றை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் அறிகுறிகள் மிதமானவையாக இருந்தாலும் சரி, அறிகுறிகளே இல்லாவிட்டாலும் சரி, தொற்றை ஏனைய ஆட்களுக்கு நீங்கள் ஏற்படுத்தலாம்.

நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருந்தால், வீட்டில் இருந்துகொண்டு ஏனைய ஆட்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் எவையும் இல்லாத

நிலையில், LFD பரிசோதனை ஒன்றில் தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் முடிவு வெளியானால், அப்போதும் இந்த ஆலோசனையை நீங்கள் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

நீங்கள்:

- வேலைக்குச் செல்லலாகாது. உங்களால் வீட்டில் இருந்து வேலை செய்ய இயலாதிருந்தால், நீங்கள் உங்கள் தொழில்தருநருடன் உங்களுக்கு உள்ள தெரிவுகள் பற்றிப் பேசவேண்டும். நீங்கள் சட்டமுறையான சுகவீன ஊதியத்துக்கு தகுதியுள்ளவராக இருக்கலாம்
- நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், அயலவர்கள், அல்லது தன்னார்வலர்களை உங்களுக்கு உணவு மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பெற்றுத் தருமாறு கேட்கவும்
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் உட்பட, சமூக வருகையாளர்களை வீட்டுக்கு அழைக்காதீர்கள்
- வீட்டுக்கு ஆட்களை வரவழைக்கும் அத்தியாவசியமற்ற சேவைகள் மற்றும் திருத்த வேலைகளை பின்போடவும்
- வழக்கமுறை மருத்துவ மற்றும் பல்மருத்துவ சந்திப்பு ஏற்பாடுகளை இரத்துச் செய்யவும். உங்கள் உடல்நிலை பற்றிக் கவலை கொண்டால், அல்லது இந்தச் சமயத்தில் நேர்சந்திப்பு ஒன்றுக்கு வருமாறு நீங்கள் அழைக்கப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவ தொடர்பாளருடன் கலந்தாலோசித்து, அவரிடம் உங்கள் அறிகுறிகளை, அல்லது பரிசோதனை முடிவைத் தெரிவிக்கவும்
- உங்களால் இயலுமானால், நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த ஆட்களிடம் தொற்றை உறுதிப்படுத்திய உங்கள் பரிசோதனை முடிவை,

