

தொற்று உள்ளவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்கான COVID-19 தகவல் ஏடு

- மற்றவர்களுக்குப் பரவக்கூடிய COVID-19 தொற்று உள்ள நபர் ஒருவருடன் நெருக்கமாக இருந்திருந்து COVID-19 வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய ஒருவர் 'நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்' என்று சொல்லப்படுவார்.
- நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவரா என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கான வழிகள் இரண்டு உள்ளன:
 1. நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்று அறிவித்து NSW Health ('NSW சுகாதாரம்') உங்களுக்குத் தொலைபேசிக் குறுஞ்செய்தி ஒன்றை அனுப்பும், அல்லது உங்களுடன் தொலைபேசி மூலமாகத் தொடர்புகொள்ளும்.
 2. [COVID-19 தொற்று உள்ளவர்கள் இருந்த இடங்கள் மற்றும் தொற்று குறித்த கவலைக்குரிய தலங்கள் யாவை என்பதை வலைத்தளத்தில் பார்த்து, சொல்லப்பட்டுள்ள நாள் மற்றும் நேரத்தில் தொற்று உள்ள நபர் இருந்திருந்த நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய இடம் ஒன்றில் நீங்கள் இருந்திருக்கிறீர்களா என்பதை தெரிந்துகொள்ளலாம்.](#) அப்படி நீங்கள் இருந்திருந்தால், தயவு செய்து 1800 943 553-இல் NSW Health ('NSW சுகாதாரம்')-ஐ அழையுங்கள்.
- COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்றால், தொற்றினை நீங்கள் எதிர்கொண்ட நாளிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு நீங்கள் வீட்டில் அல்லது தகுந்த இன்னொரு இடத்தில் உங்களைக் கட்டாயமாகத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இல்லையென்றாலும், COVID-19 நோயறிவுச் சோதனையையும் நீங்கள் கூடிய விரைவில் கட்டாயமாக மேற்கொள்ளவேண்டும். உங்களுடன் ஒரே இடத்தில் சேர்ந்து வசிப்பவர்கள் உள்ளடங்க, மற்ற அனைவரிடமிருந்தும் நீங்கள் விலகியிருக்க வேண்டும் என்பது தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதின் அர்த்தமாகும்.
- தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர் என்றால், பின் வருபவர்களை நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுமாறும், அவர்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவை அவர்கள் பெறும் வரை அவர்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுமாறும் அவர்களைக் கேளுங்கள்:
 - உங்களுடைய வீட்டில் வசிக்கும் ஒவ்வொருவரையும்
 - தொற்று உள்ளவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகொண்ட நேரத்திலிருந்து உங்களுடைய வீட்டிற்கு வந்திருக்கும் ஒவ்வொருவரையும்
 - தொற்று உள்ளவரோடு நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகொண்ட நேரத்திலிருந்து வேலைக்குச் செல்லும்போது உங்களுடன் சேர்ந்து பயணித்த ஒவ்வொருவரையும், குறிப்பாக உங்களுடன் ஒரே வாகனத்தில் பயணம் செய்த ஒவ்வொருவரையும்

- நீங்கள் வேலையில் இருக்கும் பொழுது எப்போதாவது முகக் கவசம் அணியாமல் இருந்திருந்தீர்களேயானால், அப்படி நீங்கள் முகக் கவசம் அணியாமல் இருந்த பொழுது உங்களுடன் பேசிய அல்லது உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த ஒவ்வொருவரையும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுமாறும், அவர்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுமாறும் கேளுங்கள். நீங்கள் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்த பொழுது, அல்லது பானம் அருந்திக்கொண்டிருந்த பொழுது உங்களுக்கு நெருக்கமாக இருந்தவர்களுக்கு இது குறிப்பாக முக்கியமாகும்.
- சுகாதாரப் பணியாளர் ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்புகொண்டிருந்தால், அவர்கள் வேலைக்குத் திரும்புவதற்கு முன்பு ஆபத்து மதிப்பீடு ஒன்றை மேற்கொள்வதற்காக அவர்களுடைய மேலாளரிடம் பேசுமாறு அவர்களைத் தயவு செய்து கேளுங்கள்
- தொற்று உள்ளவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்கள் சட்டப்படி தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டாக வேண்டும்; 'பொது சுகாதார (COVID-19 சுய-தனிமை) உத்தரவு' (Public Health (COVID-19 Self Isolation) Order)-இன் பிரகாரம் சுய-தனிமை வேண்டப்படுகிறது, மேலும் இந்த 'உத்தரவு'வைப் பின்பற்றாவிட்டால் அபராதங்கள் விதிக்கப்படக்கூடும்.

'NSW Health COVID-19 சுய-தனிமை வழிகாட்டி' ([Self-Isolation Guideline](#))-யிலுள்ள தகவல்களுக்கும் கூடுதலான தகவல்களை இந்தத் தகவல் ஏடு கொண்டுள்ளது.

நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

உடனடியாக உங்களைத்

தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

தற்போது நீங்கள் நலமாக இருப்பது போல இருந்தாலும், நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் அனைவரும் தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நோய்த்தொற்று உள்ள நபரோடு நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்புகொண்ட நாளிலிருந்து குறைந்தபட்சம் 14 நாட்களுக்கு நீங்கள் கட்டாயமாக உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

எத்தனை நாட்களுக்கு உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று தொடர்பில் இருந்தோரைக் கண்டறியும் NSW Health அதிகாரி ஒருவரால் எழுத்து மூலமாக உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படும் (இது ஒரு கைப்-பேசிக் குறுஞ்செய்தியாக இருக்கலாம்).

தொடர்பில் இருந்தோரைக் கண்டறியும் அதிகாரி ஒருவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார் - நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள இருக்கும் இடத்தின் விலாசத்தினைத் தொடர்பில் இருந்தோரைக் கண்டறியும் அதிகாரிக்கு நீங்கள் கட்டாயமாகக் கொடுக்க வேண்டியதோடு உங்களுடைய தொலைபேசி இலக்கத்தினை உறுதிப்படுத்தவேண்டும்.

COVID-19 நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு நோயறிவுக் குறிகள் இல்லை என்றாலும், உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள நோயறிவுச் சோதனைத் தலம் (at your closest testing location) ஒன்றில் பின் வரும் விதமாக நீங்கள் சோதனையை மேற்கொண்டாக வேண்டும்:

1. நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பது உங்களுக்கு முதலில் தெரியவந்த பிறகு கூடிய விரைவில், மற்றும்
2. வாகன-நுழைவு வசதியுள்ள சோதனை சிகிச்சையகம் ஒன்றை உங்களால் அணுக இயலுமானால், அல்லது சோதனை சிகிச்சையகம் ஒன்றிற்கு உங்களால் நடந்து அல்லது சைக்கிளில் செல்ல இயலுமானால், தொற்றினை நீங்கள் நேர்கொண்ட தினத்திற்குப் பிறகு 7-ஆம் நாளன்று, மற்றும்
3. தொற்றினை நீங்கள் நேர்கொண்ட தினத்திலிருந்து 12 முதல் 14 நாட்களுக்குள் நோயறிவுச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ள நீங்கள் செல்லும் பொழுது நீங்கள் கட்டாயமாக ஒரு தனிப்பட்ட வாகனத்திலோ, நடந்தோ, சைக்கிள் மூலமாகவோ செல்லவேண்டும். COVID-19 நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்வதற்காக நீங்கள் பொதுப் போக்குவரத்து, வாடகைக் கார் அல்லது பங்கு சவாரி மூலம் கட்டாயமாகப் பயணிக்கக் கூடாது. உங்களுடைய நாசி மற்றும் வாயை மூடும் வகையிலான முகக் கவசம் ஒன்றை அணிந்திருங்கள், மற்றும் நீங்கள் COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பதைப் பணியாளர்களுக்கு உடனடியாகச் சொல்லுங்கள்.

உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெற்றாலும், உங்களுடைய தனிமைக் காலம் முடியும் வரை நீங்கள் தனிமையில் இருக்கவேண்டியிருக்கும். உங்களுக்குக் COVID-19 தொற்று ஏற்படுவதற்கு தொற்று உள்ளவரை நீங்கள் எதிர்கொண்டதிலிருந்து 14 நாட்கள் வரை ஆகலாம் என்பது இதற்கான காரணமாகும்.

