

COVID-19 இருப்பது உறுதிப்படுத்துப்படுவதும், பாதுகாப்பாக வீட்டில் இருந்துகொண்டு COVID-19 -ஐக் கட்டுப்படுத்துவதும்

உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இருப்பது துரித நோயறிவுச் சோதனை (rapid antigen test) ஒன்றின் மூலமாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், நீங்கள் கட்டாயமாக:

1. உங்களுக்கு இருக்கும் COVID-19 ஆபத்தின் அடிப்படையில், முக்கியமான சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஆதரவுதவி மற்றும் அறிவுரை சேவைகளுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்துவதற்காக, உங்களுடைய நேர்மறை சோதனை முடிவினை [Service NSW website \(NSW சேவை வலைத்தலம்\)](#)-இல் நீங்கள் பதிவு செய்யவேண்டும். உங்களால், அல்லது உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள யாராவதொருவரால் இணையம் மூலமாகப் பதிவு செய்ய இயலவில்லை என்றால், தயவு செய்து 13 77 88-இல் 'NSW சேவை'-யை அழையுங்கள்.

PCR அல்லது 'துரித நோயறிவுச் சோதனை' மூலம் உங்களுக்குத் தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், நீங்கள் கட்டாயமாக:

1. 7 நாட்களுக்கு உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். உங்களுடைய வீட்டில் உள்ளவர்களும் தங்களை 7 நாட்களுக்குக் கட்டாயமாக தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். 7 நாட்களுக்குப் பிறகு தொண்டை வலி, நாசிக் கசிவு, இருமல் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியன இருந்தால், உங்களுடைய நோயறிகுறிகள் மறைந்த பிறகு 24 மணி நேரத்திற்கு தயவு செய்து தனிமையில் தொடர்ந்து இருங்கள்.
2. உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாக, அல்லது உங்களுக்குத் தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்படுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாக (இதில் எது முதலில் நடந்ததோ அதைக் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்க) உங்களுடன் நேரம் கழித்தவர்களுக்கு, உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்பதைத் தெரியப்படுத்துங்கள். இதில் உங்கள் சமூக, பணியிட மற்றும்/அல்லது பாடசாலைத் தொடர்புகள், ஆகியவை அடங்கும்.
3. உங்களுடைய நோயறிகுறிகளைக் கண்காணித்துவாருங்கள். இதைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால், உங்களுடைய பொது-மருத்துவரை, 1800 960 933 -இல் NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW சுகாதார COVID-19 வீட்டு-உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு) எனும் சேவையை, அல்லது 1800 020 080-இல் National Coronavirus Helpline (தேசிய கொரோனாவைரஸ் உதவி இணைப்பு)-ஐ அழையுங்கள். நோயறிகுறிகள் தீவிரமடைந்தால், 'மூன்று பூஜ்ய'(000)-த்தினை அழையுங்கள்.

என்னுடைய COVID-19 தொற்று எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தப்படும்?

உங்களுடைய நோய்த்தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் RAT சோதனை முடிவை நீங்கள் இணைய-வழியாக, அல்லது தொலைபேசி மூலமாகப் பதிவு செய்யும் பொழுது, இந்த நோய் இன்னும் தீவிரமடையும் ஆபத்து உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதைத் தீர்மானிக்க எங்களுக்கு உதவும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்குமாறு நீங்கள் கேட்கப்படுவீர்கள். நோய்த்தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் PCR சோதனை முடிவு ஒன்றை நீங்கள் பெற்றிருந்தால், அதே போன்ற கேள்விகளைக் கொண்ட இணைப்பு ஒன்று கைப்பேசிக் குறுஞ்செய்தி மூலமாக உங்களுக்கு அனுப்பப்படும். கூடிய விரைவில் இந்த கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

சுய-தனிமைப்பாட்டைப் பற்றியும், நீங்கள் சுகவீனமாக இருக்கும் பொழுது வீட்டில் இருந்துகொண்டு உங்களை எப்படிப் பார்த்துக்கொள்வது என்பதைப் பற்றியுமான அறிவுரை உங்களுக்கு அனுப்பப்படும். தீவிர நோய்க்கு ஆளாகும் ஆபத்தில் நீங்கள் இருந்தால், NSW Health உங்களிடம் மேலும் சில கேள்விகளைக் கேட்கும். COVID-19-இற்காக முன்கூட்டிய வைரஸ்-எதிர்ப்பு வைத்தியம் அல்லது வேறு வைத்தியம் எதற்கும் நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்று பார்ப்பது இதன் நோக்கம். NSW Health-இன் மருத்துவக் குழுக்கள், உங்கள் கவனிப்பைப் பற்றிப் பேசுவதற்காக உங்கள் GP-யின் அல்லது GP-யின் பணியிடத்தின் பெயரை நீங்கள் வழங்க வேண்டியிருக்கும்.

