



கொரோனா வைரஸ் (கொவிட்-19) உள்ள ஒருவருடன்

நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தால் என்ன செய்வது?

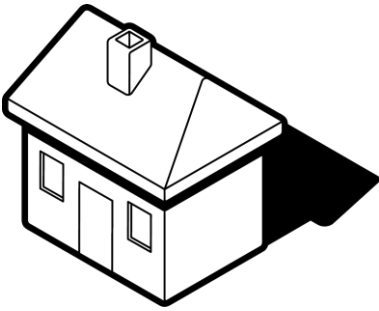
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Tamil

கொரோனா வைரஸ் (கொவிட்-19) உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தால்

இவருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்புகொண்ட நாளிற்கு பின்னர் 14 நாட்களுக்கு உங்களின் வீடு அல்லது பிற தங்குமிடங்களில் உங்களுடைய நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இதைக் கவனமாக வாசிக்கவும். மேலும் தகவலுக்கு, கொரோனா வைரஸ் உதவி இலக்கமான 1800 675 398-ஐ (24 மணித்தியாலம், கிழமையில் 7 நாட்கள்) தொடர்புகொள்ளவும்.

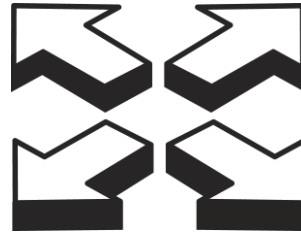
நீங்கள் கொரோனா வைரஸிற்கான உதவி இலக்கத்தை அழைத்தால், பூச்சியம் (0) என்ற விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் மொழிபெயர்ப்பாளரை அணுகலாம். வேறு எந்த அழைப்புகளுக்கும், உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால், முதலில் 131 450 என்ற இலக்கத்தில் TIS National-ஐ அழைக்கவும்.



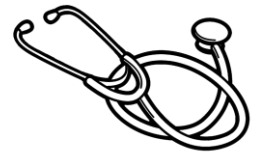
வீட்டிலேயே இருக்கவும்



கைகளைக் கழுவவும்,
இருமல் மற்றும்
தும்மலை மறைக்கவும்



குடும்பத்தினர் மற்றும்
நண்பர்களிடமிருந்து
தனிமைப்படுத்திக்
கொள்ளவும்



உங்களுக்கு வைத்திய
உதவி
தேவைப்பட்டால்,
உங்கள் வைத்தியர்
அல்லது உதவி
இலக்கத்தை
அழைக்கவும்

நெருங்கிய தொடர்புடையவர் யார்?

தொற்றுநோயாக இருந்தபோது பரிசோதித்து கொரோனா வைரஸ் நேர்மறையாக உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் 15 நிமிடங்களுக்கும் மேலாக நேருக்கு நேர் தொடர்பு கொண்டிருந்தால் அல்லது இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கும் மேலாக மூடப்பட்ட இடத்தில் இருந்திருந்தால், நீங்கள் ஒரு நெருங்கிய தொடர்புடையவர் ஆவீர்கள்.

ஒரே வீட்டில் வசித்தல் அல்லது ஒரே பணியிடத்தில் வேலை செய்தல் போன்ற பல வழிகளிலும் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படலாம். யாரேனும் நெருங்கிய தொடர்பாளர்களாக இருக்கிறார்களா என்பதை அவர்களிடம் சுகாதார மற்றும் மனித சேவைகள் திணைக்களத்தினர் (DHHS) கூறுவார்கள்.

நான் ஏன் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?

நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பது எந்தவொரு காரணத்திற்காகவும் வீட்டையோ தங்குமிடத்தையோ விட்டு வெளியேறாமல் இருப்பது ஆகும், இதில் வைத்தியப் பராமரிப்பு அல்லது அவசரநிலை விதிவிலக்கானது. கொரோனா வைரலை மற்றவர்களுக்குப் பரப்புவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள நெருங்கிய தொடர்புடையவர் எவரும் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உங்களின் குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த வழி வீட்டில் இருப்பதும் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருப்பதும் ஆகும் (உடல்சார்ந்த விலகல்).

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியேற முடியாது. நடமாட்டம் கட்டுப்படுத்தப்படும்போது வீட்டை விட்டு வெளியேறினால் உங்களுக்கு \$4,957 வரை அபராதம் விதிக்கப்படலாம். வீட்டிலேயே இருங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்.

நான் எங்கு நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?

எங்கேயும் நிற்காமல், நீங்கள் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளும் இடத்திற்கு உடனடியாகச் செல்ல வேண்டும். இது வழக்கமாக உங்களுடைய சொந்த வீடாக இருக்கும், ஆனால் இதை நீங்கள் வீட்டில் செய்ய முடியாவிட்டால், உங்களுக்காகத் தங்குமிடம் ஏற்பாடு செய்யப்படும்.

நான் யாரிடம் சொல்ல வேண்டும்?

நீங்கள் ஒரு நெருங்கிய தொடர்பாளர் என்று உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்ட பிறகு, உங்களுடைய உரிமையாளரிடம் சொல்ல வேண்டும். நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பாளர் என்று உங்களுடன் வசிப்பவர்களிடம் சொல்ல வேண்டும்.

நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்?

மருத்துவச் சிகிச்சை அல்லது அவசரகால நிலையைத் தவிர, உங்களின் வீட்டை அல்லது தங்குமிடத்தை விட்டு வெளியேறக்கூடாது.

- ஒரு தனி அறையில் தங்குவதன் மூலம் மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- உங்களுடைய கைகளைத் தொடர்ந்து கழுவி, இருமல் மற்றும் தும்மலை மறைக்கவும்.
- நீங்கள் மற்றவர்களைப் போல ஒரே அறையில் இருக்கும்போது சத்திரசிகிச்சை முகமூடியை அணிந்து 1.5 மீற்றர் இடைவெளிவிட்டு இருக்கவும்.

- முடிந்தால், தனிக் குளியலறையைப் பாவிக்கவும்.
- வீட்டு உபயோகப் பொருட்களைப் பகிர்வதைத் தவிர்க்கவும் (தட்டுகள், குவளைகள் மற்றும் முட்கரண்டி உட்பட).
- வீட்டை (மேசையின் மேற்பரப்புகள், கதவுகள், விசைப்பலகைகள், குழாய்கள் மற்றும் கைப்பிடிகள்) சுத்தம் செய்து அடிக்கடி கழுவ வேண்டும். உங்களிடம் அழுக்கடைந்த பொருட்கள் ஏதேனும் இருந்தால், கையாளும்போது அப்புறப்படுத்தக்கூடிய கையுறைகளை அணியவும் மற்றும் எப்போதும் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவவும்.
- கையுறைகள் மற்றும் முகமூடிகள் போன்ற அசுத்தமான பொருட்களை வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ள கழிவுத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்தவும்.
- உங்கள் வீடு அல்லது தங்குமிடத்திற்குள் மக்கள் உங்களைப் பார்வையிடக்கூடாது.
- நீங்கள் ஒரு தனியார் வீடு அல்லது குடியிருப்பில் வசிக்கிறீர்கள் எனில், உங்கள் தோட்டத்திற்குள் அல்லது மொட்டைமாடிக்குச் செல்லலாம். உங்கள் தங்குமிடத்தின் வழியாக செல்லும்போது சத்திரசிகிச்சை முகமூடியை அணிய வேண்டும்.

உங்களுக்கான உணவு அல்லது பிற தேவைகளுக்கு, நடமாட்டம் கட்டுப்படுத்தல் தேவையில்லாத நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடம் கேட்கவும்.

நடமாட்டம் கட்டுப்படுத்தப்படும்போது வீட்டை விட்டு வெளியேறினால் உங்களுக்கு \$4,957 வரை அபராதம் விதிக்கப்படலாம். வீட்டிலேயே இருங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்.

உங்கள் அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்

நீங்கள் நடமாட்டம் கட்டுப்படுத்தலில் இருக்கும்போது, கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டும்:

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- மூக்கு ஒழுகுதல்
- குளிர் அல்லது வியர்த்தல்
- மூச்சுத் திணறல்
- வாசனை அல்லது சுவை உணர்வை இழத்தல்

கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால் நீங்கள் பரிசோதனை செய்ததும் உடனடியாக வீடு திரும்ப வேண்டும்.

