

### கோவிட்-19இன் நெருங்கிய தொடர்புகள்

நீங்கள் கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர் என்று கூறப்பட்டால்:

#### நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசியைப் போட்டிருந்தால்:

- கோவிட்-19 உள்ள நபர் ஒருவருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பிலிருந்த நாளிலிருந்து, 7 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்\*
- உடனடியாகவும், அதன் பின்னர் மீண்டும் வெது நாளன்றும் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளுங்கள்
- 6ஆம் நாளன்று நீங்கள் செய்துகொள்ளும் பரிசோதனையின் முடிவு எதிர்மறையாக இருந்தால், நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள் என்றால், அத்துடன் கோவிட்-19 உள்ள ஒரு நபருடன் நீங்கள் மேலும் தொடர்பில் இருக்கவில்லை என்றால், 7 நாட்களுக்குப் பின்னர் உங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து வெளியேறுங்கள்
- அதன்பின்வரும் 7 நாட்களுக்கு, உங்களால் முடிந்தால் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யுங்கள், அத்துடன் நீங்கள் வேலை செய்யும் இடமாக இருந்தாலும் கூட, அதிக அபாயமுள்ள இடத்திற்கு (சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு, ஊனமுற்றோர் பராமரிப்பு, ஆரம்பகாலக் குழந்தைப் பருவ மையங்கள், ஆரம்பப் பள்ளி மற்றும் சீர்திருத்த இடவசதிகள் போன்றவற்றிற்கு) செல்லாமல் இருங்கள்
- 12ஆம் நாள் மீண்டும் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

#### நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசியைப் போட்டிருக்காவிட்டால்:

- கோவிட்-19 உள்ள நபர் ஒருவருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பிலிருந்த நாளிலிருந்து, 14 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்\*
- உடனடியாகவும், அதன் பின்னர் வெது நாளன்றும், அத்துடன் மீண்டும் 12ஆவது நாளன்றும் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளுங்கள்
- 12ஆம் நாளன்று நீங்கள் செய்துகொள்ளும் பரிசோதனையின் முடிவு எதிர்மறையாக இருந்தால், நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள் என்றால், அத்துடன் கோவிட்-19 உள்ள ஒரு நபருடன் நீங்கள் மேலும் தொடர்பில் இருக்கவில்லை என்றால், 14 நாட்களுக்குப் பின்னர் உங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து வெளியேறுங்கள்
- கடந்த ஆறு மாதங்களில் நீங்கள் கோவிட்-19 தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் பொதுவாக ஒரு நெருங்கிய தொடர்பாளராகக் கருதப்படமாட்டீர்கள், மேலும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இல்லாவிட்டால், உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவோ அல்லது பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளவோ தேவையில்லை.

\* நீங்கள் கோவிட்-19 உள்ள ஒரு நபருடன் வாழ்கிறீர்கள் என்றால், அவர் நேர்மறையான முடிவைப் பெற்ற நாளிலிருந்து நாட்களைக் கணக்கிடுங்கள்.