நீங்கள் 65 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்டவர் என்றாலும், COVID-19 தடுப்பூசிகளின் இரண்டு மருந்தளவுகளை நீங்கள் இட்டுக்கொண்டிருப்பீர்களேயானாலும், தீராத நோய் எதுவும் உங்களுக்கு இல்லை என்றாலும், நீங்கள் கர்ப்பமாக இல்லை என்றாலும், நீங்கள் உங்களுடைய வீட்டிலேயே உங்களைப் பாதுகாப்பாகக் கவனித்துக்கொள்ளலாம். COVID-19 உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு மிதமான அறிகுறிகள் இருக்கும், மற்றும் அவர்கள் ஒரு சில நாட்களில் குணமடைவார்கள், மற்றும் சிலருக்கு அறிகுறிகள் எதுவுமே இருக்காது. நீங்கள் நோயுற்றிருக்கும் காலத்தின் எவ்வொரு கட்டத்திலும், பராமரிப்பு அல்லது அறிவுரைக்காக NSW Health -இன் உதவியை நீங்கள் நாடலாம்.

பின் வரும் வழிகளில் பெரும்பாலான நோயறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம்:

- படுக்கை-ஓய்வு
- வலி மற்றும் காப்ச்சல்களிலிருந்து நிவாரணம் பெற அவ்வப்போது தவறாமல் 'பாரஸிடமோல்' மற்றும் 'ஐபோப்ரூஃபென்' ஆகிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளல்
- தொண்டை வலிக்கான இனிப்பு மாத்திரைகள் (லோஸெஞ்ஜஸ்)
- அவ்வப்போது நீர் அருந்தி உடலில் நீரிழப்பு ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளல்.

உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள மருந்துகளை வழக்கம் போலத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டிருங்கள். நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் மருந்து அல்லது மேற்கொண்டுவரும் சிகிச்சையைத் தொடர்வதைப் பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், அல்லது உங்களுடைய உடல்-நலத்தைப் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் உங்களுக்கிருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவரை அழையுங்கள்.

தீவிர நோய் ஏற்படுவதற்கான உயர்-நிலை ஆபத்தில் நீங்கள் இருப்பதாகக் கருதப்பட்டால், தயவுசெய்து உங்களுடைய பொது-மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள், அல்லது **1800 960 933 -இல் NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** -ஐ அழையுங்கள். தீவிர நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தில் இருப்பவர்களாகக் கருதப்படுபவர்களில் பின் வருவோர் உள்ளடங்குவர்:

- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் ([What if I am pregnant and have COVID-19? \(நான் கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது எனக்கு COVID-19 ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?\)](#))
- 'ஆபொரிஜினி' பூர்வகுடிகள் மற்றும் 'டோரிஸ் நீரிணைத் தீவக' மக்கள் (குறிப்பாக உள்ளார்ந்த நோய் நிலைகள் உள்ளவர்கள்)
- 'பஸிஃபிக்' தீவக மக்கள்
- தடுப்பூசி இட்டுக்கொள்ளாதவர்கள் (16 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர்)
- நோயெதிர்ப்புத்-திறன் ஒடுக்கப்பட்டிருப்பவர்கள்

குறிப்பாக ஏற்கனவே இருந்துவரும் உடல்-நல நிலைகள் இருக்கும் பொழுது, முதுமை என்பது பாரதாரமான நோய்க்கான ஒரு ஆபத்துக்கூறு ஆகும். COVID-19 காரணமாக தீவிர நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கான செயலூக்கம் மிக்க சிகிச்சைகள் உள்ளன.

உங்களுடைய நோயறிகுறிகளை அவதானித்துவாருங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும் இந்தக் கேள்விகளை மூன்று முறைகள் உங்களுடைய கேட்டுக்கொள்ளுங்கள் (காலை, பின்னேரம், இரவு):

கேள்வி	இல்லை என்ற பதில்	ஆம் என்ற பதில்
சாப்பிடுவது மற்றும் பானங்கள் அருந்துவதில் எனக்குப் பிரச்சினைகள் உள்ளனவா?	தொடர்ந்து வழமை போன்று சாப்பிடுங்கள் மற்றும் பானங்களை அருந்துங்கள்	தண்ணீர், 'ஹைட்ரலைட்' அல்லது 'கேஸ்ட்ரொலைட்' ஆகியவற்றை அவ்வப்போது சிறுகச் சிறுக அருந்துங்கள். உங்களுடைய நிலையில் முன்னேற்றம் இல்லையேல், 1800 960 933 -ஐ, அல்லது உங்களுடைய பொது-மருத்துவரை அழையுங்கள்.
நான் கழிக்கும் சிறுநீர் வழமையானதை விட மிகவும் குறைந்த அளவிலானதாக இருக்கிறதா?	உடலில் நீரேற்றம் உள்ள நிலையில் இருங்கள்	தண்ணீர், 'ஹைட்ரலைட்' அல்லது 'கேஸ்ட்ரொலைட்'-ஐ இன்னும் அதிகமாய் அருந்துங்கள். உங்களுடைய நிலையில் முன்னேற்றம் இல்லையேல், 1800 960 933 -ஐ, அல்லது உங்களுடைய பொது-மருத்துவரை அழையுங்கள்.

