

COVID-19 ம் உங்களை தனிமைப்படுத்துவதும்

16 March 2020 புது விபரம்

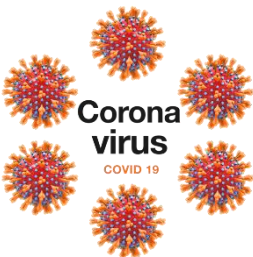


- உங்களை தனிமைப்படுத்துவது என்றால் 14 நாட்களுக்கு COVID-19 வைரஸை மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கக் கூடிய இடங்களுக்கு போகாமல் இருத்தல்



COVID-19 உள்ள சிலர் ஒருவித அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம்

ஆனால் அவர்கள் இந்த வைரஸை இன்னொருவருக்கு தொற்றுவிக்க முடியும்



வைரஸ் என்பது மனிதருக்கு நோயை உண்டாக்கலாம்.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

COVID 19 உள்ளவரால் தொற்று ஏற்பட்டு ஒருவருக்கு நோய் வர 14 நாட்கள் வரை எடுக்கலாம்.

உங்களைத் தனிமைப்படுத்துவது மிக முக்கியம் ஏனென்றால் இந்த நாட்களில் உங்களுக்கு நோயேற்பட்டால் இந்த வைரஸ் மற்றவர்களுக்கு தொற்றாமல் தடுக்கலாம்



Healthline ஐ **0800 358 5453** ஐ பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் தொடர்பு கொள்ளவும்:

- நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்துவதா என்று நிச்சயமாக தெரியாவிடின்
- நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்துவதற்கு முடிவு செய்தால்.



Healthline ஐத் தொடர்பு கொள்வது இலவசம்



Healthline எந்நேரமும் - பகலிலும் இரவிலும் இயங்கும்.

Who needs to self-isolate? யார் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்



நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்த
வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்:

- **COVID-19** உங்களுக்கு உள்ளது என்று சோதனையில் அறிந்தால்



- COVID-19 க்கு சோதனை செய்து முடிவை எதிர் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால்



- COVID-19 இருக்கிறது என்று கூறப்பட்ட ஒருவருடன் கடந்த 14 நாட்களில் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தால்

- உங்களுக்கு உடம்பு சரியில்லாமல் இருந்தால்:



- இருமல் இருந்தால்
- காய்ச்சல் - அதாவது உடம்பு மிக சூடாக இருந்தால்
- மூச்சு விட கஷ்டமாக இருந்தால்



யாராவது கடந்த இரண்டு வாரங்களில்
வெளி நாட்டுக்கு பயணித்து திரும்பி
வந்திருந்தால் அவர்கள் தங்களைத்
தனிமைப்படுத்த வேண்டும்



வெளி நாட்டிலிருந்து நியூசிலாந்திற்கு
வருபவர்களுக்கான **COVID-19** விபரம்
Ministry of Health இணையதளத்தில்

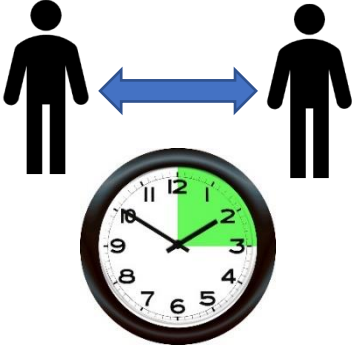
www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus

What does self isolation mean?

தனிமைப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

தனிமைப்படுத்துதல் என்றால் நீங்கள்
மற்றவர்களுக்கு அருகில் 14 நாட்களுக்கு
வராமல் இருக்க முயற்சித்தல்

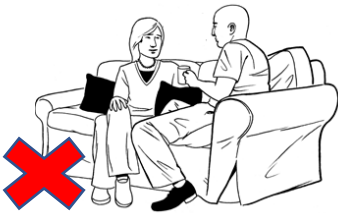


இது என்னவென்றால் இந்த 14 நாட்களில்
நீங்கள் மற்றவருக்கு 2 மீட்டருக்குள்
வராமல் 15 நிமிடத்துக்கு மேல்
சந்திக்காமல் இருக்க முயற்சித்தல்

உள்ளளை தனிமைப்படுத்துவது இலகுவாக
இருக்கும நீங்கள்:



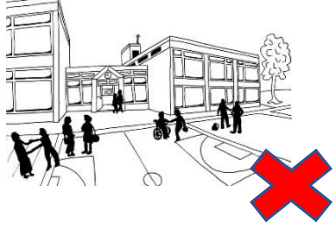
- மற்றவரிடம் இருந்து விலகி வீட்டில்
இருந்தால்



