



கொரோனா வைரஸிற்கான (கொவிட்-19)

பரிசோதனை நேர்மறை எனில் என்ன செய்வது?

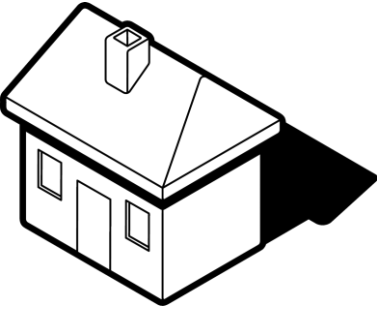
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Tamil

கொரோனா வைரஸிற்கான (கொவிட்-19)பரிசோதனை நேர்மறை எனில்

சுகாதார மற்றும் மனித சேவைகள் திணைக்களம் பாதுகாப்பானது என்று சொல்லும் வரை நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சட்டப்படி - இந்த வழிகாட்டலை நீங்கள் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

மேலதிகத் தகவலுக்கு, கொரோனா வைரஸ் உதவி இலக்கமான 1800 675 398-ஐத் (24 மணித்தியாலம், கிழமையில் 7 நாட்கள்) தொடர்புகொள்ளவும்.

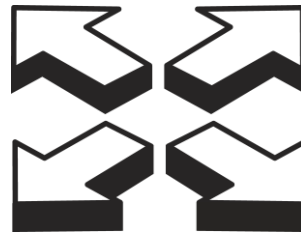
நீங்கள் கொரோனா வைரஸிற்கான உதவி இலக்கத்தை அழைத்தால், பூச்சியம் (0) என்ற விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் மொழிபெயர்ப்பாளரை அணுகலாம். வேறு எந்த அழைப்புகளுக்கும், உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால், முதலில் 131 450 என்ற இலக்கத்தில் TIS National-ஐ அழைக்கவும்.



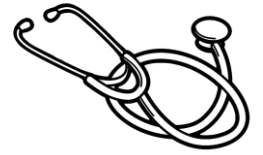
வீட்டிலேயே இருக்கவும்



கைகளைக் கழுவவும்,
இருமல் மற்றும்
தும்மலை மறைக்கவும்



குடும்பத்தினர் மற்றும்
நண்பர்களிடமிருந்து
தனிமைப்படுத்திக்
கொள்ளவும்



உங்களுக்கு வைத்திய
உதவி
தேவைப்பட்டால்,
உங்கள் வைத்தியர்
அல்லது உதவி
இலக்கத்தை
அழைக்கவும்

நான் ஏன் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?

கொரோனா வைரஸிற்கான பரிசோதனை நேர்மறையாகவும் மற்றவர்களுக்கு பரப்புவதற்கு அதிக வாய்ப்பு இருப்பதாலும் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உங்களின் குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த வழி வீட்டில் இருப்பதும் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருப்பதும் ஆகும் (உடல்சார்ந்த விலகல்). தனிமைப்படுத்துதல் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும், ஆனால் இது கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க உதவும்.

தனிமைப்படுத்தல் என்பது வைத்தியப் பராமரிப்பு அல்லது அவசரகால நிலையைத் தவிர வேறு எந்த காரணத்திற்காகவும் உங்களின் வீட்டை அல்லது தங்குமிடத்தை விட்டு வெளியேற முடியாமல் இருப்பதாகும். நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியேற முடியாது.

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

உங்களுக்குத் தெரிந்த யாருக்காவது அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர்கள் பரிசோதனை செய்து வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்.

நான் எங்கு தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?

எங்கேயும் நிற்காமல், நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் இடத்திற்கு உடனடியாகச் செல்ல வேண்டும். இது வழக்கமாக உங்களுடைய சொந்த வீடாக இருக்கும், ஆனால் சுகாதார மற்றும் மனித சேவைகள் திணைக்களம் உங்களைப் பொருத்தமான மற்றொரு இடத்தில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள அனுமதிக்கலாம்.

நீங்கள் உடனடியாகத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.

நான் யாரிடம் சொல்ல வேண்டும்?

உங்களுடைய கொரோனா வைரஸிற்கான பரிசோதனை முடிவு நேர்மறை என உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்ட பிறகு, நீங்கள் உங்களுடைய உரிமையாளருக்கும் நெருங்கிய தொடர்புகளுக்கும் தெரிவிக்க வேண்டும். ஒரு 'நெருங்கிய தொடர்பாளர்' என்பவர் நீங்கள் வைரஸை அனுப்பியவராவார், இவர்களில் நீங்கள் வசிக்கும், நெருக்கமாகப் பணியாற்றும் அல்லது ஒரு சமூகக் கூட்டத்தில் இருந்தவர்களும் இருக்கலாம்.

உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் அனைவரையும் தனிமைப்படுத்த வேண்டும், ஏனென்றால் அவர்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. இது குழந்தைகளையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.

நேர்மறையான பரிசோதனைக்குப் பிறகு என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் தொடர்புகொண்ட நபர்களைப் பற்றி பொதுச் சுகாதாரக் குழுவினர் உங்களுடன் கதைப்பார்கள். பொதுச் சுகாதாரக் குழுவினர் நெருங்கிய தொடர்புகளாகக் கருதப்படும் நபர்களைத் தொடர்புகொள்வார்கள். நீங்கள் எங்கு தனிமைப்படுத்துகிறீர்கள், உங்களுடன் யார் வசிக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் குறிப்பெடுப்பார்கள்.

பொதுச் சுகாதாரக் குழுவினர் உங்களுடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருப்பார்கள். உங்களுக்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்பட்டால் அல்லது பாதுகாப்பாகவும் நன்றாகவும் வைத்திருப்பது குறித்து ஏதேனும் கேள்விகள் இருப்பின் அவர்களை எப்போதும் தொடர்புகொள்ளலாம். குழுவினர் உங்களுக்கு அனுமதியளிக்கும் வரை நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி?

- மருத்துவச் சிகிச்சை அல்லது அவசரகால நிலையைத் தவிர, உங்களின் வீட்டை அல்லது தங்குமிடத்தை விட்டு வெளியேறக்கூடாது.
- ஒரு தனி அறையில் தங்குவதன் மூலம் மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- உங்களுடைய கைகளைத் தொடர்ந்து கழுவவும், 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 செய்யவும்.
- அழுக்கடைந்த பொருட்களைக் கையாளும்போது முகமூடி மற்றும் அப்புறப்படுத்தக்கூடிய கையுறைகளை அணியவும்.
- 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 பால்கனியில் செல்லலாம். உங்கள் தங்குமிடத்தின் வழியாக செல்லும்போது அறுவைசிகிச்சை மாஸ்க்கை அணிய வேண்டும்.

உங்களுக்கான உணவு அல்லது பிற தேவைகளுக்கு, தனிமைப்படுத்துதல் தேவையில்லாத நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடம் கேட்கவும்.

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

உங்கள் அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்

உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகவும் ஆனால் தீவிரமாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும். இது ஒரு மருத்துவ அவசரகால நிலை என்றால் (எடுத்துக்காட்டாக, சுவாசிப்பதில் சிரமம்) 000 ஐ அழைத்து மருத்துவ அவசர ஊர்தியைக் கோரவும். உங்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) இருப்பதாக மருத்துவ அவசர ஊர்தி அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்கவும்.

உங்கள் நல்வாழ்வைக் கவனிக்கவும்

தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பது கடினமானது, குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு.

- வீட்டிலுள்ள மற்ற உறுப்பினர்களுடன் பேசவும். COVID-19 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.
- தனிமைப்படுத்தல் 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 இருக்கின்றன

ஆதரவு கிடைக்கும்

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

தகவலுக்கு [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.

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:

- நோய்வாய்ப்பட்ட 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.
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபரின் பீப்பாய்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை வீட்டின் மற்ற பகுதிகளிலிருந்து தனித்து வைக்கவும்
- அறுவைசிகிச்சை மாஸ்க் (ஒற்றை பயன்பாட்டு மாஸ்க்) இருந்தால், நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட நபரின் அறையில் இருக்கும்போது அணியவும். உங்களிடம் அறுவைசிகிச்சை மாஸ்க் இல்லையென்றால், அதற்குப் பதிலாக தாவணி அல்லது பந்தனா போன்ற முக மறைப்பைப் பயன்படுத்தவும்.
- மேசையின் மேற்பரப்புகள், கதவுகள், விசைப்பலகைகள், குழாய்கள் மற்றும் கைப்பிடிகள் போன்ற உயர்-தொடு மேற்பரப்புகளை தவறாமல் சுத்தம் செய்து கிருமிநீக்கம் செய்யவும்.
- சீல் செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பையில் திசுக்கள் மற்றும் மாஸ்குகளை அப்புறப்படுத்தவும்.
- சலவை செய்யும்போது மாஸ்க் மற்றும் கையுறைகளை அணிந்து அதிக வெப்ப அமைப்பில் கழுவி வேண்டும்.
- 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.

கீழ்காணும் அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால் பரிசோதிக்கவும்: காய்ச்சல், சளி அல்லது வியர்த்தல், இருமல் அல்லது தொண்டை வலி, மூச்சுத் திணறல், மூக்கு ஒழுகுதல், வாசனை அல்லது சுவை உணர்வை இழத்தல்

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>>



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](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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>>