கேள்வி	இல்லை என்ற பதில்	ஆம் என்ற பதில்
அறையைச் சுற்றி நடக்கும் பொழுது எனக்குத் தலை சுற்றுவதைப் போல இருக்கிறதா?	வீட்டில் இருந்துகொண்டு COVID-19 -ஐக் கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றிய NSW Health -இன் அறிவுரையைப் பின்பற்றுங்கள்.	தண்ணீர், 'ஹைட்ரலைட்' அல்லது 'கேஸ்ட்ரொலைட்'-ஐ இன்னும் அதிகமாய் அருந்துங்கள். உங்களுடைய நிலையில் முன்னேற்றம் இல்லையேல், 1800 960 933 -ஐ அல்லது உங்களுடைய பொது-மருத்துவரை அழையுங்கள்.
கடுமையாக கிறக்கம், கண்ணாய்வு அல்லது குழப்பமுற்றிருத்தல் ஆகிய உணர்வுகள் எனக்கு உள்ளனவா?	வீட்டில் இருந்துகொண்டு COVID-19 -ஐக் கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றிய NSW Health -இன் அறிவுரையைப் பின்பற்றுங்கள்.	உடனடியாக 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை அழையுங்கள், மற்றும் ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர்களிடம் உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்று சொல்லுங்கள்.
எனக்கு மூச்சுத் திணறலோ, நெஞ்சுப் பகுதியில் 10 நிமிடங்களுக்கு மேலாக நீடிக்கும் அழுத்தமோ, வலியோ இருக்கிறதா?	வீட்டில் இருந்துகொண்டு COVID-19 -ஐக் கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றிய NSW Health -இன் அறிவுரையைப் பின்பற்றுங்கள்.	உடனடியாக 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை அழையுங்கள், மற்றும் ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர்களிடம் உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்று சொல்லுங்கள்.
நான் நிற்கும் பொழுது மயங்கி விழுவதைப் போன்ற உணர்வு எனக்கு இருக்கிறதா?	வீட்டில் இருந்துகொண்டு COVID-19 -ஐக் கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றிய NSW Health -இன் அறிவுரையைப் பின்பற்றுங்கள்.	உடனடியாக 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை அழையுங்கள், மற்றும் ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர்களிடம் உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்று சொல்லுங்கள்.

மற்ற மருத்துவ ஆதரவுதவி உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், அல்லது நீங்கள் தனிமையில் இருக்கும் பொழுது உடல்-நலத்தைப் பற்றிய அவசரம் அல்லாத கேள்விகள் உங்களுக்கு இருந்தால், **1800 960 933-இல் 'NSW சுகாதார இல்ல COVID-19 பராமரிப்பு ஆதரவுதவி இணைப்பினை'** -அழையுங்கள்.

நான் செய்யவேண்டியது என்ன?

நீங்களும், உங்களுடன் தொடர்பில் இருந்த உங்களுடைய வீட்டைச் சேர்ந்தவர்களும் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்

நீங்கள் தடுப்பூசிகளை முழுமையாக இட்டுக்கொண்டிருந்தாலும், சோதனையை மேற்கொண்ட தினத்திலிருந்து 7 நாட்களுக்கு உங்களுடைய வீட்டில் நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். சுய-தனிமையில் இருப்பதென்பது உங்களுடைய வீட்டில் அல்லது உங்களுடைய வசிப்பிடத்தில் மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் விலகித் தனியாக இருக்கவேண்டும் என்பதைக் குறிக்கும். எப்படி சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்வது, மற்றும் தேவைப்பட்டால் கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவுதவிகள் யாவை என்பதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களைப் பெற தயவுசெய்து [Self-Isolation Guideline \(சுய-தனிமை வழிகாட்டல்கள்\)](#) -ஐப் பாருங்கள்.

உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்பதை உங்களுடன் சேர்ந்து வசிக்கும் மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் அவசியம் சொல்லவேண்டும். உங்களுடைய வீட்டிலிருக்கும் உங்களுடன் தொடர்புகொண்டவர்களும் அவர்களை 7 நாட்களுக்குக் கட்டாயமாக தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும், அத்துடன் கூடிய விரைவிலும், மற்றும் மீண்டும் 6-ஆம் நாளன்றும் ஒரு 'துரித நோயறிவுச் சோதனை'(RAT)-யை மேற்கொண்டாக வேண்டும் - [Information for people exposed to COVID-19 \('கோவிட்-19'-ஐ எதிர்கொண்டவர்களுக்கான தகவல்கள்\)](#) மற்றும் [Get tested for COVID-19 \('கோவிட்-19' நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்\)](#)-ஐப் பாருங்கள்.