- உங்கள் வீட்டிற்கு விருந்தினர் வராமல்
இருந்தால்



நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்தி இருந்தால் பின் வரும் இடங்களுக்கு போகாமல் இருங்கள்:

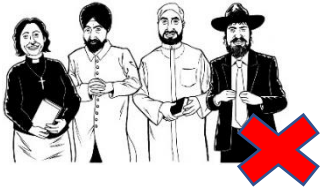


- உங்கள் வேலையிடம்

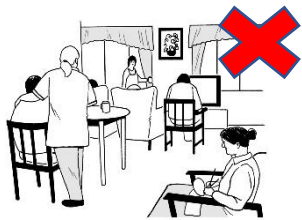
- பள்ளிக்கூடம் / பல்கலைக்கழகம்



- குழந்தைகள் பராமரிப்பு சேவைகள்



- தேவாலயம் மற்றும் மதம் சார்ந்த நடவடிக்கைகள்



- வயோதிபர் இல்லங்கள் மற்றும் வயோதிபர் வசிக்கும் இடங்கள்

- உணவகங்கள்



- பலரும் கூடியிருக்கும் இடங்கள்



உணவு மற்றும் மருந்து தேவையானால்
உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது
சிறைகிதரிடம் கேட்டு:



- உணவு மற்றும் மருந்து எடுத்து
- உங்கள் முன் வாசலில் வைக்கச்
சொல்லவும்



நீங்கள் மற்றவருடன் தங்கியிருந்தால் பின்
வருவனவற்றை பகிர்ந்து கொள்ள
வேண்டாம்:

- கோப்பைகள், கிளாஸ்கள்



- சாப்பிடும் தட்டுகள் கரண்டிகள்



- துண்டுகள், டவல்
- தலயணை, போர்வை.

What you can do to stop the spread of COVID-19 பரவுதலைத் தடுத்தல்



COVID-19 பரவுதலைத்தடுக்க:

- இருமும் போதும் தும்மும் போதும் திசுக்களால் (tissues) வாய் மற்றும் மூக்கை மூடவும்



- பாவித்த திசுக்களை தூக்கி எறியவும்.



திசுக்கள் இல்லாவிடின் முழங்கைக்குள் இருமவும் அல்லது தும்மவும்.

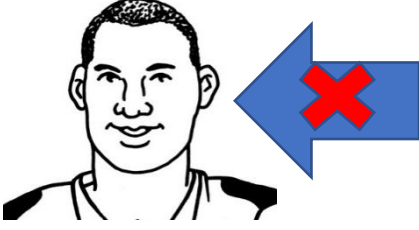
அத்துடன் நீங்கள்:

- உங்கள் கைகளை 20 விநாடிகளுக்கு சோப் மற்றும் நீர் பாவித்து கழுவவும்
- கைகளை நன்கு உலர்த்தவும்.





சோப்பு மற்றும் நீர் இல்லாத சமயத்தில்
கை சனிடைசரை (hand sanitiser)
பாவிக்கவும்.



- கண்கள்

- மூக்கு

- வாய்

ஆகியவற்றை தொடாமல் இருக்க முயற்சி
செய்யவும்

Taking care of you உங்களை கவனித்தல்



14 நாட்களும் உங்களை தனிமைப்படுத்தி இருந்தால் நீங்கள் பின்வருவனவற்றை அநுபவிக்கக் கூடும்:



- மன அழுத்தம்
- தனிமை
- கவலை.

உங்களை கவனிக்க நீங்கள்:



- உங்கள் குடும்பத்தினருடன் அல்லது சிநேகிதருடன் தொலைபேசியில் பேசவும்
- ஒழுங்கான நேரத்திற்கு உணவு அருந்தவும்



- வீட்டில் உடற் பயிற்சி செய்யவும்
- ஒரே நேரத்திற்கு படுக்கப் போகவும்.



தனிமையாக அல்லது மன அழுத்தமாக
உணர்ந்தால் நீங்கள் **1737: Need to talk**
க்கு தொடர்பு கொண்டு பேசலாம்:

Phone: 1737

Text: 1737



1737: இது இலவச சேவையாகும்



The 1737: Need to talk சேவை இலவச
சேவையாகும்



இது எந்நேரமும் அதாவது இரவும் பகலும்
செயற்படும்.



இந்த வாசிக்க இலகுவான தாள்களை
Ministry of Health இணைய தளத்தில்
கண்டு கொள்ளலாம்

website:

<https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus>