

# COVID-19 தொற்று உள்ளவரை எதிர்கொண்டவர்களுக்கான தகவல்கள்

## COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவரை நான் எதிர்கொண்டேனா என்பதை நான் தெரிந்துகொள்வது எவ்வாறு?

சமூகத்தில் COVID-19 பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. COVID-19 தொற்று உள்ளவர்கள், தமக்கு நோயறிஞர்கள் ஏற்படுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாக, அல்லது தமக்கு நோய்த்தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்படுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாக (இந்த இரண்டில் எது முதலில் வருகிறதோ அதைக் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்க) அவர்கள் யாருடன் நேரம் செலவழித்தார்களோ அவர்களுக்கு, தனக்கு COVID-19 இருக்கிறது என்பதைத் தெரிவிக்குமாறு நாங்கள் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பில் இருந்திருக்கிறீர்கள் என்று யாராவது உங்களுக்குச் சொன்னால், உங்களுக்கு இருக்கும் ஆபத்தினைப் பற்றியும், உங்களையும், உங்களுடைய குடும்பத்தினரையும், சமூகத்தினரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள உங்களால் என்ன செய்ய இயலும் என்பதையும் விளங்கிக்கொள்ள இந்த அறிவுரைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

## நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அபாயம் யாருக்கு இருக்கிறது?

COVID-19 தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தானது:

- COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் செலவழிக்கும் நேரம் எவ்வளவு என்பதையும், அவருடன் நீங்கள் எவ்வளவு நெருக்கமாக இருந்திருக்கிறீர்கள் என்பதையும் பொறுத்து அமையும்
- நீங்கள் உட்புறப்பகுதிகளில் இருக்கும் பொழுது தொற்று ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகரிக்கும் (நீங்கள் வெளிப்புறப் பகுதிகளில் இருந்தால், ஆபத்து இன்னும் குறைவாக இருக்கும்)
- முகக் கவசம் ஒன்றை நீங்கள் அணியாத பொழுது தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகரிக்கும் (உங்களுடன் இருக்கும் நபரும் முகக் கவசம் அணிந்திருந்தால், ஆபத்து இன்னும் குறைவானதாக இருக்கும்).

COVID-19 தொற்று ஏற்படும் ஆபத்தினை தடுப்பூசி இட்டுக்கொள்வது குறைக்கும், ஆனால் இந்தப் பாதுகாப்பு காலப் போக்கில் குறையும், அத்துடன் 'ஓமிக்ரோன்' போன்ற சில COVID-19-இன் திரிபுகளுக்கு எதிராக இதற்கு இருக்கும் செயல்திறன் குறைவாக இருக்கலாம். 'ஓமிக்ரோன்' திரிபு உள்ளடங்க, வைரஸ்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பினை அதிகரிப்பதில் ஊக்க ஊசிகள் கணிசமான அளவில் உதவும். தீவிரமான நோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் தடுப்பூசிகள் முக்கியமானவை. ஊக்க ஊசிகளை இட்டுக்கொள்வதற்கான தகுநிலையைப் பெற்றதும் ஒவ்வொருவரும் அவரது ஊக்க ஊசிகளை இட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய COVID-19 தடுப்பூசியேறத்திற்கான முன்பதிவினைச் செய்ய [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 தடுப்பூசிச் சிகிச்சையகக் கண்டறிவு சாதனம்) எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

## எவ்வளவு காலத்திற்கு எனக்கு ஆபத்து இருக்கும்?

COVID-19 உள்ள ஒருவரை நீங்கள் எதிர்கொண்டதிலிருந்து 14 நாட்களுக்குள் அந்தத் தொற்று உங்களுக்கு ஏற்படும் அபாயம் இருக்கும். COVID-19 தொற்று ஏற்படும் பெரும்பாலானோருக்கு முதல் 7 நாட்களில் அது ஏற்படும், ஆகவே உங்களுக்கு அதியுயர் ஆபத்து இருப்பது இந்த நாட்களில்தான். இருந்தாலும், தோராயமாக 25 சதவீதத் தருணங்களில் 7 ஆவது மற்றும் 14 -ஆவது நாட்களுக்கு இடைப்பட்ட நாட்களில் COVID-19 ஏற்படும்.

## COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவரை நான் எதிர்கொண்டிருந்தால் நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

COVID-19 உள்ள நபருடன் நீங்கள் கொண்டுள்ள தொடர்பு எவ்வகைப்பட்டது என்பதைப் பொறுத்து உங்களுக்கு COVID-19 ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அமையும். நோயறிவுச் சோதனை மற்றும் தனிமைப்பாட்டுத் தேவைப்பாடுகளைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்கும் பொழுது, உங்களுடன் வசிக்கும் அல்லது வேலை செய்யும் பாதிப்புறும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு உங்கள் மூலமாகத் தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து உள்ளடங்க, உங்களுடைய சூழ்நிலைகளைப் பற்றி யோசியுங்கள்.

COVID-19 உள்ள ஒருவரை எதிர்கொண்டுள்ள அனைவரும் [symptoms](#) (நோயறிகுறிகள்) எதுவும் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றனவா என்று அவதானித்துவர வேண்டும். நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், சோதனை ஒன்றை உடனடியாக மேற்கொள்ளுங்கள். அடுத்ததாக என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்குக் கீழேயுள்ள பட்டியலைப் பாருங்கள்.

### சட்டரீதியாக எனக்கு இருக்கும் தேவைப்பாடுகள் யாவை?

COVID-19 உள்ள யாராவதொருவருடன் நீங்கள் வசித்துவருகிறீர்களேயானால், நீங்கள் [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) ('NSW சுகாதார சுய-தனிமை வழிகாட்டல்கள்')-ஐக் கட்டாயமாகப் பின்பற்றவேண்டும், அத்துடன் 'NSW சுகாதார'த்தினால் அப்படிச் செய்யுமாறு உங்களுக்கு சொல்லப்பட்டிருந்தால், 7 நாட்களுக்கு நீங்கள் உங்களை அவசியம் சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

COVID-19 தொற்று இருக்கும் உங்களுடைய வீட்டார் அல்லாத யாராவதொருவரை நீங்கள் எதிர்கொண்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுக்கிருக்கும் ஆபத்தினைக் கீழேயுள்ள பட்டியலைப் பயன்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யுங்கள். COVID-19 தொற்றுள்ள நபருடன் நீங்கள் கொண்டுள்ள தொடர்பின் தன்மை என்ன என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் அல்லது வேலை செய்பவர்களுக்கு, குறிப்பாக பாதிப்பு ஏற்படும் நிலையை அதிகரிக்கும் நோய்-நிலைகள் உள்ளவர்களுக்கு (உதாரணமாக தீராத நோய் உள்ளவர்கள் அல்லது 'கெமோதெரபி' எனும் சிகிச்சையை மேற்கொள்பவர்கள்), உங்கள் மூலமாகத் தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழல்களைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

### உயர் நிலை ஆபத்து மற்றும் குறையளவு ஆபத்து உள்ள எதிர்கொள்ளல்களுக்கான சில உதாரணங்கள் யாவை?

நீங்கள் COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்திருப்பவர் என்று உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டால், உங்களுக்கு COVID-19 ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தினையும், நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதையும் மதிப்பீடு செய்ய இந்தப் பட்டியலைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களைப் பற்றி	COVID-19 ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து	நான் செய்யவேண்டியது என்ன?
COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் நான் வசித்துவருகிறேன் (என் வீட்டில் தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒரு நபராவேன் நான்)	உயர் நிலை ஆபத்து	<p><b>வீட்டில் தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் அனைவரும் கட்டாயமாக:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>சுய-தனிமைப்பாட்டு வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்ற வேண்டும், மற்றும் உங்களுடைய வீட்டில் 'கோவிட்' தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட முதலாவது நபர் அவருடைய நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொண்ட நாளிலிருந்து 7 நாட்களுக்கு நீங்கள் உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.</li> <li>கூடிய விரைவில் 'துரித நோயறிவுச் சோதனை' (RAT)-யை மேற்கொள்ளவேண்டும், மற்றும் 6-ஆவது நாளன்று மீண்டும் ஒரு சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும். உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், கூடுதலாக இன்னொரு RAT சோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.</li> <li>உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால், மற்றும் COVID-19 ஏற்படுவதற்கான <a href="#">at risk of severe disease*</a> (தீவிர நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து) -இல் நீங்கள் இருந்தால், PCR சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் இந்த சோதனை இன்னும் துல்லியமானது, அத்துடன் விரைவான சிகிச்சையைப் பெறுவதற்காக உங்களை மதிப்பீடு செய்ய இது உதவும். அனைத்து சோதனைகளும் எதிர்பார்க்க முடிவைக் கொடுத்தால், 7 நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் தனிமையிலிருந்து வெளிவரலாம்.</li> </ul>