தனிமைக்காலத்தில் இருக்கும் பொழுது, 1800 943 553 எனும் இலக்கத்தில் 'NSW சுகாதார தனிமைப்பாட்டு ஆதரவுதவி இணைப்பு' (NSW Health Isolation Support Line) மூலமாக நடைமுறை-ரீதியான ஒத்தாசை சேவை கிடைக்கும்.

உங்களுக்குத் தொற்று இருப்பது சோதனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை சமூகத்தில் உங்களுடன் தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்

COVID-19 உங்களுக்கு இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்படுவதென்பது COVID-19 -ஐ நீங்கள் மற்றவர்களுக்குக் கடத்தியிருக்கக்கூடும் என்பதைக் குறிக்கும். உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பாக, அல்லது நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இல்லையேல், தொற்று உங்களுக்கு இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்படுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பாக தொற்றை மற்றவர்களுக்குக் கடத்தக்கூடியவராக நீங்கள் இருந்திருக்கலாம்.

தொற்றை மற்றவர்களுக்குக் கடத்தக்கூடியவராக நீங்கள் இருந்திருக்கும் காலத்தில் சமூகத்திலுள்ள யாருடனாவது நீங்கள் தொடர்பில் இருந்திருந்தால், உங்களுக்குத் தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் அவர்களுக்குச் சொல்லவேண்டும். உங்களுடன் உணவருந்திய நண்பர்கள், மது-அருந்தகம், 'க்ளப்' அல்லது சமூக நிகழ்ச்சி ஒன்றில் நீங்கள் சந்தித்தவர்கள், உங்களுடைய வீட்டிற்கு வந்த நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் ஆகியோர் இதில் உள்ளடங்குவர்.

[Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 -ஐ எதிர்கொண்டவர்களுக்கான தகவல்கள்\)](#)-ஐப் பயன்படுத்தி அவர்களுக்கு இருக்கும் ஆபத்தினையும், அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகளையும் மதிப்பீடு செய்யுமாறும், 'துரித நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுமாறும் உங்களுடன் தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.

தொற்று உங்களுக்கு இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்திற்கு, அல்லது உங்களுடைய கல்வித் தலத்திற்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்

தொற்றை மற்றவர்களுக்குக் கடத்தக்கூடியவராக நீங்கள் இருந்த பொழுது, நீங்கள் தலத்தில் இருந்திருந்தால், உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை உங்களுடைய வேலைத்-தல மேலாளர் அல்லது கல்வி நிறுவனத்தின் தலைவர்/ உரிய பணியாளர் ஆகியோருக்கு நீங்கள் கட்டாயமாகத் தெரிவித்தாக வேண்டும்.

நீங்கள் சோதனையை மேற்கொண்ட திகதி, நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட திகதி (உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால்), நீங்கள் வேலைத்-தலம் அல்லது பாடசாலையில் இருந்த நாட்கள் ஆகியவற்றை அவர்களுக்குத் தெரிவியுங்கள். உங்களுடன் வேலை செய்பவர்கள் அல்லது படிப்பவர்களுக்கு இருக்கும் ஆபத்தினை மதிப்பீடு செய்ய அவர்கள் இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். அவர்கள் COVID-19 தொற்றை எதிர்கொண்டுள்ளார்கள் என்றும், அவர்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்றும் உங்களுடைய வேலைத் தலம் அல்லது பாடசாலை அவர்களுக்குச் சொல்லும்.

தொலைபேசி மூலமாகவோ, குறுஞ்செய்தி மூலமாகவோ நீங்கள் உங்களுடைய மேலாளருக்குச் சொல்லலாம், அல்லது உங்களுடைய வேலைத்-தல நண்பர் ஒருவரை உங்களுக்காகச் சொல்லுமாறு நீங்கள் கேட்கலாம். கல்வி நிலையம் ஒன்றிற்கு நீங்கள் சென்றிருந்தால், நீங்கள் படிக்கும் வளாகத்தின் பிரதானத் தொலைபேசி இலக்கத்தினை நீங்கள் அழைக்கலாம்.

நான் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் பொழுது எனக்கு COVID-19 ஏற்பட்டால் நான் என்ன செய்வது?

14 வாரங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்குக் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கு COVID-19 காரணமாக சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான அதியுயர் ஆபத்து இருக்கிறது.