உங்களுடைய தனிமைக் காலத்தில் எவ்வொரு கட்டத்தில் [நோயறிவுக் குறிகள் \(symptoms\)](#) ஏற்பட்டாலும், நீங்கள் நோயறிவுச் சோதனையை உடனடியாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

12 முதல் 14 நாட்களுக்குள் நீங்கள் நோயறிவுச் சோதனைகளை மேற்கொண்டு, உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெற்றால் மட்டுமே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலை நிறுத்த நீங்கள் அனுமதிக்கப்படுவீர்கள். 12-ஆம் நாளன்று, அல்லது அதற்குப் பிறகு நீங்கள் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவில்லையெல், தொற்று உள்ள நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்புகொண்ட நாளிலிருந்து 24 நாட்கள் வரை தனிமையில் இருக்குமாறு நீங்கள் வேண்டப்படுவீர்கள்.

உங்களுக்கு அருகில் இருந்திருப்பவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்

பின் வரும் ஒவ்வொருவரையும் நோயறிவுச் சோதனைகளை மேற்கொண்டு, தொற்று இல்லை என்ற முடிவை அவர்கள் பெறும் வரை தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுமாறு அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்:

- நீங்கள் வசிக்கும் அதே இடத்தில் வசிப்பவர்கள், மற்றும்
- கடந்த இரண்டு நாட்களில் உடல்ரீதியாக உங்களுக்கு அண்மையில் இருந்திருப்பவர்கள் (உதாரணமாக, நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள்)

நீங்கள் இவர்களிடமிருந்து அனைத்து வேளைகளிலும் தனித்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும், மற்றும் 'நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் இரண்டாம்-நிலையவர்களுக்கான அறிவுரை' (Advice for secondary close contacts)-யை வாசிக்குமாறும், தேவைப்பாடுகளைப் பின்பற்றுமாறும் அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

(முதியோர் பராமரிப்பு இல்லம், இராணுவ தளம், இயலாமையுடையோர் இல்லம் அல்லது அவர்களுக்கான பகல்வேளைத் திட்டம், உறைவிடப் பாடசாலை, வீடற்றோர் காப்பகம், சிறைவாசம், வசிப்பிடத்தோடு கூடிய தொலை-தூர தொழிற்சாலைத் தலம், புலம்பெயர்த் தொழிலாளர் வசிப்பிடம், தொலை-தூர சமூகங்கள், இறைச்சித் தொழிற்சாலைகள் போன்ற) அதியுயர் ஆபத்து உள்ள சூழலில் நீங்கள் பணியாற்றுவவர் என்றால், நிர்வாகத்தினருக்கு நீங்கள் இதைத் தெரியப்படுத்த வேண்டும், அல்லது அப்படித் தெரியப்படுத்துமாறு 'NSW Health தொடர்பில் இருந்தோரைக் கண்டறியும் அணி'யினரைக் கேட்கவேண்டும். உங்களுடன் வேலை செய்யும் சக ஊழியர்களுடன் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுமாறும், தொற்று இல்லை என்ற முடிவை அவர்கள் பெறும் வரைத் தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுமாறும் வேண்டப்படலாம்.

நான் எவ்வாறு என்னைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்வது?

- தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் என்பது, நீங்கள் கட்டாயமாக உங்களுடைய வீட்டில், அல்லது உங்களுடைய தங்குமிடத்தில் இருக்கவேண்டும், மற்றும் அனைத்து வேளைகளிலும் மற்ற ஆட்களிடமிருந்து கட்டாயமாக நீங்கள் விலகியிருக்க வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கும். மருத்துவப் பராமரிப்பு (COVID-19 நோயறிவுச் சோதனை ஒன்று உள்ளடங்க), அல்லது அவசர-நிலை ஒன்று இருந்தாலொழிய, உங்களுடைய வீட்டை, அல்லது வசிப்பிடத்தை விட்டு நீங்கள் வெளியே செல்ல இயலாது. உங்களுடைய வீட்டில் அல்லது வசிப்பிடத்தில் வழமையாக வசிப்பவர்கள் அல்லது மருத்துவ அல்லது அவசர-நிலைக் காரணங்களை முன்னிட்டு உள்-நுழைபவர்களைத் தவிர மற்றவர்களை உங்களுடைய வீட்டிற்குள் அனுமதிக்கக் கூடாது.
- தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் என்பது 'வீட்டில் தங்கியிரு' உத்தரவுகளிலிருந்து வேறுபட்டது. நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் காலத்தில் உடற்பயிற்சிக்காக, கடைக்குச் செல்வதற்காக, வேலைக்காக அல்லது படிப்பதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல நீங்கள் அனுமதிக்கப்படமாட்டீர்கள்.