உங்களைப் பற்றி	COVID-19 ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து	நான் செய்யவேண்டியது என்ன?
		<ul style="list-style-type: none"> <li>COVID-19 உள்ள நபரை எதிர்கொண்ட பிறகு 14 நாட்களுக்கு இந்தத் தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து உயர்வாக இருக்கும், ஆகவே, தனிமையை விட்டு வெளிவந்ததிலிருந்து 7 நாட்களுக்கு நீங்கள்:             <ul style="list-style-type: none"> <li>தொற்று ஏற்படுவதற்கான அதியுயர் ஆபத்து உள்ள சூழல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் (சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு, இயலாமையுடையோர் பராமரிப்பு, குற்றவாளிகளுக்கான சீர்திருத்தகங்கள்)</li> <li>'வாசஸ்தலம் அல்லாத சூழல்'(non-residential setting) களில், உட்புறப்-பகுதிகளில் இருக்கும் பொழுது முகக் கவசம் ஒன்றை அணிய வேண்டும்</li> <li>நோயறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றனவா என்று அவதானித்துவர வேண்டும், மற்றும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக PCR சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டும்</li> <li>சனக் கூட்டம் அதிகமாக உள்ள நிகழ்ச்சித் தலங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும், அத்துடன் இயலுமான தருணங்களில் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யவேண்டும்</li> </ul> </li> <li>உங்களுடைய தனிமைக் காலம் முடிந்த பிறகு வரும் 14 நாட்களில் உங்களுடைய வீட்டிலுள்ள இன்னொரு நபருக்கு நோய்த்தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் நீங்கள் மீண்டும் தனிமைப்பாட்டில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை</li> <li>உங்களுடைய தனிமைக் காலம் முடிந்த பிறகு வரும் 14 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களுடைய வீட்டிலுள்ள இன்னொரு நபருக்கு COVID-19 இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், நீங்கள் மீண்டும் தனிமைப்பாட்டில் இருக்க வேண்டியிருக்கும், மற்றும் COVID-19 உள்ளவர்களோடு தொடர்பில் இருந்திருக்கும் குடும்பத்தினருக்கான வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்ற வேண்டியிருக்கும்.</li> </ul> <p>எவ்வொரு வேளையிலும் நோய்த்தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் நேர்முக முடிவு ஒன்றை நீங்கள் பெற்றால், உங்களுடைய தனிமைப்பாட்டினை நீங்கள் தொடரவேண்டும், மற்றும் <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்படல் மற்றும் COVID-19 தொற்றினை வீட்டிலிருந்துகொண்டு பாதுகாப்பாகக் கட்டுப்படுத்துதல்) குறித்த அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (COVID-19 நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்)-ஐப் பாருங்கள்.</p>

உங்களைப் பற்றி	COVID-19 ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து	நான் செய்யவேண்டியது என்ன?
<p>COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் நான் நீண்ட நேரம் செலவழித்தேன் (உதாரணமாக, நான் அவரது வீட்டில் ஒரு இரவு தங்கியிருந்தேன், அல்லது மாலை நேரத்தை அவரது வீட்டின் உட்புறத்தில் கழித்தேன்), அல்லது COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் நான் கலந்து செயலாற்றியிருக்கிறேன், மற்றும் நாங்கள் முகக் கவசம் அணிந்திருக்கவில்லை (உதாரணமாக, நாங்கள் நீண்ட தூரம் வாகனத்தில் பயணித்தோம், அல்லது இப்போது தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள குழந்தைகளை நான் கவனித்து வந்தேன்).</p>	<p>உயர்-நிலை</p>	<p>COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பில் இருந்த கடைசி நேரத்திலிருந்து 7 நாட்களுக்கு சுய-தனிமையில் இருப்பது மற்றவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கான செயலூக்கம் மிக்கதொரு வழியாகும்.</p> <p>கூடிய சீக்கிரம் 'துரித நோயறிவுச் சோதனை' (rapid antigen test (RAT)) ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள், மற்றும் 6-ஆவது நாளன்றும் இச் சோதனையை மீண்டும் மேற்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், கூடுதலாக ஒரு RAT சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள் (அல்லது, நீங்கள் <a href="#">at risk of severe disease*</a>-இல் இருந்தால், PCR சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்). அனைத்து சோதனைகளின் முடிவும் எதிர்முகமானவையாக இருந்தால், 7 நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் தனிமையை விட்டு வெளிவரலாம். தனிமையை விட்டு வெளியேறிய பிறகு வரும் அடுத்த 7 நாட்களுக்கு <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (COVID-19-இன் பரவலை நம் அனைவராலும் எவ்வாறு தடுக்க இயலும்?) என்பதன் கீழே சொல்லப்பட்டுள்ள சிபாரிசுகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் COVID-19 -இன் பரவலைத் தடுக்க உங்களால் உதவ இயலும்.</p> <p>நேர்முகமான சோதனை முடிவு ஒன்றை நீங்கள் பெற்றால், அந்த நேர்முக முடிவைக் காண்பிக்கும் சோதனை செய்யப்பட்டதிலிருந்து 7 நாட்களுக்கு நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும், மற்றும் <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> -இல் சொல்லப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.</p> <p>மேலதிகத் தகவல்களுக்கு <a href="#">Get tested for COVID-19</a>-ஐப் பாருங்கள்.</p>
<p>COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் நான் இரவு உணவு உட்கொண்டேன் (உதாரணமாக, நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து உணவு உட்கொண்டோம், அல்லது மது அருந்தகம், 'க்ளப்' அல்லது மற்றொரு சமூக நிகழ்சியில் சந்தித்தோம்).</p>	<p>நடுத்தர ஆபத்து</p>	<p>கூடிய விரைவில் நீங்கள் துரித நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டுமெனவும், <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (COVID-19 நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்வதைப் பற்றிய தகவலேடு)-இல் சொல்லப்பட்டுள்ள துரித நோயறிவுச் சோதனையைப் பற்றிய அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டுமெனவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.</p> <p>உங்களுடைய சோதனை முடிவு எதிர்முகமானதாக இருந்தாலும், உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை என்றாலும் நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. 6-ஆம் நாளன்று இரண்டாவதாக ஒரு துரித நோயறிவுச் சோதனையை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். நோயறிகுறிகள் தோன்றினாலும், உடனடியாக நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள் (அல்லது, <a href="#">at risk of severe disease*</a>-இல் நீங்கள் இருந்தால் PCR சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்).</p>

உங்களைப் பற்றி	COVID-19 ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து	நான் செய்யவேண்டியது என்ன?
COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் நான் குறுகியதொரு நேரத்திற்கு, அல்லது இடைவெளியுள்ள விதத்தில் தொடர்புகொண்டேன் (உதாரணமாக, கடையில் வாங்கிய பொருட்களை அவரிடம் விட்டுச் சென்றேன், அல்லது வெளிப்புறப் பகுதிகளில் அவருடன் உலாவச் சென்றேன்), அல்லது Service NSW App-இல் நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவரைப் பற்றிய எச்சரிக்கை ஒன்றை நான் பெற்றேன்.	குறையளவு ஆபத்து	அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றனவா என்று அவதானித்துவாருங்கள்.  நோயறிகுறிகள் தோன்றினால், உடனடியாக 'துரித நோயறிவுச் சோதனை' (RAT) ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய RAT சோதனை முடிவு எதிர்முகமானதாக இருந்தால், உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள், அத்துடன் 24 மணி நேரத்தில் இன்னொரு RAT சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள், அல்லது PCR சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள், மற்றும் சோதனை முடிவிற்காக நீங்கள் காத்திருக்கும் வேளையில் உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய இரண்டாவது சோதனை முடிவு எதிர்முகமானதாக இருந்தால், உங்களுடைய நோயறிகுறிகள் மறையும் வரை தனிமையில் இருங்கள். நேர்முக முடிவு ஒன்றை நீங்கள் பெற்றால், நீங்கள் தொடர்ந்து தனிமையில் இருக்கவேண்டும், மற்றும் <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.  உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால், அத்துடன் <a href="#">at risk of severe disease*</a> -இல் நீங்கள் இருந்தால், PCR சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்,

\* கர்ப்பிணிப் பெண்கள், ஆபொரிஜினிப் பூர்வகுடிகள் மற்றும் 'டோரிஸ் நீரிணைத் தீவகத்தவர்கள் (குறிப்பாக, உள்ளார்ந்த நோய் நிலைகள் உள்ளவர்கள்), பஸிஃபிக் தீவக மக்கள், தடுப்பூசி இட்டுக்கொள்ளாதவர்கள் (16 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள்) மற்றும் நோயெதிர்ப்புத்-திறன் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் ஆகியோர் உயர்-நிலை ஆபத்தில் உள்ளவர்களாகக் கருதப்படுபவர்களில் உள்ளடங்குவர்.

நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்து, 'துரித நோயறிவுச் சோதனை' ஒன்றை உங்களால் பெற இயலவில்லை என்றால், [testing clinic](#) (நோயறிவுச் சோதனை சிகிச்சையகம்) ஒன்றில் நீங்கள் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளலாம். வேலைத்தல-அடிப்படையிலான தொற்று நேர்கொள்ளல்களைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW அரசாங்கம் - COVID-19 நேர்முக முடிவு ஒன்றைப் பெறும் தொழிலாளி ஒருவர் உள்ள வர்த்தகங்களுக்கான வழிகாட்டி)-ஐப் பாருங்கள்.

## COVID-19-இன் பரவல் வேகத்தைக் குறைக்க நம் அனைவராலும் எவ்வாறு உதவ இயலும்?

COVID-19-இன் பரவல் வேகத்தைக் குறைக்க நம் அனைவராலும் மேற்கொள்ள இயலுமான எளிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன.

- உங்களுக்கு உடல் நிலை சரியில்லை என்றால் எவ்வொரு இடத்திற்கும் செல்லாதீர்கள். நோயறிவுச் சோதனையை உடனடியாக மேற்கொண்டு, எதிர்முக முடிவு ஒன்றை நீங்கள் பெறும் வரை உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- நடுத்தர அல்லது உயர்-நிலை ஆபத்துள்ள சூழல்களை எதிர்கொண்ட வகையினரில் நீங்கள் ஒருவர் என்றால், உயர்-நிலை ஆபத்து நிலவும் சூழல்களுக்குச் செல்லாதீர்கள் (சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முதியோர் பராமரிப்பு, இயலாமையுடையோர் பராமரிப்பு, குற்றவாளிகளுக்கான சீர்திருத்தகங்கள் ஆகிய இடங்கள்); குறையளவு ஆபத்துள்ள சூழல்களை எதிர்கொண்ட வகையினரில் நீங்கள் இருந்தால், மற்றும் இப்படிப்பட்ட இடங்களில் ஒன்றிற்கு நீங்கள் செல்லவேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால், அங்கு செல்வதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்பாக துரித நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுமாறும், அந்த இடத்திற்குச் செல்லும் பொழுது முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுமாறும் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம்.

- இயலுமான தருணங்களில், மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டு விலகியிருங்கள், மற்றும் சனக் கூட்டங்களைத் தவிருங்கள்
- முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள்
- கைச் சுத்திகரிப்பான் அல்லது சோப்பு மற்றும் குழாய் நீரைப் பயன்படுத்தி 20 வினாடி நேரத்திற்கு அவ்வப்போது தவறாமல் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொண்டிருங்கள்
- சமூக ஒன்று-கூடல்களை வெளிப்புறப் பகுதிகளில், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையுள்ள நபர்கள் கலந்துகொள்ளும் வகையில் மேற்கொள்ளுங்கள்.
- QR குறியீடுகள் உள்ள இடங்களில் அவற்றைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய உள்-நுழைவைப் பதிவு செய்யுங்கள்.

## நான் சுய-தனிமையில் இருக்கும் காலத்தில் கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகளைப் பற்றிய அறிவுரையை நான் எங்கு காணலாம்?

கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகளைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு, [Self-Isolation Guideline](#) (சுய-தனிமைப்பாட்டு வழிகாட்டி)-ஐப் பாருங்கள்.

## உங்களுடைய மொழியில் உதவிகள்

மொழிபெயர்ப்பு அல்லது மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், 1800 020 080-இல் 'தேசிய கொரோனாவைரஸ் அவசர உதவி இணைப்பு'(National Coronavirus Hotline)பிணை அழையுங்கள், (மற்றும் 'தெரிவு 8'-ஐ மேற்கொள்ளுங்கள்). இந்த சேவை இலவசமானது மற்றும் அந்தரங்கமானது.