

COVID-19 தொற்றினால் நீங்களோ அல்லது வீட்டில் ஒருவரோ நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது அதற்கான அறிவுரை



நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வீட்டில் இருப்பது

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது அல்லது ஏதேனும் COVID போன்ற அறிகுறிகளை அனுபவிக்கும்போது அது இலேசானதாக இருப்பினும், வீட்டில் இருந்தபடி மற்றவர்களுடனான உங்கள் தொடர்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். இது உங்கள் சமூகத்தில் மற்றவர்கள் நோய்வாய்ப்படுவதிலிருந்து தடுக்க உதவும்.

தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளல் தொடர்பாக உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையகத்தின் அறிவுரையைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுவது முக்கியம். இதில் தனிமைப்படுத்தலுக்குப் பிறகான நாட்களில் நீங்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டிய பரிந்துரைக்கப்பட்ட கால அளவு மற்றும் பொது சுகாதார நடவடிக்கைகள் அடங்கும். உதாரணமாக: :

- நீங்கள் இப்போதும் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால் வீட்டில் இருப்பது
- நன்கு பொருந்தக்கூடிய சுவாசக்கருவியை அணிவது (N95 அல்லது KN95 போன்ற ஒன்று) அல்லது பொது உட்புற அமைப்புகளில் முகக்கவசம் அணிவது
- குழுவாக வாழும் அமைப்புகளைத் தவிர்ப்பது அல்லது மேலும் கடுமையான நோய் அல்லது விளைவுகளுடன் வாழும் அபாயத்தில் உள்ளோரைத் தவிர்த்தல்

உங்கள் வீட்டில் பரவும் அபாயத்தைக் குறைத்தல்

பின்பற்றுவதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பொது சுகாதார நடவடிக்கைகள்

நீங்கள் வீட்டில் நோயில் இருக்கும்போது அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்போது, நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

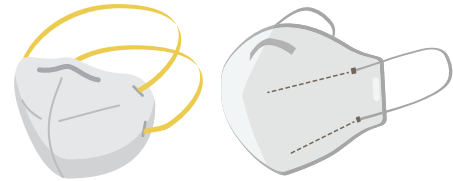
- உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையகத்திடமிருந்து வந்துள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்
- மற்றவர்களுடன் பகிரப்படும் பொது இடங்களில் நேரம் செலவிடுவதை தவிருங்கள் அல்லது கட்டுப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் வெளியிடத்தை நன்கு காற்றோட்டமாக வைத்திருங்கள்
- பரிந்துரைக்கப்படும்போது சிறந்த தரம் மற்றும் மிக நன்றாகப் பொருந்தும் சுவாசக் கருவி அல்லது கிடைக்கக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்
- பிற குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து உடல்ரீதியான தூரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் வீட்டில் அதிகம் தொடர்பும் மேற்புறங்களையும் பொருட்களையும் அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தவும் தொற்றுநீக்கவும் செய்யுங்கள்

- சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை சீரான இடைவெளிகளில் கழுவவும்.
 - சோப்பு மற்றும் நீர் கிடைக்காதபட்சத்தில் குறைந்தது 60% ஆல்கஹால் உள்ள கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் செல்லப்பிராணிகளுடன் நெருக்கமான தொடர்பில் இருப்பதைத் தவிருங்கள்

ஒரு சுவாசக்கருவியை அணியுங்கள்

நீங்கள் நோயில் வீட்டில் இருந்தால் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால், பின்வரும் சூழல்களில் சிறந்த தரத்திலும் நன்கு பொருந்தக்கூடியதுமான சுவாசக்கருவியை (N95 அல்லது KN95 போன்ற ஒன்று) அணியுங்கள் அல்லது கிடைக்கக்கூடிய முகக்கவசம் அணியுங்கள்:

- உங்கள் வீட்டைவிட்டு அல்லது மற்றவர்களுடன் வாழும் அமைப்பிலிருந்து (உதாரணமாக மருத்துவ கவனிப்பை நாடும்போது) வெளியேற வேண்டியிருக்கையில்
- நீங்கள் மட்டுமின்றி அல்லது மற்றவர்களுடன் (ஒரு தாழ்வாரம் அல்லது சமையலறை போன்றது) ஒரு பகிரப்பட்ட உட்புற இடத்தில் இருக்கையில்
- ஒரு பகிரப்பட்ட வெளிப்புறத்தில் (ஒரு பால்கனி அல்லது கொல்லைப்புறம் போன்றவை) மற்றவர்களுடன் தூரத்தை அதிகப்படுத்த முடியாதபோது
- பராமரிப்பைப் பெற்று வரும்போது (நேரடி உடல் பராமரிப்பு அல்லது நெருக்கமான தொடர்புகள்)



அதை அணிந்திருக்கும்போது உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் சுவாசக்கருவியையோ அல்லது முகக்கவசத்தையோ அணிய வேண்டாம்.

உங்கள் பராமரிப்பாளரும் வீட்டு உறுப்பினர்களும் சிறந்த தரத்திலும் நன்கு பொருந்தக்கூடியதுமான சுவாசக்கருவி அல்லது கிடைக்கக்கூடிய முகக்கவசத்தை பின்வரும் சூழலில் அணிய வேண்டும்:

- உங்களுக்கு பராமரிப்பு அளிக்கும்போது
- உங்களுடன் பகிரப்பட்ட இடத்தில் இருக்கையில்



குறிப்பாக இது கீழே குறிப்பிடப்பட்டோருக்கு முக்கியமானது:

- COVID-19 தொற்றினால் மேலும் கடுமையான நோய் அல்லது விளைவுகள் ஏற்படும் அபாயத்திலுள்ளோர்
- அதிக நெரிசலான அமைப்பில் வசிப்போர்

இந்தச் சூழல்களில் ஒரு **சுவாசக்கருவி** கிடைக்கவில்லை என்றால், நன்கு பொருந்தக்கூடிய **மருத்துவ முகக்கவசத்தை** அணியவும். இரண்டும் கிடைக்கவில்லை எனில், நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட நன்கு பொருந்தக்கூடிய மருத்துவம் சாரா முகக்கவசத்தை முறையாக அணியுங்கள்.

குழந்தைகள்

2 வயதுக்குக் கீழ் உள்ள குழந்தைகள் முகக்கவசங்களை **அணியக்கூடாது**. 2 முதல் 5 வயதான குழந்தைகள் பின்வரும் சூழல்களில் முகக்கவசம் அணியலாம்:

- மேற்பார்வையின் கீழ் இருந்தால்
- அதைத் தாங்கிக்கொள்ள முடிந்தால்
- அதைத் தாங்களாகவே எப்படி அணிவது எப்படிக் கழட்டுவது என்று தெரிந்திருந்தால்

இதே சூழ்நிலைகளில் அல்லது வயதுவந்தோர் உள்ள அமைப்புகளில் உள்ள 5 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய செயல்கள்

நீங்கள் வீட்டில் நோயில் இருந்தால் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டியது அல்லது கட்டுப்படுத்த வேண்டியது:

- வீட்டு உறுப்பினர்களுடன் நேரடித் தொடர்புகள், ஒரே அறையில் இருப்பது உட்பட
- மருத்துவப் பராமரிப்புத் தேவை இருந்தாலே தவிர உங்கள் வீடு அல்லது உடன் வாழும் அமைப்பை விட்டுச் செல்லுதல்
- பொதுவளவளங்களுக்குச் செல்லுதல் அல்லது மற்றவர்களுடன் நேரடியாக சென்று வருதல்
- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒரு கழிவறையைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல். இதற்குச் சாத்தியமில்லை எனில்:
 - பகிரப்பட்ட பொது இடங்களில் இருக்கையில், பின்வரும் பொதுச் சுகாதார நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுதல்:
 - நன்கு பொருந்தக்கூடிய சுவாசக்கருவியை அல்லது முகக்கவசத்தை அணிவது
 - ஒரு சாளரத்தைத் திறப்பது
 - கை சுத்தத்தைப் பேணுவது
 - மேற்புறங்களையும் பொருட்களையும் சுத்தப்படுத்துவதும் தொற்று நீக்குவதும்
 - பரவலைக் கட்டுப்படுத்த கழிப்பறையில் நீரைப் பீய்ச்சும் முன்பு மூடியைக் கீழே இறக்கவும்
- தூங்குவதற்கு குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒரே அறையைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல். இதற்குச் சாத்தியமில்லை எனில்:
 - அந்த இடம் நன்கு காற்றோட்டமாக இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்
 - உடல்நீதியான தூரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள் (உதாரணமாக, தலை முதல் கால்வரை தனித்தனியான படுக்கையில் படுத்திருப்பது)

- தனிப்பட்ட பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது (உதாரணமாக, முகக்கவசங்கள், பாத்திரங்கள், உணவு மற்றும் பானங்கள், மின் சாதனங்கள்)
- மேலும் கடுமையான நோய் அல்லது விளைவுகளுக்கான அபாயத்திலிருப்போருடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பது (அவர்கள் வயது அல்லது நாளப்பட்ட நோய் அடிப்படையில்)

பராமரிப்பை அளிப்பது

வீட்டில் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் அல்லது தனிமையில் இருக்கும் ஒருவருக்கு ஒருவர் மட்டுமே சிகிச்சை அளிப்பது ஏற்றது. இது COVID-19 வீட்டிலிருக்கும் மற்றவர்களுக்குப் பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். முடிந்தால், பராமரிப்பாளருக்கு மிகவும் கடுமையான நோய் அல்லது கோவிட்-19 விளைவு ஏற்படும் அபாயம் இருக்கக்கூடாது. .

நீங்கள் ஒருவரைப் பராமரிக்கிறீர்கள் எனில், நேரடியான உடல் தொடர்பு அல்லது நெருக்கமான தொடர்புகளின்போது பின்வரும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றால் உங்களை நீங்களே காத்துக்கொள்ளுங்கள்:

- பகிரப்பட்ட இடத்தில் ஒன்றாக செலவிடும் நேரத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- சிறந்த தரம் மற்றும் மிக நன்றாகப் பொருந்தும் சுவாசக் கருவி அல்லது கிடைக்கக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணிவது
- முகக்காப்புகள், பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகள் போன்ற கண் பாதுகாப்பினை அணியுங்கள் (கண் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் சுவாசக்கருவி அல்லது முகக்கவசப் பயன்பாட்டுக்கு மாற்றாக **இருக்கக்கூடாது**)
 - சுவாசத் திவலைகள் தெறிக்காமல் அல்லது உடல் திரவத்தின் தெளிப்பு கண்ணில் படாமல் காக்கிறது
- நீங்கள் பராமரிப்பு அளிக்கும் இடத்தை நன்கு காற்றோட்டமாக வைத்திருங்கள்
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சோப்பு மற்றும் நீரினால் குறைந்தது 20 நொடிகளுக்குக் கழுவுங்கள்:

- பராமரிப்பு அளிக்கும் முன்பாக, குறிப்பாக அளித்த பின்
- சுவாசக்கருவிகளை அல்லது முகக்கவசங்களை மற்றும் கண் பாதுகாப்பை அணியும்முன் மற்றும் கழட்டியபின்

கண் பாதுகாப்பு அணியும்போது, பரிந்துரைக்கப்பட்ட கண் கண்ணாடிகளை அணியுங்கள். அதை சுவாசக்கருவி அல்லது முகக்கவசம் அணிந்தபின் அணியுங்கள்.