உங்களிடம் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள, நீங்கள் கட்டாயமாக:

- உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் இடத்திற்கு நேரடியாகச் செல்லவேண்டும் (வீடு, ஹோட்டல் அல்லது மற்ற தங்குமிடம்)
- COVID-19 நோயறிவுச் சோதனை, அவசர மருத்துவ கவனிப்பு, அல்லது ஒரு அவசர நிலை இருந்தாலொழிய இருக்கும் இடத்தை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது (காயமடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான அல்லது குடும்ப வன்முறையிலிருந்து தப்பிப்பதற்கான காரணங்கள் உள்ளடங்க). இவற்றில் எவ்வொரு காரணத்தை முன்னிட்டும் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே சென்றால், நீங்கள் கட்டாயமாக முகக் கவசம் ஒன்றை அணிய வேண்டும், மற்ற எவ்வொருவரிடமிருந்தும் 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டு விலகியிருக்க வேண்டும், மற்றும் நீங்கள் போகும் இடத்திற்கு நேரடியாகச் சென்று, அங்கிருந்து நேரடியாகத் திரும்பவேண்டும்.

- தனிப்பட்ட சொந்த வாகனம் மூலமாக, அல்லது நடந்து, அல்லது சைக்கிள் மூலமாகப் பயணம் செய்யவேண்டும். உங்களுடன் சேர்ந்து தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டிருப்பவர்களுடன் மட்டுமே நீங்கள் சேர்ந்து பயணிக்கலாம். பொதுப் போக்குவரத்து, வாடகைக் கார் அல்லது பங்கு சவாரிகளில் நீங்கள் கட்டாயமாகப் பயணிக்கக்கூடாது.
- COVID-19 தடுப்பூசி மருந்தினை இட்டுக்கொள்வதற்காக தனிமையிலிருந்து வெளியேறக் கூடாது. சந்திப்புவேளை ஒன்று உங்களுக்கிருந்தால், தனிமைக்காலத்தை நீங்கள் முடித்த பிறகு வரும் திகதி ஒன்றிற்கு இதை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களுடைய தனிமைக்காலம் முழுவதையும் நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் இடத்தில் கழிக்கவேண்டும். உங்களுடைய தனிப்பட்ட தோட்டம், மேல்மாடி-முற்றம் அல்லது முற்றம் ஒன்று இருந்தால், அவற்றிற்குள் நீங்கள் செல்லலாம்.
- வேலைக்கு, பாடசாலைக்கு, குழந்தை பராமரிப்பிற்கு அல்லது பொது இடங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது.
- வீட்டிற்கு யாரையும் அழைக்கக்கூடாது.
- நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றவேண்டும்:
 - இருமல்கள் மற்றும் தும்மல்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும்
 - சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளைக் குறைந்தபட்சமாக 20 வினாடி நேரத்திற்கு அடிக்கடி கழுவிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். 'ஆல்கொஹால்'-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பானையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். பின் வரும் நேரங்களில் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவங்கள்:
 - மற்றவர்கள் நுழையக்கூடிய இடத்திற்குள் நீங்கள் நுழைவதற்கு முன்பு
 - மற்றவர்களால் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை நீங்கள் தொடுவதற்கு முன்பு
 - குளியலறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு
 - இருமிய அல்லது தும்மிய பிறகு
 - கையுறைகள் மற்றும் முகக் கவசங்களை அணிவதற்கு முன்பு மற்றும் அவற்றைக் கழற்றிய பிறகு
 - ஒரு-முறைப்-பயன்பாட்டிற்கான கையுறைகளை அணிந்துகொண்டு, ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது நீங்கள் அடிக்கடித் தொடும் அனைத்துப் பரப்புகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள் (கெளண்ட்டர்கள், மேசை-மேற்பரப்புகள், கதவின் கைப்பிடிகள், குளியலறையில் பொருத்தப்பட்டுள்ள பொருட்கள், கழிவறைகள், மற்றும் படுக்கைக்குப் பக்கத்திலுள்ள மேசைகள் ஆகியன). சுத்தம் செய்த பிறகு வீட்டு-உபயோகக் கிருமிநாசினி அல்லது தண்ணீர் கலக்கப்பட்ட 'பிளீச்' கலவையைப் பூசுங்கள்.
- மளிகைப் பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகளைக் கொண்டுவருமாறு உங்களுடைய குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களைக் கேளுங்கள், அல்லது தொலைபேசி அல்லது இணையம் மூலமாக அவற்றிற்காக 'ஆர்டர்' செய்யுங்கள். இவர்கள் பொருட்களை உங்களுடைய வீட்டிற்குக் கொண்டுவரும் பொழுது அவர்களுக்கு அருகில் நீங்கள் போகாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். உணவு மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பெறுவதில் உங்களுக்கு இன்னமும் உதவி தேவைப்பட்டால், 'பொது சுகாதாரப் பிரிவு' (Public Health Unit)-ஐ 1300 066 055-இல் அழையுங்கள்.

தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் நான் இருந்திருப்பதாக எனக்கு சொல்லப்படும் பொழுது நான் வீட்டிலிருந்து தூரத்தில் இருந்தால் என்ன செய்வது?

தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பதாக உங்களுக்கு சொல்லப்படும் பொழுது நீங்கள் வீட்டை விட்டுத் தொலைவில் இருந்தால், நீங்கள் உடனடியாக நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொண்டு, உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதற்காக நேராக உங்களுடைய வசிப்பிடத்திற்கு செல்லவேண்டும்.

நீங்கள் இப்போது தங்கியிருக்கும் இடத்தில் உங்களுடைய 14 நாள் தனிமைக் காலத்தினைக் கழிப்பதற்கான முடிவினை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம். பாதுகாப்பாகத் தங்கியிருந்து மற்ற அனைவரிடமிருந்து விலகியிருக்க உங்களால் இயலுமானால், ஒரு ஹோட்டல், மோட்டல் அல்லது மற்ற வகையான வசிப்பிடமாக இது இருக்கலாம்.

உங்களுடைய தனிமைக் காலம் முடிவதற்கு முன்பாக முடிவடையும் தற்காலிக இடம் ஒன்றில் நீங்கள் இப்போது தங்கியிருந்தால், அல்லது நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்தின் முதலாளி அல்லது மேலாளரால் இடத்தைக் காலி செய்யுமாறு உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு NSW Health ('NSW சுகாதாரம்') உதவும். அசாதாரணமான சூழல்களில், உங்களுடைய சுய-தனிமைக்காலத்தினைக் கழிப்பதற்காக நீங்கள் வழமையாக வசிக்கும் இடத்திற்குச் செல்ல நீங்கள் அனுமதிக்கப்படக்கூடும். உதவிக்காக 1300 066 055 எனும் இலக்கத்தில் Public Health Unit ('பொது சுகாதாரப் பிரிவு')-ஐ அழையுங்கள்.

['சுய-தனிமைக் காலத்திற்காக வீட்டிற்குப் பயணிப்பதற்கான விலக்கினை நாடும் COVID-19 தொற்று உள்ளவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்கான அறிவுரை' \(Advice for COVID-19 close contacts seeking exemption to travel home for self-isolation period\)](#)-இல் மேலதிகத் தகவல்கள் கிடைக்கும்.

என்னோடு சேர்ந்து வசிப்பவர்களிடமிருந்து நான் எவ்வாறு என்னைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?

நீங்கள் மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொண்டு ஒரு வீட்டில் வசித்துவந்தால், மற்றும் உங்களுடைய தனிமைக் காலத்தினை உங்களுடைய வீட்டில் கழிக்கும் திட்டத்தில் நீங்கள் இருந்தால், உங்களுடைய வீட்டிலிருக்கும் மற்ற அனைவரிடமிருந்தும் நீங்கள் முற்றிலுமாக உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நோய்வாய்ப்படுவதிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்க இது உதவும். நீங்கள்:

- மற்றவர்களிடமிருந்து அனைத்து வேளைகளிலும் முற்றிலுமாகப் பிரிந்திருந்திருக்க வேண்டும்
- வேறொரு அறையில் தங்கியிருக்க வேண்டும், அங்கேயே நித்திரை கொள்ளவும் வேண்டும்