நீங்கள் 14 வாரங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்குக் கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், உங்களுடைய மகப்பேறு சேவை வழங்குநருக்கு நீங்கள் அதைத் தெரிவிக்கவேண்டியது முக்கியம். இது உங்களுடைய பொது-மருத்துவராகவோ, மருத்துவச்சியாகவோ, மகப்பேறு மருத்துவராகவோ, உள்ளூர்ப்பகுதி மகப்பேறு சேவையாகவோ இருக்கலாம்.

அவர்களுக்குக் COVID-19 இருக்கும் பொழுது வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருக்க பெரும்பான்மையான கர்ப்பிணிப் பெண்களால் இயலுமாக இருக்கும். இந்த காலத்தில் பின் வருவனவற்றைச் செய்யவேண்டியது முக்கியம்:

- சாதாரண சளிக்-காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சல் இருக்கும் பொழுது செய்வதைப் போல திரவங்களைத் தாராளமாக உட்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு சுகவீன உணர்வு இருந்தால், நோயறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் 'பாரஸிடமோல்' எடுத்துக்கொள்ளலாம். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது 'ஐயுப்ரோஃபென்' எடுத்துக்கொள்ளுமாறு சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை. இரத்த உறைவுகள் ஏற்படும் ஆபத்தினைக் குறைக்க, அவ்வப்போது தவறாமல் உடல்-இயக்கச் செயற்பாடுகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.

- உங்களுடைய குழந்தையுடைய அசைவுளின் மீது உன்னிப்பாக ஒரு கண் வைத்திருக்கவேண்டியது முக்கியம். **உங்களுடைய குழந்தையின் அசைவுகளில் மாற்றங்கள் இருந்தால்**, அல்லது பின் வருவன உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உங்களுடைய மகப்பேறு பராமரிப்பு சேவையினை உடனடியாக அழையுங்கள்:
 - யோனியில் இருந்து இரத்தக் கசிவு
 - அடிவயிற்று வலி
 - தொடர்ந்து நீடிக்கும் தெளிந்த யோனி நீர்க் கசிவு
 - 37 வாரங்களுக்கு முன்பாக எவ்வளவிலும் ஏற்படும் கருப்பை தசைகளின் சுருக்க-விரிவுகள்
 - இடைவிடா காய்ச்சல்
 - தலைவலிகள்
 - உங்களுடைய முகம் மற்றும் கைகளில் ஏற்படும் திடீர் வீக்கம்
 - பிரசவ வேதனையில் நீங்கள் இருத்தல்
 - உங்களுடைய கர்ப்ப நிலையைப் பற்றிய பாரதூரமான கவலைகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருத்தல்.
- சுவாசச் சிரமம், நெஞ்சில் அழுத்தம் அல்லது வலி, கட்டும் தலைவலிகள் அல்லது தலைச்-சுற்றல் ஆகியன உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், நீங்கள் உடனடியாக 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை அழைக்கவேண்டும். உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்பதையும், நீங்கள் ஒரு கர்ப்பிணி என்பதையும் அவர்களுக்குச் சொல்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- COVID-19 -இலிருந்து நீங்கள் குணமடைந்த பிறகு உங்களுடைய வழமையான கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பினை நீங்கள் தொடரவேண்டும் என்பது முக்கியம். நீங்கள் சுய-தனிமையில் இருக்கும் பொழுது உங்களுடைய கர்ப்பகால சந்திப்புவேளை ஒன்றை நீங்கள் தவற விட்டிருந்தால், கூடிய விரைவில் அதற்கான மறு-சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

COVID-19 உள்ள கைக்-குழந்தை அல்லது பிள்ளை ஒன்றை நான் எவ்வாறு பராமரிப்பது?

COVID-19 இருப்பது உறுதிப்பட்டுள்ள பெரும்பாலான குழந்தைகளை, அவர்களுக்குத் தடுப்பூசிகள் இடப்பட்டிருக்கவில்லை என்றாலும், அவர்களுடைய வழமையான பராமரிப்பாளர்கள் வீட்டிலேயே அவர்களைப் பாதுகாப்பாகப் பார்த்துக்கொள்ளலாம். COVID தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளவர்கள் அவர்களால் இயன்ற வரை அவர்களது வீட்டில் இருக்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து தனியே விலகியிருக்கவேண்டும். COVID தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளவரிடமிருந்து தனியே விலகி இருக்க இயலாத வீட்டில் உள்ள தொடர்பாளிகள் தொற்று உள்ள நபர் தனிமைப்பாட்டிலிருந்து வெளிவரும் வரை அவருடன் தம்மை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும், மற்றும் [Information for people exposed to COVID-19 \('COVID-19 தொற்றை எதிர்கொண்டவர்களுக்கான தகவல்கள்'\)](#)-இல் சொல்லப்பட்டுள்ள நோயறிவுச் சோதனைத் தேவைப்பாடுகளைப் பின்பற்றவேண்டும். COVID-19 உள்ள உங்களுடைய குழந்தையை வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்கும் பொழுது நீங்கள்:

- உங்களுடைய குழந்தை சௌகரியமாக -வியர்க்காமல் அல்லது நடுங்காமல் இருக்கும் வகையில் - அவர்களுக்கு தகுந்த ஆடைகளை அணிவிக்க வேண்டும்
- அருந்துவதற்கென உங்கள் குழந்தைக்குத் திரவங்களைத் தாராளமாகக் கொடுங்கள். அதிகமாக அருந்தவேண்டும் என்ற விருப்பம் குழந்தைகளுக்கு இல்லாமலிருக்கலாம், ஆகவே உங்களுடைய உதவியும் ஊக்குவிப்பும் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பால் அல்லது மாவுப் பால் ஊட்டிக்கொண்டிருந்தால், உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னும் அடிக்கடி பால் தேவைப்படலாம். உங்களுக்கு மற்றும்/அல்லது உங்களுடைய குழந்தைக்கு COVID-19 இருந்தால் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுவது பாதுகாப்பானதாகும்.
- ஓய்வெடுக்குமாறும், ஆனால் அதிக நேரம் ஓய்வெடுக்காமல் இருக்குமாறும் அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்
- உங்கள் குழந்தைக்கு வலி இருக்கிறது, அல்லது காய்ச்சலின் காரணமாக குழந்தை அசௌகரியமாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால் மட்டுமே 'பாரஸிடமோல்' அல்லது 'ஐபோப்ரோஃபென்'-ஐப் பயன்படுத்துங்கள். ஒட்டுத்தாளில் சொல்லப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள், மற்றும் 24 மணி நேர காலத்தில் கொடுக்கப்படவேண்டிய மாத்திரைகளை விட அதிகமாகக் கொடுப்பது குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும் என்பதால் அப்படிச் செய்யாதீர்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் சுகவீனம் இன்னும் மோசமானதாக ஆகிக்கொண்டிருப்பதற்கான அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என்று அவதானித்துவாருங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையின் நிலையைத் தொடர்ந்து கண்காணித்துவாருங்கள், மற்றும் பின் வருவனவற்றை நீங்கள் அவதானித்தால், உங்களுடைய பொது-மருத்துவரை, அல்லது 1800 960 933-இல் NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line -ஐ (காலை 8:30 முதல் இரவு 8:30 வரை), அல்லது 1800 020 080-இல் National Coronavirus Helpline -ஐ (24/7) அழையுங்கள்:

- சிகிச்சை பலனளிக்காத தொடர்ந்து நீடிக்கும் காய்ச்சல் (39°C -க்கு அதிகமானது)
- இலேசான மூச்சுத் திணறல்
- வழமையாக அவர்கள் அருந்துவதில் அரைவாசிக்கும் குறைவாக அருந்துதல்
- வழமையாக அவர்கள் கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவில் அரைவாசிக்கும் குறைவான சிறுநீர்ப் போக்கு, மற்றும் சிறுநீர் கருமையாக இருத்தல்
- ஓரளவான வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- நிற்க அல்லது நடக்க இயலாமை.

உங்களுடைய பிள்ளையின் சுகவீனம் தீவிரமானதாக இருக்கிறது என்றும், அவருக்கு மூச்சுத் திணறல் இருக்கிறது என்றும், அவருக்கு நீர்ச்சத்து மிகவும் குறைந்துவிட்டது அல்லது அவருக்கு மயக்கம் ஏற்படுகிறது என்றும் நீங்கள் கவலைப்பட்டால், 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை உடனடியாக அழையுங்கள், மற்றும் உங்கள் பிள்ளைக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்று தொலைபேசி இயக்குநருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

சுய-தனிமையில் இருந்து நான் எப்போது வெளிவரலாம்

7-ஆம் நாளன்று நோயறிகுறிகள் ஏதும் உங்களுக்கு இல்லையென்றால்

நோயறிவுச் சோதனையை நீங்கள் மேற்கொண்ட தினத்திலிருந்து 7 நாட்களுக்கு நீங்கள் உங்களைக் கட்டாயமாக சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். 7 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு தொண்டை வலி, நாசிக் கசிவு, இருமல் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியன இல்லையென்றால் மட்டுமே உங்களால் சுய-தனிமையை விட்டு வெளிவர இயலும். நீங்கள் PCR சோதனை ஒன்றை மேற்கொண்டிருந்தால், அல்லது உங்களுடைய நோய்த்தொற்றை உறுதிப்படுத்திய 'துரித நோயறிவுச் சோதனை' முடிவை நீங்கள் பதிவு செய்திருந்தால், 'NSW சுகாதார'த்திடமிருந்து குறுஞ்செய்தி ஒன்றை நீங்கள் பெறுவீர்கள், ஆனால் நீங்கள் சோதனையை மேற்கொண்டதிலிருந்து 7 நாட்கள் ஆகியிருந்தால், சுய-தனிமையை விட்டு வெளிவர இந்த குறுஞ்செய்திக்காக நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. உதாரணமாக, செவ்வாய்க் கிழமை காலை 10 மணிக்கு நீங்கள் சோதனையை மேற்கொண்டிருந்தால், அதைத் தொடர்ந்து வரும் செவ்வாய்க் கிழமை காலை 10 மணிக்கு, இந்த நோயறிகுறிகளில் ஏதும் உங்களுக்கு இல்லை என்றால், தனிமையிலிருந்து நீங்கள் வெளியேறலாம். NSW மாநிலத்தில், சுய-தனிமையை விட்டு வெளிவருவதற்கு முன்பாக நீங்கள் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டியதில்லை.

