எச்சரிக்கை 3 & 4 இன் போது சுகாதார சேவையை தொடர்பு கொள்வது
Accessing Health Services During Alert Level 3 & 4 (Tamil)

சுகாதார பாதுகாப்பு – நான் என்ன செய்வது?

சுகாதார பாதுகாப்பு – எச்சரிக்கை 4 இன் போது என்ன செய்வது?

1. ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்களா?

- வீட்டிலேயே இருங்கள்
- எச்சரிக்கை 4 இன் முறைகளை பின்பற்றுங்கள்

2. உடல் நிலை சரியில்லையா? உங்களுக்கு பரிசோதனை அல்லது கவனிப்பு தேவையா?

COVID-19 அறிகுறிகள் வேறு பல நோய்களைப் போலிருக்கும் (தடிமல் காய்ச்சல் போல). ஆகையால் உங்களுக்கு COVID-19 உள்ளது என்பதல்ல அறிகுறிகள் பின்வருவனவாக இருக்கலாம்:

- ✓ இருமல்
- ✓ தொண்டை நோ
- ✓ மூக்கு ஒழுகுதல்
- ✓ வாசைன உணர்வு இழப்பு
- ✓ காய்ச்சல்
- ✓ மூச்செடுக்க கஷ்டம் (இது நியுமோனியாக்கான அறிகுறியாகும். உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்)

உங்களுக்கு இவற்றில் ஏதாவது அறிகுறி இருந்தால்?

- ✓ உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அல்லது சுகாதார வழங்குனரை **தொடர்பு கொள்ளவும்** அல்லது
- ✓ சுகாதார தொலைபேசி சேவை எண்ணை **0800 358 5453** அறிவுரைக்கு **தொடர்பு கொள்ளவும்**

உங்கள் அறிகுறிகளின் அடிப்படையில், மற்றும் சமீபத்திய பயணம் அல்லது COVID அறிகுறிகள் உள்ளவருடன் தொடர்பு ஆகியன இருந்தால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியர், சுகாதார தொலைபேசி சேவை அல்லது சுகாதார வழங்குனர் நீங்கள் வீட்டில் இருந்து வெளியே போய் பாதுகாப்பு பரிசோதனை செய்ய வேண்டுமா என அறிவுரை கூறுவர்.

- வேறு வைத்திய உதவி தேவைப்படின் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை முதலில் தொடர்பு கொள்ளவும். அவர்களின் சேவை திறந்துள்ளது
- உங்களுக்கு காய்ச்சல் தடுப்பூசி தேவையானால் அதை பாதுகாப்பாக எடுக்க உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் அல்லது சமூக மருந்தகங்களை முதலில் தொடர்பு கொள்ளவும். பல மொழிகளில் 2020 இல் 65 வயதிற்க்கு மேற்பட்டோரின் காய்ச்சல் தடுப்பூசி பற்றிய விபரத்திற்க்கு இந்த இணைப்பை here அழுத்தவும்

3. Is it an Emergency? அவசரமானால்?

- **111**, ஐ **தொடர்பு கொள்ளவும்** அல்லது
- உங்கள் அருகில் உள்ள வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப்பிரிவை **அணுகவும்.** அது இயங்குகிறது

சுகாதார தொடர்பு HEALTHLINE

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்துக்கோ உடல் நிலை சரியில்லையா?

சுகாதார தொடர்பு அல்லது COVID-19 எண்ணை தொடர்பு கொள்ளும் போது உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையா?

1. சுகாதார தொடர்பு எண்:

0800 611 116

OR

COVID தொடர்பு எண்

0800 358 5453

2. மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையானால் தேர்வு எண் **#1** ஐ அழுத்தவும்;
பின் ஒரு வைத்திய பணியாளருடன் பேச (தொலைபேசி தொடர்பிலேயே) **காத்திருக்கவும்**

3. உங்கள் மொழியை வைத்திய பணியாளருக்கு **கூறவும்**
உதாரணமாக: தமிழ்

பிறகும் சற்று பொறுங்கள் - வைத்திய பணியாளர் மொழிபெயர்ப்பாளரை தொடர்பு கொள்ள சில நிமிடங்கள் எடுக்கலாம். (தொலைபேசி தொடர்பிலேயே **காத்திருக்கவும்**)

4. மொழிபெயர்ப்பாளர் தொடர்பில் வந்ததும் உங்கள் சுகம் சம்பந்தமான பிரச்சினையை வைத்திய பணியாளருடனும் மொழிபெயர்ப்பாளருடனும் **பேசவும்**

HELPFUL WEBSITES

For translated health & welfare information visit:

- Unite Against COVID-19: https://covid19.govt.nz
- New Zealand Red Cross: https://www.redcross.org.nz/stories/new-zealand/learn-prepare-and-take-action-covid-19/
- Auckland Region Public Health Service: https://www.arphs.health.nz/home/covid-19
- Auckland community COVID-19 testing centres: http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/
- RASNZ: https://rasnz.co.nz/covid-19-resources/
- Belong Aotearoa: https://www.belong.org.nz/covid19-resources
- Immigration New Zealand, Migrant and refugee information: https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information
- Pegasus Health, Community Based Assessment Centre (CBAC) Videos in translated languages: https://vimeo.com/pegasushealth

Helplines:

- RASNZ Support & Information Line, **0800 472 769**
- Need to talk? Call **1737**
- Asian Family Services, Asian Helpline **0800 862 342**