- இருந்தால், வேறொரு குளியலறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும் (இல்லையேல், ஒவ்வொரு முறையும் அதைப் பயன்படுத்திய பிறகு, கிருமி-நாசினியைப் பயன்படுத்தி நீர்க்குழாய்கள், கதவின் கைப்பிடிக்கள், பொத்தான்கள் மற்றும் உங்களுடைய கை பட்டிருக்கும் பரப்புகள் எதுவும் உள்ளடங்க, குளியலறையைக் கட்டாயமாகச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்)
- தட்டுகள், கோப்பைகள், துவால்கள், படுக்கை-விரிப்புகள் அல்லது மற்ற வீட்டு உபயோகப் பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது. இந்த பொருட்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி அவற்றை முற்றிலுமாகக் கழுவவேண்டும் அல்லது டிஷ்-வாஷர்/வாஷிங்-மெஷின்-ஐப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- பகிர்ந்துகொள்ளப்படும்/பொதுவான பகுதிகளிலிருந்து கூடிய வரைக்கும் ஒதுங்கியிருக்க வேண்டும். தவிர்க்க இயலாத சூழ்நிலைகளில், அப்படிப்பட்ட பகுதிகளை (உதாரணமாக, சமையலறை மற்றும் நடைபாதை போன்ற பகுதிகள்) நீங்கள் பயன்படுத்தியே ஆகவேண்டும் என்ற நிலையில் உங்களுடைய நாசி மற்றும் வாய்ப் பகுதிகளை மூடும் வகையிலான முகக் கவசம் ஒன்றினை நீங்கள் அணிந்திருக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய குடும்பத்திலுள்ள மற்ற அங்கத்தவர்களிடமிருந்து உங்களால் முற்றிலும் தனித்திருக்க இயலும் என்பதில் உங்களுக்கு உறுதியில்லாமல் இருந்தால், உங்களுடைய தனிமைக் காலத்தைக் கழிக்க நீங்கள் தங்கியிருக்க இயலுமான இடம் ஒன்றைக் கண்டறிய உங்களுக்கு உதவுவதற்கு உங்களுடைய உள்ளூர் 'பொது சுகாதாரப் பிரிவு' (Public Health Unit)-உடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். தயவு செய்து 1300 066 055-ஐ அழையுங்கள்.

மற்ற ஆட்களுடன் நீங்கள் சேர்ந்து வசித்துவந்தால், மற்றும் அவர்களிடமிருந்து விலகியிருந்து சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள உங்களால் இயலவில்லை என்றால் (உதாரணமாக, அந்த நபர் உங்களுடைய பிள்ளையாகவோ அல்லது பராமரிப்பாளராகவோ இருந்து, மாற்று ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொள்ள உங்களால் இயலவில்லை என்றால்), நோய்க்காப்புத்-தடைக் காலம் முழுதும் (COVID-19 தொற்று உள்ள நபரை நீங்கள் எதிர்கொண்டதில் இருந்து 14 நாட்கள்) அவர்கள் உங்களுடன் சுய-தனிமையில் இருக்கவேண்டியிருக்கும், அத்துடன் அடுத்த கட்ட சோதனையை அவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

COVID-19 தொற்று உங்களுக்கு இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், மேலும் மற்ற நபருடன்/ நபர்களுடன் சேர்ந்து நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டிருந்தால், அந்த நபரும்/ நபர்களும் 'நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்'களாக ஆகிவிடுவார்கள், ஆகவே நீங்கள் அவர்களிடமிருந்து விலகிய பிறகு இன்னொரு 14 நாட்களுக்கு அவர்கள் தொடர்ந்து தனிமையில் இருக்கவேண்டும், அல்லது உங்களால் அவர்களை விட்டு விலக இயலவில்லை என்றால் இன்னும் அதிக காலத்திற்கு அவர்கள் தனிமையில் இருக்க வேண்டியிருக்கும்.

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தாலோ, தனிமையில் இருக்கவேண்டிய தேவை அவருக்கு இருந்தாலோ, தயவு செய்து 'பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான அறிவுரை' (advice for parents and carers)-யைப் பாருங்கள்.