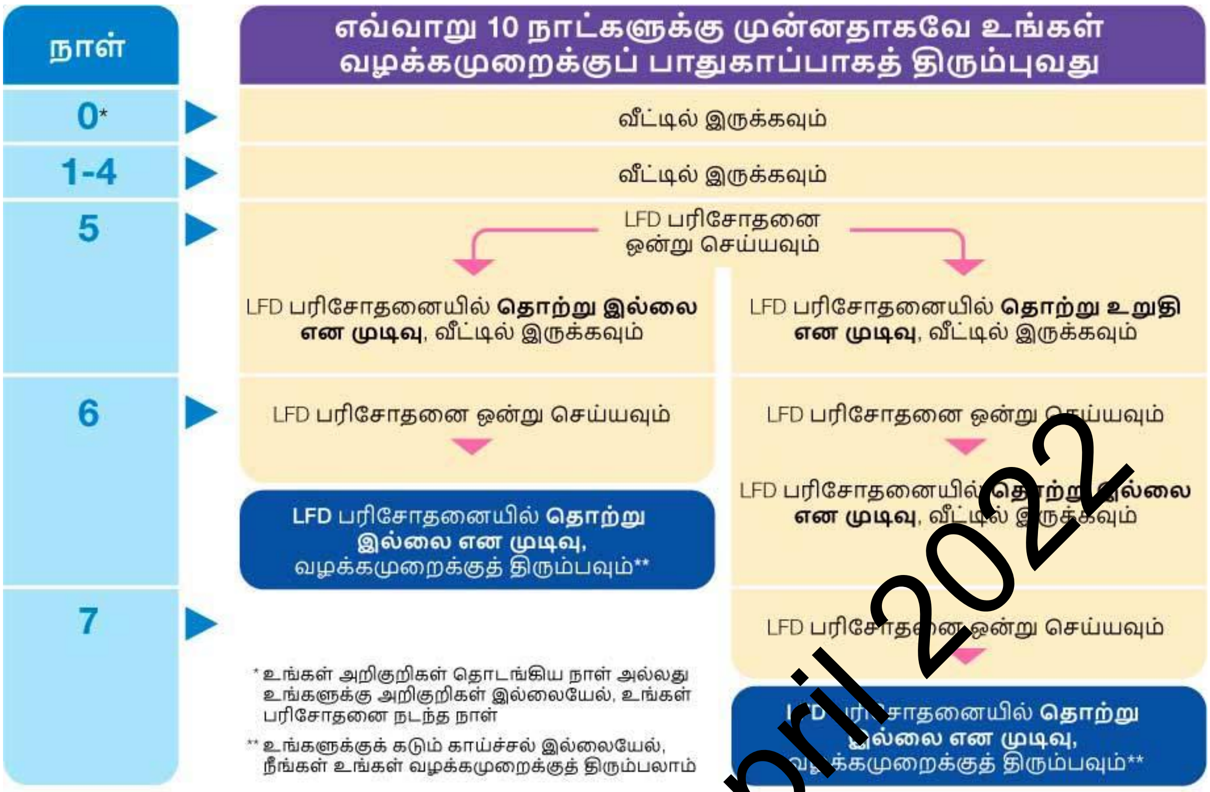
Withdrawn 1 April 2022

அவர்கள் இந்த வழிகாட்டியைப் பின்பற்றக்கூடியதாகத் தெரிவிக்கவும்

பலபேர் 5 நாட்கள் கடந்தபின் பிறருக்குத் தொற்றை ஏற்படுத்தும் நிலையில் இருக்கமாட்டார்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய 5 நாட்களால் (அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றாவிட்டால், நீங்கள் பரிசோதனைக்கு உட்பட்ட நாளிலிருந்து) நீங்கள் LFD பரிசோதனை ஒன்றுக்கும் தொடர்ந்து அடுத்த நாள் மற்றொரு LFD பரிசோதனைக்கும் செல்லும் தெரிவைச் செய்யலாம். இந்த இரண்டு பரிசோதனைகளிலும் தொற்று இல்லை என்று முடிவு கிடைத்து, அத்துடன் உங்களுக்கு கடும் காய்ச்சல் இல்லை என்றால், நீங்கள் தொடர்ந்து தொற்றுடன் இருக்கும் ஆபத்து வெகு குறைவாகவே இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் வழக்கமுறைக்குப் பத்திரமாகத் திரும்பலாம். உங்கள் LFD பரிசோதனைகளின் முடிவுகளை, ஒவ்வொரு பரிசோதனையின் பின்னரும் அறிவித்துவிடவும்.

எவ்வாறு 10 நாட்களுக்கு முன்னதாகவே உங்கள் வழக்கமுறைக்குப் பத்திரமாகத் திரும்பலாம்

Withdrawn 1 April 2022



Withdrawn 1 April 2022

உங்கள் 5-வது நாள் LFD பரிசோதனையில் தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் முடிவு கிடைத்தால், நீங்கள் தொடர்ச்சியாக இரண்டு தொற்று இல்லை என்ற முடிவுகள் கிடைக்கும்வரை LFD பரிசோதனைகளைச் செய்யலாம்.

கொவிட்-19 உள்ள பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர், தொற்றால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் காலத்தில் தங்கள் கற்கை அமைவிடங்களுக்குச் செல்லலாகாது. அவர்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய (அல்லது, அறிகுறிகள் தோன்றாவிடில், அவர்களது பரிசோதனை நடந்த) 5 நாட்களால் LFD பரிசோதனை ஒன்றுக்கு உள்ளாகி, மறுநாள் மற்றொன்றுக்கு உள்ளாகவேண்டும். இந்த இரண்டு

பரிசோதனைகளிலும் தொற்று இல்லை என்று முடிவாகும் பட்சத்தில், அவர்கள் கற்கை அமைவிடம் ஒன்றுக்கு செல்வது வழக்கமானால், அத்துடன் அவ்வாறு செல்லும் அளவுக்கு உடல்நலத்துடன் இருப்பதாக உணர்வதுடன் காய்ச்சலுமின்றி இருந்தால், கற்கை அமைவிடத்துக்கு மீளச் செல்லவேண்டும். அவர்கள் தங்கள் கற்கை அமைவிட வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவேண்டும்.