கண் பாதுகாப்பை அகற்றுவதற்கு:

- உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்
- இதைக் கையாள்வதன் மூலம் கண் பாதுகாப்பை அகற்றுங்கள்:
 - பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள் அல்லது கண்ணாடிகளின் பிடிிகள் **அல்லது**
 - முகக் காப்பின் பக்கங்கள் அல்லது பின்பக்கம்

உங்கள் காப்புப் பொருட்களின் முன்பக்கம் மாசுபட்டுள்ளன. எனவே அவற்றைத் தொடாதீர்கள்.

கண் பாதுகாப்பை அகற்றுவதற்கு:

1. ஒற்றைப்பயனுடையது எனில்: பிளாஸ்டிக் கழிவுக்கூடையில் போடுங்கள்
2. திரும்பப் பயன்படுத்தக்கூடியது எனில்: சோப்பு மற்றும் நீரினால் அதைக் கழுவி பின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கடினமான மேற்புறமுள்ள தொற்றுநீக்கியினால் தொற்று நீக்குங்கள்
 - அது கிடைக்காதபோது, தண்ணீர் கலந்த பிளீச் கரைசலைப் பயன்படுத்துங்கள்
3. உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்

உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாகி வந்தால்

வீட்டுக்கு வெளியிலிருந்து வரக்கூடிய பராமரிப்பாளர்கள் உட்பட வீட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் புதிய அல்லது மோசமாகக்கூடிய அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கோ அல்லது பிறருக்கோ பின்வருபவை போன்ற அறிகுறிகள் கடுமையாகி வந்தால், 911 அழையுங்கள் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் அவசர எண்ணை அழையுங்கள்:

- மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது கடுமையான மூச்சுத் திணறல்
- மார்பில் தொடர்ந்து அழுத்தம் அல்லது வலி
- புதிதாகக் குழப்பம் ஏற்படுதல்
- கண்விழிப்பதில் அல்லது தொடர்ந்து விழித்திருப்பதில் சிரமம்
- வெளிரிய, சாம்பல் அல்லது நீல நிறத் தோல், உதடுகள் அல்லது நகக் கண்கள்

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் வீட்டிலிருக்கும் ஒருவருக்கோ அவசர மருத்துவப் பராமரிப்பு தேவைப்பட்டால், உங்களுக்கோ அல்லது ஒரு நபருக்கோ COVID-19 இருக்கிறது அல்லது இருக்கக்கூடுமென்று மருத்துவ அலுவலருக்குத் தெரிவியுங்கள். வழங்கப்படும் எந்த வழிகாட்டுதல்களையும் பின்பற்றுங்கள். இதில் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்வதும் அடங்கும்:

- ஒரு அவசர ஊர்தியை அழைப்பது
- மருத்துவமனைக்கு ஒரு தனிப்பட்ட வாகனத்தை எடுத்துச் செல்லுதல்

ஒரு தனியார் வாகனத்தில் பயணிக்கையில், பரவும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்குக் கடுமையான பொதுச் சுகாதார நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

- மூச்சுவிடச் சிரமம் இல்லாத பட்சத்தில் ஒரு சுவாசக் கருவியை அணியுங்கள் (கிடைக்காதபட்சத்தில், நன்கு பொருந்தக்கூடிய மருத்துவ முகக்கவசம் அணியுங்கள்)
 - பிற பயணிகள் அனைவரும் கூட சுவாசக்கருவியை அணிய வேண்டும்
- வாகனத்திலுள்ள பயணிகளின் எண்ணிக்கை மிகக்குறைந்த அளவாக்குங்கள்
- ஓட்டுநருக்கும் நோய்வாய்ப்பட்டவருக்கும் இடையிலான உடல்நீரியான தூரத்தை அதிகபட்சமாக்குங்கள்
- முடிந்தால் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த வாகனத்தின் அனைத்து சாளரங்களையும் திறந்து விடுங்கள். அவ்வாறு செய்வது பாதுகாப்பானது

மருத்துவப் பராமரிப்பை நாடுவதற்கு பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. வேறு வாய்ப்பில்லாத பட்சத்தில், சிறந்த தரமுடைய நன்கு பொருந்தக்கூடிய சுவாசக்கருவியை (N95 அல்லது KN95 போன்ற ஒன்று) அணியுங்கள் அல்லது கிடைக்கக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்.