எனக்கு COVID-19 நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், அல்லது எனக்கு சுகவீனமாக இருப்பது போல் இருந்தால் நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

'நோயறிகுறிகள்' (symptoms) ஏதும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், நீங்கள் உடனடியாக நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். பொதுப் போக்குவரத்து, வாடகைக் கார் அல்லது பங்கு சவாரிகளில் நீங்கள் கட்டாயமாகப் பயணம் செய்யக்கூடாது. உங்களுடைய நாசி மற்றும் வாயை மூடும் வகையிலான முகக் கவசம் ஒன்றை அனைத்து வேளைகளிலும் அணிந்திருங்கள், மற்றும் நீங்கள் COVID-19 தொற்று உள்ளவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பதைப் பணியாளர்களுக்கு உடனடியாகச் சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் கவனமாக அவதானித்துவர வேண்டிய நோயறிகுறிகளில் உள்ளடங்குவன:

- சுரம் அல்லது சுரம் இருந்திருப்பதற்கான வரலாறு (இரவு-நேர வியர்த்தல்கள், குளிர்ச்சுரங்கள்)
- இருமல்
- நாசிக் கசிவு
- மூச்சு வாங்கல் (சுவாசிப்பதில் சிரமம்)
- தொண்டை வலி
- வாசனைத் திறன் இழப்பு
- சுவைத் திறன் இழப்பு
- தசை வலிகள்

கடும் நாசி அடைப்பு (சளிக்கோர்ப்பு), களைப்பு, மூட்டு வலி, தலைவலி, வயிற்றுப் போக்கு, குமட்டல்/வாந்தி, உணவின் மீது நாட்டமின்மை, காரணமில்லா நெஞ்சு வலி மற்றும் சிவந்த கண்கள் ஆகியன ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டிருக்கும் மற்ற COVID-19 அறிகுறிகளாகும்.

நீங்கள் மிகவும் தீவிரமாய்ச் சுகவீனமுற்றாலோ, நீங்கள் இருப்பது ஒரு மருத்துவ அவசர-நிலை என்றிருந்தாலோ, நீங்கள் 'மூன்று பூஜ்ய'(000)த்தினை அழைக்கவேண்டும். COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருக்கமான தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பதை ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

தனிமைக் காலத்தினை நான் எவ்வாறு சமாளிப்பது?

- பதற்றத்தினைக் குறைத்துக்கொள்வதற்காக, உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள மற்ற அங்கத்தவர்களுடன் COVID-19 -ஐப் பற்றிப் பேசுங்கள். துல்லியமான, மற்றும் நடப்பு-நாள் வரைக்குமான தகவல்களை 'COVID-19 - அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்' (COVID-19 - Frequently asked questions) -இல் நீங்கள் காணலாம்.
- இளம் குழந்தைகளுக்கு மீள்-நம்பிக்கையுடுங்கள்.
- அன்றாட அலுவல்களைக் கூடிய வரை தொடர்ந்து மேற்கொண்டுவாருங்கள்.
- தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் மூலமாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.

- தவறாமல் வீட்டில் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்துவாருங்கள். உடற்பயிற்சிக்கான DVDகள், நடனம், தரைப் பயிற்சிகள், யோகா, வீட்டுக் கொல்லைப்புறத்தில் நடத்தல், அல்லது உங்களிடம் இருந்தால் ஒரு சைக்கிள் போன்ற வீட்டு உடற்பயிற்சிச் சாதனங்கள் ஆகியன இதற்கான தெரிவுகளில் உள்ளடங்கலாம். மன-அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்விற்கு உடற்பயிற்சியென்பது ஒரு நிரூபணமான சிகிச்சையாகும்.
- இயன்றால், வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளை உங்களுடைய முதலாளியுடன் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- கடந்தகாலத்தில் சிரமம் மிக்க சூழ்நிலைகளை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளித்தீர்கள் என்பதை நினைவுகூருங்கள், மற்றும் இந்த சூழ்நிலையையும் நீங்கள் சமாளிப்பீர்கள் என்று உங்களுக்கு மீள் நம்பிக்கையூட்டிக்கொள்ளுங்கள். தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் என்பது காலம் முழுதும் நீடிக்கப் போவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

தனிமையிலிருந்து நான் எப்போது வெளியேறலாம்?