கடும் சுகவீனத்துக்கு உள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் உள்ள ஆட்களைக், குறிப்பாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகக்குறைவானவர்களை, உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய (அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றாவிடில் உங்கள் பரிசோதனை நடந்த) நாளில் இருந்து 10 நாட்கள் வரை சந்திப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

உங்கள் தொற்று பரவக்கூடியதாக இருக்கும்போது, உங்கள் குடியிருப்பில் உள்ள ஏனையோருக்கு கொவிட்-19 பரவும் உயர் ஆபத்து காணப்படும். பரவுதலைத் தடுக்க உதவும் எளிமையான விடயங்கள் வருமாறு:

- நீங்கள் கூடி வாழும் ஆட்களிடமிருந்து தள்ளி இருக்கவும். சமையலறை மற்றும் அமர்விடங்கள் போன்ற பலர் பகிர்ந்துகொள்ளும் இடங்களில் இயலுமானவரை குறைந்த நேரத்தைச் செலவிடவும். நீங்கள் கூடி வாழும் ஒருவர் கொவிட்-19 தடுப்பூசி பெறாதவராக, அல்லது கடும் சுகவீனத்துக்குள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் இருப்பவராக, குறிப்பாக மிகப்பலவீனமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உள்ளவராக இருந்தால் இது மிக முக்கியமாகும்
- பலர் பகிர்ந்துகொள்ளும் இடங்களில் நேரத்தைச் செலவிடும் தேவை உங்களுக்கு இருந்தால், நன்கு பொருந்தும், பல மடிப்புகள் கொண்ட முகக்

Withdrawn 1 April 2022

கவசம் ஒன்றை, அல்லது அறுவை மருத்துவ முகக் கவசம் ஒன்றை அணிந்திருக்கவும். அறையின் சாளரங்களைத் திறந்து, நீங்கள் அறையிலிருந்து வெளியேறியபின்னரும் குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்கு அவற்றைத் திறந்தவாறு வைத்து அறையில் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தவும். காற்றுச் சீராக்கல் விசிறிகளை வழமைக்கு கூடுதலான நேரம் இயங்கவிட்டு, பாவனைக்குப்பின் கதவை மூடவும்

- இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை பயன்படுத்திக் கழிக்கும் திசுக்களால் மறைக்கவும். திசுக்களை கழிவுப் பை ஒன்றினுள் இட்டு, உடனே உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் அல்லது கைச்சுத்திகரிப்பு திரவத்தைப் பயன்படுத்தவும்.
- இருமல், தும்மல் மற்றும் மூக்குச் சிந்தலுக்குப் பின் மற்றும் உணவு உட்கொள்வதற்கு அல்லது கையாளுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு 20 செக்கண்டுகள் கழுவவும், அல்லது சுத்திகரிப்புத் திரவத்தைப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத்த தவிர்க்கவும்
- இயலுமானால், குடியிருப்பின் ஏனையோர் பயன்படுத்தும் குளியலறையைத் தவிர்த்து, புறம்பானதொரு குறியலறையைப் பயன்படுத்தவும். இது சாத்தியமில்லையேல், ஏனைய அனைவரும் குளியலறையைப் பயன்படுத்தியபின் நீங்கள் முயன்று பயன்படுத்தவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் கதவுப்பிடிகள் மற்றும் ரிமோட் கொன்றோல்கள் போன்ற மேற்பரப்புக்கள், அத்துடன் பகிரப்படும் பகுதிகளான சமையலறைகள் மற்றும் குளியலறைகளை ஒழுங்காகச் சுத்தப்படுத்தவும்

Withdrawn 1 April 2022

உங்கள் குடியிருப்பில் உங்களையும் ஏனையோரையும் கொவிட்-19-இல் இருந்து பாதுகாக்கும் வழிகளை இனங்காண உதவும் இணையத்தளம் GermDefence ஆகும். உங்கள் வீட்டில் கொவிட்-19 மற்றும் வேறு வைரஸ்களால் ஏற்படும் ஆபத்துக்களைக் குறைக்கும், விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபணமான ஆலோசனைகளை இது வழங்குகிறது.