நான் நெருங்கிய தொடர்பாளராக இருக்கும்போது பரிசோதனை செய்ய வேண்டுமா?

கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு இருந்தால், ஆலோசனையைப் பெற்று பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் வைத்தியரை அழைக்கவும் அல்லது கொரோனா வைரஸ் உதவி இலக்கமான **1800 675 398**-ஐத் (24 மணித்தியாலம், கிழமையில் 7 நாட்கள்) தொடர்புகொள்ளவும்.

உங்களின் உடல்நிலை நன்றாகவும் அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாமலும் இருந்தால், நீங்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட 11 ஆம் நாளில் பரிசோதனை செய்யும்படி கேட்கப்படுவீர்கள்.

பரிசோதனை செய்ய வீட்டை விட்டு வெளியேறினால் நீங்கள் முகமூடி அணிய வேண்டும். பொதுப் போக்குவரத்து, ராக்ஸி அல்லது ரைட்ஷேர் சேவைகளைப் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள் பரிசோதனை செய்த பிறகு, நீங்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ள இடத்திற்கு உடனடியாகச் செல்ல வேண்டும்.

கொரோனா வைரஸ் பரிசோதனை அனைவருக்கும் இலவசமானது. மருத்துவக்காப்பு அட்டை இல்லாத நபர்களான, வெளிநாட்டிலிருந்து வருபவர்கள், புலம் பெயர்ந்த தொழிலாளர்கள் மற்றும் தஞ்சமடைந்தவர்களும் இதில் அடங்குவர்.

நான் எவ்வளவு காலம் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?

நீங்கள் எவ்வளவு காலம் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை சுகாதார மற்றும் மனித சேவைகள் துறை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் உருவாகத் தொடங்கினால் மற்றும்/அல்லது பரிசோதித்து கொரோனா வைரஸ் நேர்மறையாக இருந்தால், கட்டுப்படுத்தல் பொதுவாக 14 நாட்களுக்கு இருக்கும்.

உங்களின் உடல்நிலை நன்றாகவும் அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாமலும் இருந்தால், நீங்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட 11 ஆம் நாளில் பரிசோதனை செய்யும்படி கேட்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் உடல்நிலை நன்றாக இருந்தாலும், உங்கள் பரிசோதனை முடிவுக்காக நீங்கள் காத்திருக்கும்போது, அவ்வாறு செய்வது பாதுகாப்பானது என்று உங்களுக்குச் சொல்லப்படும் வரை உங்களால் கட்டுப்படுத்தலை முடிக்க முடியாது.

உங்கள் நல்வாழ்வைக் கவனிக்கவும்

கட்டுப்படுத்தலில் இருப்பது கடினமானது, குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு.

- வீட்டிலுள்ள மற்ற உறுப்பினர்களுடன் பேசவும். கொரோனா வைரஸ் பற்றிய தகவல்களைப் புரிந்துகொள்வது பதட்டத்தைக் குறைக்கும்.
- முடிந்தால், வீட்டிலிருந்தபடி வேலை செய்ய உங்கள் உரிமையாளருடன் ஏற்பாடு செய்யவும்.
- உங்களுடைய குழந்தைகளை வீட்டிலிருந்து கற்றுக்கொள்வதற்கு ஆதரிக்கவும். கிடைக்கக்கூடிய ஆன்லைன் ஆதாரங்களை அணுகவும்.
- தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் மூலம் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பில் இருக்கவும்.
- கட்டுப்படுத்தல் நீண்ட காலம் நீடிக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

தூக்கம், நல்வாழ்வு மற்றும் வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்வது உள்ளிட்ட ஆலோசனைகளுக்கு -ஆன்லைனில் ஆதாரங்களை அணுகவும். [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> இல் வீடியோக்கள் கிடைக்கின்றன.

உங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும் அல்லது தொடர்புகொள்ளவும்:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <https://www.lifeline.org.au/>, தொலைபேசி எண்: 13 11 14 நெருக்கடி ஆதரவு சேவையானது எந்த நேரத்திலும் ஆதரவை வழங்கும்.

- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <https://www.beyondblue.org.au/>, தொலைபேசி எண்: 1300 22 4636

அவர்கள் தனிமையில் உள்ளவர்களுக்கு சிறப்பு உதவிகளை வழங்குகிறார்கள்.

- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <https://www.kidshelpline.com.au/>, தொலைபேசி எண்: 1800 551800

இளைஞர்களுக்கு இலவச மற்றும் ரகசிய ஆலோசனை சேவை.

ஆதரவு தொகுப்புகள் கிடைக்கும்

கொரோனா வைரஸ் கண்டறியப்பட்ட அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட தகுதிவாய்ந்த விக்டோரியன் தொழிலாளர்களை ஆதரிப்பதற்கு \$1,500 கட்டணம் கிடைக்கும்.

[Pandemic Leave Disaster Payment](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment)

<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>

ஐப் பார்க்கவும்.

உங்கள் வயது, இயலாமை அல்லது நாள்பட்ட ஆரோக்கிய நிலையின் காரணமாக உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், சேவை வழங்குநர், பராமரிப்பாளர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் உங்களுக்கு உதவலாம். அவர்கள் வருவதற்கு முன் நீங்கள் கட்டுப்படுத்தலில் இருப்பதை அவர்களிடம் சொல்ல வேண்டும்.

நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரின் உதவியைப் பெற முடியாவிட்டால், உணவு மற்றும் தனிப்பட்ட பொருட்களுடன் அவசர நிவாரணத் தொகுப்புகளும் உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

ஆதரவு மற்றும் அவசர நிவாரணத் தொகுப்புகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு அல்லது மளிகைப் பொருட்களைப் பெற உதவுவதற்கு, [DHHS.vic – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> ஐப் பார்வையிடவும் அல்லது கொரோனா வைரஸ் அவசர எண்ணான 1800 675 398-ஐ அழைக்கவும்.

பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் பிற வீட்டு உறுப்பினர்களுக்கான தகவல்

நீங்கள் குடும்ப உறுப்பினரைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில முக்கியமான விஷயங்கள் உள்ளன, அவை:

- கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபர் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி தனி அறையில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- சாத்தியமான இடங்களில், அவர்களின் கதவை மூடி, ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும்.
- கவனிப்பாளர்களின் எண்ணிக்கையை குறைந்தபட்சமாக வைத்திருக்கவும்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் எப்போதும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் அல்லது அறைக்குள் நுழைவதற்கு முன்னும் பின்னும் கை சானிடைசரைப் பயன்படுத்தவும்.
- கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபரின் பீப்பாய்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை வீட்டின் மற்ற பகுதிகளிலிருந்து தனித்து வைக்கவும்.

- அறுவைசிகிச்சை மாஸ்க் இருந்தால், நீங்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபரின் அறையில் இருக்கும்போது அணியவும். உங்களிடம் அறுவைசிகிச்சை மாஸ்க் இல்லையென்றால், அதற்குப் பதிலாக தாவணி அல்லது பந்தனா போன்ற முக மறைப்பைப் பயன்படுத்தவும்.
- சலவை செய்யும்போது மாஸ்க் மற்றும் கையுறைகளை அணிந்து அதிக வெப்ப அமைப்பில் கழுவ வேண்டும்.
- வீட்டை (மேசையின் மேற்பரப்புகள், கதவுகள், விசைப்பலகைகள், குழாய்கள் மற்றும் கைப்பிடிகள்) அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும்.
- சீல் செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பையில் திசுக்கள் மற்றும் மாஸ்குகளை அப்புறப்படுத்தவும்.
- பார்வையாளர்கள் இருக்கக்கூடாது

நபர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்க ஆரம்பித்தால், ஆலோசனைக்கு கொரோனா வைரஸ் அவசர எண்ணான **1800 675 398**-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும். நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை பார்வையிட வேண்டியிருந்தால் அழைக்கவும் எனவே அவர்களால் தயார்செய்ய முடியும்.

அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்

நீங்கள் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் நபருக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற கடுமையான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், மூன்று பூஜ்ஜியத்தை (000) அழைத்து மருத்துவ அவசர ஊர்தியைக் கேட்கவும்.

வேறு யாருக்காவது அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர்கள் பரிசோதனை செய்தவுடன் உடனடியாக வீடு திரும்ப வேண்டும்.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)