அறிவுரைக்கப்பட்ட தனிமைக் காலத்தினை நீங்கள் பூர்த்தி செய்த பிறகும், உங்களுடைய கடைசி நோயறிவுச் சோதனைக்குப் பிறகு உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெற்ற பிறகும், நோயறிவுகள் ஏதும் உங்களுக்கு இல்லாத பொழுதும், தனிமையிலிருந்து நீங்கள் வெளியேறலாம் என்று தொற்றுத் தொடர்பாளிகளைக் கண்டறியும் அதிகாரி ஒருவர் உங்களுக்குச் சொல்லும் பொழுதும் நீங்கள் சுய-தனிமையிலிருந்து வெளியேறலாம்.

தனிமையிலிருந்து நீங்கள் வெளியேறலாமா என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், 'பொது சுகாதாரப் பிரிவு' (Public Health Unit) -ஐ 1300 066 055-இல் அழையுங்கள்.

தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதைப் பற்றிய விதிமுறைகளை நான் பின்பற்றாவிட்டால் என்ன ஆகும்?

விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமல் இருப்பது குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும், சமூகத்தினரையும் பாரதூர நோய்க்கு ஆளாகும் அபாயத்திற்குத் தள்ளும். இந்த விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமலிருப்பது ஒரு குற்றச்செயலும் ஆகும், அத்துடன் இதற்குக் கடும அபராதங்கள் விதிக்கப்படலாம். தனி-நபர்களுக்கு - குற்றத்தைப் புரியும் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் 5,500 டாலர்கள் என்ற கணக்கில் கூடுதல் அபராதத்துடன் அதிகப்பட்ச தண்டனையாக 11,000 டாலர்கள், 6 மாத கால சிறைவாசம் அல்லது இரண்டும் இருக்கும்.

சுய-தனிமையை விட்டு நான் விலகிய பிறகு என்ன நடக்கும்?

பொது சுகாதார அறிவுரைகளுக்கமைய நீங்கள் உங்களுடைய அன்றாட அலுவல்களுக்குத் திரும்பலாம்.

அனைத்துத் தொற்றுநோய்களின் பரவலையும் குறைக்க நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களையும், உடல்நீதி விலகலையும் நீங்கள் தொடர்ந்து பின்பற்றிவர வேண்டும்:

- உங்களுடன் சேர்ந்து வசிக்காத நபர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டு விலகியிருங்கள்
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி 20 வினாடி நேரத்திற்கு உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடிக் கழுவிக்கொண்டிருங்கள், அல்லது 'ஆல்கொஹால்'-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்
- உங்களுடைய முகத்தை, குறிப்பாக, உங்களுடைய கண்கள் மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்.
- இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது முழங்கை மடிப்பைக் கொண்டு உங்களுடைய வாய் மற்றும் நாசியை மறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு நோயறிவுகள் ஏற்பட்டால் நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெறும் வரை உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules> எனும் வலைத்தலத்தினைப் பார்த்து NSW அரசாங்கத்தின் நடப்பு-நாள் வரைக்குமான COVID-19 rules (COVID-19 விதிமுறைகள்) என்ன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

மேலதிகத் தகவல்களும் உதவியும்

தனி-நபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான நிதியுதவி

COVID-19 -இனால் பாதிக்கப்பட்டு, நிதிநிலை சிரமத்தில் நீங்கள் இருந்தால், உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நிதியுதவிகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளத் தயவுசெய்து [NSW Government website \(NSW அரசாங்க வலைத்தல\)](#) த்திற்குச் செல்லுங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்களையும், வீட்டுத் தனிமையில் இருக்கும் காலத்தில் உதவியையும் பெற:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
நிலைமைகளைச் சமாளிக்க, அல்லது பாதுகாப்பாக இருக்க இயலாமல் இருப்பவர்களுக்குக் கிடைக்கும் 'நாளுக்கு 24 மணி நேர' ரீதியிலான குறுகிய கால நெருக்கடி நேர ஆதரவுதவி சேவை.
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
5 முதல் 25 வயது வரைக்குமான இளம் வயதினருக்குத் தொலைபேசி மற்றும் இணையம் மூலமாக அறிவுரையாலோசனை அளிக்கும் 'நாளுக்கு 24 மணி நேர' ரீதியிலான இலவச, இரகசிய மற்றும் அந்தரங்க சேவை
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
மன-நல நெருக்கடிக்கான NSW மாநில தொலைபேசி சேவை
- National Coronavirus Health Information இணைப்பு: 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்