3.3 நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியேறவேண்டி இருந்தால்

கொவிட்-19 தொற்றை ஏனையோருக்கு ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்க்கும் அதி வலுவான வழி வீட்டில் இருப்பதும் பிறருடன் தொடர்பைத் தவிர்ப்பதுமாகும். இது எப்போதும் சாத்தியமாகாது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்கிறோம். ஆனால் வழிகாட்டுதல்களை நீங்கள் இயலுமானவரை முழுமையாகப் பின்பற்றவேண்டும்.

நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றால் பீடிக்கப்பட்டு, தொற்றாளராக இருக்கையில் வீட்டிலிருந்து வெளியேற நேர்ந்தால், தொற்றை பிறருக்கு ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பத்தைக் குறைப்பதற்கு, கீழ்க்கண்ட வழிகளைக் கையாளவேண்டும்:

- நன்கு பொருந்தும், பல மடிப்புகள் கொண்ட முகக் கவசம் ஒன்றை, அல்லது அறுவை மருத்துவ முகக் கவசம் ஒன்றை அணியவும்
- கொவிட்-19 இருந்தால் கடும் சுகவீனத்துக்குள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் இருப்பவர் என்றும், குறிப்பாக மிகப்பலவீனமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்திஉள்ளவர் என்றும்நீங்கள் அறிந்த எவருடனும் நெருக்கமான தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்

Withdrawn 1 April 2022

- ஜனநெருக்கடி மிக்க இடங்களைத் தவிர்க்கவும். உங்களுக்கும் பொதுப் போக்குவரத்து சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் தேவை ஏற்படுமானால், உச்ச நேரங்களைத் தவிர்க்கவும், உதாரணமாக நெரிசலற்ற நேரங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம்
- பெரும் சமூகக் கூட்டங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகளை, அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த, ஜனநெருக்கடி மிக்க அல்லது சுற்றிலும் அடைக்கப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் குடியிருப்புக்கு வெளியே உள்ள ஏனைய ஆட்களுடன், கூடியவரை நெருக்கமான தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவும். அவர்களை வெளியே சந்தித்து, 2 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு இருக்கவும்
- வெளியரங்குகளில், பிறருடன் தொடர்பற்ற இடங்களில் உடற்பயிற்சி எதுவும் செய்யவும்
- உங்கள் கைகள் மற்றும் சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் விசேட கவனம் செலுத்தவும்

4. நீங்கள் கோவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவரின் நெருக்கமான தொடர்பாளராக இருந்தால் என்ன செய்யலாம்

Withdrawn 1 April 2022

கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவருடன் அதே குடியிருப்பில் வசிக்கும் ஆட்களுக்கு தொற்றுப் பரவும் ஆபத்து மிக அதிகமாக இருக்கும். ஏனெனில் அவர்கள் தொற்றாளருடன் நீண்ட நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பது மிகவும் சாத்தியமானது கொவிட்-19 உள்ள ஒருவரின் குடியிருப்பில், அவர் தொற்றை மற்றவருக்குப் பரப்பும் நிலையில்

உள்ளபோது, மறுநாள் வரை தங்கும் ஆட்களும் உயர் ஆபத்தில் இருப்பார்கள்

நீங்கள், கொவிட்-19 உள்ள ஒருவரின் குடியிருப்பில் வசிப்பவரானால், அல்லது அங்கே சென்று மறுகாலை வரை தங்கியிருந்தால், உங்களுக்கு கீழ்க்கண்டவாறு ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது:

