



## கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19)பரவும் வேகத்தைக் குறைத்தல்

தனிநபர்கள், முதலாளிகள், மற்றும் நிறுவனங்கள் கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், சமூகத்தில் மிகவும் எளிதாகப் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களைப் பாதுகாப்பதிலும் உதவ முடியும்.

நோய்த்தொற்று பரவுவதையும், அதனால் ஏற்படும் அபாயத்தையும் குறைக்கும்வகையில் இப்போதே செயல்பட அனைவரும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். நல்ல சுகாதாரம் மற்றும் சமூகத்தில் விலகியிருத்தல் ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதுதான் நீங்கள் உதவக்கூடிய இரு முக்கிய வழிகளாகும்.

சமூகத்தில் விலகியிருத்தல் என்றால் மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்ப்பது என்று பொருளாகும். இது எப்போதும் சாத்தியமில்லை என்றாலும் மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தொலைவில் இருக்க முயற்சி செய்யவும்.

## பொதுமக்களுக்கான ஆலோசனைகள்

- தங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாவிட்டாலும், வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் அனைத்து பயணிகளும் ஆஸ்திரேலியாவுக்குத் திரும்பும்போது, 14 நாட்கள் சுயமாகத் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- நல்ல சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும் – அடிக்கடி சோப் மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு 20 விநாடிகள் கைகளைக் கழுவவும். உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் முழங்கையில் அல்லது மெல்லிழைத்தாளில் (tissue) இருமவோ, தும்மவோ செய்யவும் – அதன்பின் மெல்லிழைத்தாளை குப்பைத்தொட்டியில் போடவும். அடிக்கடி தொட்ட மேற்பரப்புகளை தவறாமல் கிருமிநாசினியால் தொற்றுநீக்கம் செய்யவும்.
- உங்களுக்கு உடல்நலம் சரியில்லையென்றால் வீட்டிலேயே இருக்கவும். அத்துடன் மருத்துவமனைகள், முதியோர் பராமரிப்பு மையங்களுக்குச் செல்லவோ அல்லது இதயம், நுரையீரல் அல்லது சிறுநீரகப் பாதிப்பு அல்லது நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் போன்ற எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களைப் பார்க்கச் செல்லவோ வேண்டாம்.
- உங்கள் குழந்தை/இளவயதினர் நோய்வாய்ப்பட்டால், நோய் அறிகுறிகள் தீரும்வரை அவர்களைப் பள்ளிக்கோ, குழந்தைப் பராமரிப்பகத்துக்கோ அனுப்பவேண்டாம். .
- எதிர்காலத்தில் மூடப்படும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், உங்கள் குழந்தை/இளவயதினர் குழந்தைப் பராமரிப்பகத்துக்கு அல்லது பள்ளிக்குச் செல்லாமல் இருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகளைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளவும். புதிய தகவல்களுக்குப் பின்வரும் இணைப்புகளில் தவறாது சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்: [The Department of Education](#) மற்றும் [Catholic Schools NSW](#).
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரைக் கவனித்துக் கொள்வதன் மூலம் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் ஆதரவாக இருக்கவும்.



- தொலைத்தொடர்புதான் வேண்டும் கூடும் கூட்டமல்ல – கூட்டங்களைத் தவிர்த்து தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் மற்றும் சமூக ஊடகங்கள் மூலம் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் உடன் பணிபுரிவோருடன் தொடர்ந்து இணைந்திருக்கவும்.
- வாழ்த்து தெரிவிப்பதற்காகக் கைகுலுக்குதல், கட்டிப்பிடித்தல் அல்லது முத்தமிடுதல் போன்றவற்றை நிறுத்தவும்.
- வெளிநாடு மற்றும் மாநிலங்களுக்கு இடையேயான பயணத் திட்டங்களை மறுபரிசீலனை செய்யவும்.
- உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்துக்குமான வழக்கமான மருந்துகள் எவற்றையும் அவரசமாகப் பெறுவது பற்றி உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் மருந்தாளுநருடன் பேசவும்.
- அன்றாடத் தகவல்களை அறிந்துகொள்ளவும்: நிலைமை வேகமாக மாறிவரும் சூழ்நிலையில், புதிய தகவல்களுக்குப் பின்வரும் இணையதளங்களைத் தவறாமல் சரிபார்க்கவும்: [NSW Health COVID-19 website](#) மற்றும் [NSW Health Facebook page](#).

## முதலாளிகள் மற்றும் சேவை வழங்குநர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

- இணக்கமான வேலை/கற்றல் ஏற்பாடுகளை ஊக்குவிக்கவும். மேலும் ஊழியர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்குமாறு ஊக்குவிக்கவும்.
- அவசரமில்லாத பயணத்தை ஒத்திவைக்க அல்லது ரத்து செய்ய ஊழியர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- முறையான சுத்தம் உயர்தரத்தில் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- சுகாதாரப் பொருட்களை (எ.கா. கை துப்புரவு செய்யும் ஆல்கஹால்) வாங்கவும். அத்துடன் அவற்றைக் கட்டட நுழைவாயில்களிலும் மற்றும் பொது இடங்களிலும் அனைவருக்கும் கிடைக்குமாறு வைக்கவும். அடிக்கடி கைகளை கழுவுவதையும், கை துப்புரவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதையும் ஊக்குவிக்கவும்.
- சமூகத்தில் விலகியிருத்தலை ஊக்குவிக்கும் வகையில் நடவடிக்கைகள்/சேவைகள் போன்றவற்றைச் சரிப்படுத்தவும் – வாடிக்கையாளர்கள் விலகியிருக்குமாறு செயல்படுத்தவும். அத்துடன் வரிசையில் நின்றலையும், நெருக்கமான குறுகிய பகுதிகளையும் தவிர்க்கவும்.
- பெரிதான உள்ளரங்குக் கூட்டங்களையும், மதிய உணவு அறைகளையும் தவிர்க்கவும். முடியுமானால், வெளிப்புற இடங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- வயதான பெரியவர்கள், ஊனமுற்றோர்கள் மற்றும் அணுகுதல் மற்றும் செயல்படுத்தலில் உதவி தேவைப்படும் மற்றவர்களின் தேவைகளையும் கவனத்தில் கொள்ளவும்.
- தகவல்களை அறிந்திடுக: பின்வரும் இணைப்பில் பார்க்கவும் - [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces](#).



## யார் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும்?

- ஜலதோஷம் அல்லது குளிக்காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்திருக்கும் அல்லது கொரோனா வைரஸ் நோய்-19 (COVID-19) உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபருடன் தொடர்பு கொண்டிருந்திருக்கும் எவரும் பரிசோதனை செய்யப்படவேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால், தேவையான ஏற்பாடுகளை செய்துகொள்வதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளும் வகையில், போகுமுன்பே உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் தெரிவித்துவிடவும்.

## பயனுள்ள இணைப்புகள்

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)