மற்றவர்களுக்கு அருகில் இருக்கும் பொழுது, அல்லது மற்றவர்களுடன் பேசும் பொழுது முகக் கவசம் ஒன்றை அணிந்திருங்கள், மற்றும் மேலதிகமாக இன்னும் ஒரு 3 நாட்களுக்கு அதியுயர் ஆபத்து நிலவும் சூழல்களுக்கு (சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு, இயலாமையுடையோர் பராமரிப்பு அல்லது குற்றவாளிகளுக்கான சீர்திருத்த-சாலைகள் ஆகிய இடங்கள்) செல்லாதீர்கள். இந்த சூழல்கள் ஏதாவதொன்றில் நீங்கள் வேலை செய்வீர்களேயானால், திரும்பிச் செல்வதற்கு முன்பாக உங்களுடைய முதலாளியுடன் பேசுங்கள். மிகப் பலவீனமுற்ற நோயெதிர்ப்பு-முறைமை உள்ளவராக நீங்கள் இருந்தால் (உதாரணமாக, மாற்று உறுப்புகளைப் பெற்ற ஒருவராக, அல்லது 'கெமோதெரபி' சிகிச்சையைப் பெற்றுவரும் ஒருவராக), கூடுதலாக இன்னும் ஒரு 4 நாட்களுக்கு இந்த முன்னெச்சரிக்கைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டியிருக்கும் (தனிமையிலிருந்து வெளிவந்த பிறகு மொத்தமாக 7 நாட்கள்).

7-ஆம் நாளன்று உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால்

உங்களுடைய தனிமைக் காலத்தின் கடைசி 24 மணி நேரத்தில் தொண்டை வலி, நாசிக் கசிவு, இருமல் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியன உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களுக்கிருக்கும் அறிகுறிகள் மறைந்து 24 மணி நேரம் ஆகும் வரை தயவு செய்து தனிமையில் தொடர்ந்து இருங்கள். உங்களுக்கு இதைப் பற்றிக் கவலையாக இருந்தால், உங்களுடைய பொது மருத்துவரை அழையுங்கள்.

மற்றவர்களுக்கு அருகில் இருக்கும் பொழுது, அல்லது மற்றவர்களுடன் பேசும் பொழுது முகக் கவசம் ஒன்றை அணிந்திருங்கள், மற்றும் மேலதிகமாக இன்னும் ஒரு 3 நாட்களுக்கு அதியுயர் ஆபத்து நிலவும் சூழல்களுக்கு (சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு, இயலாமையுடையோர் பராமரிப்பு அல்லது குற்றவாளிகளுக்கான சீர்திருத்த -சாலைகள் ஆகிய இடங்கள்) செல்லாதீர்கள். இந்த சூழல்கள் ஏதாவதொன்றில் நீங்கள் வேலை செய்வீர்களேயானால், திரும்பிச் செல்வதற்கு முன்பாக உங்களுடைய முதலாளியுடன் பேசுங்கள். மிகப் பலவீனமுற்ற நோயெதிர்ப்பு-முறைமை உள்ளவராக நீங்கள் இருந்தால் (உதாரணமாக, மாற்று உறுப்புகளைப் பெற்ற ஒருவராக, அல்லது 'கெமோதெரபி' சிகிச்சையைப் பெற்றுவரும் ஒருவராக), கூடுதலாக இன்னும் ஒரு 4 நாட்களுக்கு இந்த முன்னெச்சரிக்கைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டியிருக்கும் (தனிமையிலிருந்து வெளிவந்த பிறகு மொத்தமாக 7 நாட்கள்).

7 நாட்களுக்குப் பிறகு சரியாகாத வேறு அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் (உதாரணமாக, காய்ச்சல், தலைவலிகள்), தனிமையை விட்டு நீங்கள் வெளியேறலாம், ஆனால் உங்களுடைய பொது-மருத்துவருடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மருத்துவ அணியினரது பராமரிப்பில் நீங்கள் இருந்தால், தனிமையிலிருந்து நீங்கள் எப்போது விடப்படுவீர்கள் என்பதை உங்களுடைய அணியினர் உங்களுக்குச் சொல்வர்.