- கொவிட்-19 உள்ளவருடன் தொடர்பை நன்கு குறைக்கவும்
- இயலுமானால், வீட்டிலிருந்தரு வேலை செய்யவும்
- கொவிட்-19 இருந்தால் கடும் சுகவீனத்துக்குள்ளாகும் உயர் ஆபத்தில் இருப்பவர் என்றும், குறிப்பாக மிகப்பலவீனமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்திஉள்ளவர் என்றும்நீங்கள் அறிந்த எவருடனும் நெருக்கமான தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் குடியிருப்புக்கு வெளியே உள்ள ஏனையவர்களுடன் நெருக்கமாகப் பழகுவதை, குறிப்பாக ஜனநெருக்கடி மிக்க, அடைக்கப்பட்ட அல்லது காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களில், மட்டுப்படுத்தவும்
- நன்கு பொருந்தும், பல மடிப்புகள் கொண்ட முகக் கவசம் ஒன்றை, அல்லது அறுவை மருத்துவ முகக் கவசம் ஒன்றை, நீங்கள் நெருக்கமாக தொடர்பு கொள்ளும் ஜனநெருக்கடி மிக்க, சுற்றிலும் அடைக்கப்பட்ட, அல்லது காற்றோட்டம் குறைவான இடங்களில் அணியவும்
- கொவிட்-19 தொற்றின் முக்கிய அறிகுறிகளில் தீவிர கவனம் செலுத்தவும். இந்த அறிகுறிகளில் ஏதாவது உங்களிடம் தோன்றினால், PCR பரிசோதனை ஒன்றைக் கோரவும். பரிசோதனை

Withdrawn 1 April 2022

முடிவுக்குக் காத்திருக்கையில், வீட்டில் இருந்துகொண்டு ஏனைய ஆட்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்குமாறு உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது

இந்த ஆலோசனையை, உங்களுடன் வசிக்கும் அல்லது நீங்கள் உடன் தங்கியிருந்தவருக்கு அறிகுறிகள் தோன்றிய நாளுக்கு மறுநாளிலிருந்து, (அல்லது அவருக்கு அறிகுறிகள் தோன்றியிருக்காவிடில்) அவர் பரிசோதனைக்கு உட்பட்ட நாளிலிருந்து 10 நாட்களுக்கு பின்பற்றவும்.

கற்கை அல்லது பிள்ளைப் பராமரிப்பு அமைவிடம் ஒன்றுக்கு வழக்கமாகச் செல்லும், கொவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவருடன் வசிக்கும் பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோர், வழமைபோல் தங்கள் அமைவிடத்துக்குத் தொடர்ந்து செல்லவேண்டும்.

கொவிட்-19 உள்ள ஒருவரின் தொடர்பாளராக நீங்கள் இருந்தபோதிலும், அவருடன் வசிக்காது, அவர் குடியிருப்பில் மறுகாலை வரை தங்காது இருந்தால், உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து குறைவாகவே இருக்கும். கொரோனாவைரஸ்: எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருந்து தொற்றுப் பரவலைத் தடுக்க உதவலாம். என்ற வழிகாட்டலைக் கவனமாகப் பின்பற்றவும்.

5. நீங்கள் வீட்டில் இருக்கையில் உங்கள் நலனும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவும்

வீட்டில் இருத்தலும் ஏனையோருடன் தொடர்பைத் தவிர்ப்பதும் சிலருக்கு கடினமாகவும், விரக்தியளிப்பதாகவும் தனிமையாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் மனம் மற்றும் உடல் குறித்துக் கவனம் செலுத்துவதை நினைவில்

Withdrawn 1 April 2022

வைத்திருக்கவும். தேவையானால் ஆதரவு பெற்றுக்கொள்ளவும். Every Mind Matters என்ற அமைப்பு உங்கள் உளநலனை நன்கு கவனிக்க உதவும் எளிமையான உத்திகளையும் ஆலோசனையையும் வழங்கி வருகிறது.

NHS Volunteer Responders programme என்ற தன்னார்வலர் அமைப்பு உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கத் தொடர்ந்து தயாராக உள்ளது. கடைச்சாமானகள், மருந்துகள் மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்களைத் தன்னார்வலர்களால் சேகரித்து, விநியோகிக்க முடியும். அவர்களால் சிநேகபூர்வமான தொலைபேசி அழைப்புக்களையும் கிரமமாக எடுக்கமுடியும். வாரத்தில் 7 நாட்களிலும் முற்பகல் 8 தொடக்கம் பிற்பகல் 8 வரை உங்களைப் பற்றி அறிவிக்க 0808 196 3646 என்ற எண்ணை அழைக்கவும், அல்லது மேலதிக தகவல் பெற NHS Volunteer Responders-ஐ அணுகவும். உங்கள் உள்ளூரில் ஆதரவு வழங்கும் வேறு தன்னார்வ அல்லது சமூக சேவை அமைப்புக்கள் இருக்கலாம், அவற்றை நீங்கள் அணுக முடியும்.

Withdrawn 1 April 2022