வழங்கல்கள்

நீங்களோ அல்லது வீட்டிலிருக்கும் ஒருவரோ நோய்ப்பட்டிருந்தால் அல்லது வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் தேவைப்படும் வழங்கல்கள்:

- ஒரு தெர்மோமீட்டர்
- சிறந்த தரமுடைய நன்கு பொருந்தக்கூடிய சுவாசக்கருவியை (N95 அல்லது KN95 போன்ற ஒன்று) அணியுங்கள் அல்லது கிடைக்கக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்.
- ஒரு முகக்காப்பு, பாதுகாப்புக் கண்ணாடி போன்ற கண் பாதுகாப்பு
- குப்பைக்கூடை போன்ற தொடாமல் கழிவு போடும் கொள்கலன்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரத் தயாரிப்புகளில் அடங்குபவை:

- மெல்லிழைத்தாள் (tissues) மற்றும் ஒற்றைப்பயன் காகிதத் துண்டுகள்
- குறைந்தது 60% ஆல்கஹால் உள்ள கை சுத்திகரிப்பான்
- பாத்திரம் கழுவும் சோப்பு, கை கழுவும் சோப்பு மற்றும் வழக்கமான துணி சோப்பு
- வீட்டு சுத்தப்படுத்தும் பொருட்கள்
- மருந்து அடையாள எண் (DIN) உள்ள ஒரு கடின மேற்பரப்பு தொற்று நீக்கி
 - அது கிடைக்காதபோது தண்ணீர் கலந்த பிளீச் கரைசலைப் பயன்படுத்துங்கள்
- எலெக்ட்ரானிக்ஸ் பொருட்களுக்கு என்னுள்ள ஆல்கஹால் கொண்ட துடைப்புத் தாள்கள் அல்லது சுத்தப்படுத்தும் தயாரிப்புகள்

சுத்தம் செய்தல் மற்றும் தொற்றுநீக்கத் தயாரிப்புகளின் பாதுகாப்பான பயன்பாட்டுக்கு தயாரிப்பாளர் அறிவுறுத்தல்களை வாசித்துப் பின்பற்றுங்கள்.

நீங்களோ அல்லது வீட்டிலுள்ள ஒருவரோ வீட்டில் நோயில் இருந்தால் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் முன்சூட்டியே வழங்கல்களை வீட்டில் தயாராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த வழங்கல்களை நீங்களாகவே பெறமுடியாவிட்டால் உதவிக்கு குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது அண்டைவீட்டாரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். அவர்களைத் தொடர்புகொள்ளும்போது, வீட்டுவாயிலில் பெற்றுக்கொள்வது போன்ற பாதுகாப்பான முறையில் அதைச் செய்து தொடர்பினைத் தவிருங்கள். உங்கள் உள்ளூர் பொதுச் சுகாதார ஆணையத்தை அல்லது சமூக அமைப்பினையும் நீங்கள் ஆலோசனைக்கு, ஆதரவுக்கு மற்றும் வளங்களுக்கு தொடர்புகொள்ளலாம்.

முடிந்த இடங்களில் ஓடும் நீரை அணுகக்கூடிய இடத்தில் இருங்கள். இது கை கழுவதல், சுத்தப்படுத்தல், தொற்றுநீக்கல் மற்றும் துணிகளைத் துவைத்தல் ஆகியவற்றைச் செய்வதை எளிமையாக்கும்.