சுய-தனிமைப்பாட்டிலிருந்து நான் விடுவிக்கப்பட்ட பிறகும் நான் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டியிருக்குமா?

சுய-தனிமைப்பாட்டிலிருந்து நீங்கள் விடுவிக்கப்பட்டதில் இருந்து 8 வாரங்களுக்கு வழக்கமாகச் செய்யப்படும் COVID-19 சோதனை (வேலைத்தல, மற்றும் பாடசாலைக் கண்காணிப்பு போன்ற சோதனைகள்) சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை. உங்கள் மேலாளருடன் இதைப் பற்றிப் பேசித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

COVID-19 உள்ள யாராவதொருவரை நான் மீண்டும் எதிர்கொண்டால் என்ன செய்வது?

COVID-19-இல் இருந்து குணமடைந்தவர்களுக்கு, அவர்கள் விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு வரும் 8 வாரங்களில் இந்தத் தொற்று மீண்டும் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து குறைவு, ஏனெனில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு சிறிது நோயெதிர்ப்புத்-திறன் (நோயுடன் போராடுவதற்கான இயலுமை) வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்.

விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு வரும் 8 வாரங்களுக்குள்ளாக COVID-19 உள்ள யாராவதொருவரை நீங்கள் மீண்டும் எதிர்கொண்டால், உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலொழிய, பொதுவாக நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதில்லை, அல்லது சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டியதில்லை. விடுவிக்கப்பட்டதிலிருந்து 8 வாரங்களுக்குப் பிறகு COVID-19 உள்ள யாராவதொருவருடன் நீங்கள் தொடர்புகொண்டால், நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவும், சோதனையை மேற்கொள்ளவும், [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19-ஐ எதிர்கொண்டவர்களுக்கான தகவல்கள்\)](#) மற்றும் [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்\)](#) ஆகிய தகவல் ஏடுகளில் சொல்லப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும் வேண்டியிருக்கும்,

எவ்வளவு சீக்கிரமாக நான் தடுப்பூசி இட்டுக்கொள்ளவேண்டும்?

உங்களுடைய மருத்துவத் தடை-நீக்கச் சான்று கொடுக்கப்படும் நாளில் இருந்து ஆறு வாரங்கள் வரை தற்காலிகத் தடுப்பூசியேற்ற விலக்கு ஒன்று செல்லுபடியாகும். இந்த விலக்கு NSW மாநிலத்தில் மட்டுமே செல்லுபடியாகும். இன்னொரு அதிகார எல்லையில் வேலை, படிப்பு அல்லது மற்ற நடவடிக்கைகளுக்காக நீங்கள் தடுப்பூசி இட்டுக்கொள்ளவேண்டியிருந்தால், அந்த மாநிலம் அல்லது எல்லைப்-பிரதேசத்தில் செல்லுபடியாகும் விதிமுறைகள் என்னவென்று சோதித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஊக்க ஊசி ஒன்றிற்கான தகுதியை நீங்கள் பெறுவீர்களேயானால், உறுதிப்படுத்தப்பட்ட தொற்றிலிருந்து நீங்கள் முற்றிலும் குணமடைந்த பிறகு அதை நீங்கள் இட்டுக்கொள்ளலாம், பெரும்பான்மையோருக்கு, இது தொற்று ஆரம்பித்ததில் இருந்து 4 முதல் 6 வார காலமாகும். மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \('COVID-19 தடுப்பூசிகள்: அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்'\)](#) மற்றும் [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \('NSW சுகாதார ஊக்க ஊசியேற்றம்: அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்'\)](#)-ஆகியவற்றைப் பாருங்கள்.

நான் சுய-தனிமைப்பாட்டில் இருக்கும் காலத்தில் கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகள் யாவை?

மன-நல ஆதரவுதவி

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (மன-நல மூலவளங்கள்)

குடும்ப வன்முறை ஆதரவுதவி

- 1800 RESPECT (1800 737 732) எனும் இலக்கத்தில் கிடைக்கும் 'தேசிய பாலியல் தாக்குதல் மற்றும் குடும்ப வன்முறை உதவியிணைப்பு' சேவை

மன-நலம், மருத்துவம் மற்றும் பொதுநலம் குறித்த பல வகையான ஆதரவுதவி சேவைகளைப் பல மொழிகளில் தொலைபேசி மூலம் 24/7 ரீதியில் அளிக்கும் [Sonder](#) எனும் தனி-நபர்களுக்கான பொதுநல சேவையுடன் 'NSW சுகாதாரம்' கூட்டு சேர்ந்துள்ளது.

உங்கள் மொழியிலான உதவி

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், தயவு செய்து **131 450- இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (Translating and Interpreting Service (TIS நேஷனல்))**-உடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.