

## கொரோனா வைரஸ் (கோவிட் - 19) வழிகாட்டல்

தமிழ் / TAMIL

கோவிட் - 19 உங்கள் நுரையீரலையும் சுவாச குழாயையும் பாதிக்க கூடிய ஒரு புதிய நோய். இந்த நோய் 'கொரோனா வைரஸ்' என்று அழைக்கப்படும் வைரஸால் ஏற்படுகிறது.

கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க அனைவரும் வீட்டிலே இருக்க வேண்டும்.

இந்த அறிவுரைகள் எல்லா வயதினர்களுக்கும் பொருந்தும் -- வேறு

அறிகுறிகள் அல்லது பிற உடல் நலக்குறைவு நிலைமைகள் இல்லாதவர்களும் உட்பட.

இந்த காரணங்களுக்காக மட்டுமே நீங்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறலாம்:

- அடிப்படை அத்தியாவசியங்களை வாங்க - உங்களுக்கு உண்மையில் தேவைப்படும்போது மட்டுமே
- ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை உடற்பயிற்சியைச் செய்ய - அதாவது, (தனியாக அல்லது நீங்கள் வாழும் மற்றவர்களுடன்) ஓடுதல், நடைபயிற்சி அல்லது சைக்கிள்/மிதிவண்டி ஓட்டுதல் போன்றவைகள்
- "மருத்துவத் தேவைகள்" - எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மருந்தகத்திற்கு செல்ல, அல்லது எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய ஒருவருக்கு அத்தியாவசிய பொருட்களை கொடுப்பதற்கு
- வேலைக்கு சென்று வருவது - ஆனால் இது முற்றிலும் அவசியமாக இருக்கும்போது மட்டுமே

உங்களுக்கு:

- காய்ச்சல் - உங்கள் மார்பை அல்லது உங்கள் முதுகை தொடும்பொழுது சூடாக தெரிந்தால்,
- ஒரு புதிய, தொடர்ச்சியான இருமல் - அதாவது, நீங்கள் விடாமல் இருமத் தொடங்கினால்,

இது போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், நீங்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும், மற்றும் 'கொரோனா வைரஸ்' இருக்க வாய்ப்புள்ள வீட்டினர் தனிமைப்படுத்தும் வழிகாட்டலைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பொது இடங்களில் இரண்டு பெயருக்கு மேற்பட்ட கூட்டங்கள் - மதத்திற்கான சபைகள் உட்பட (இறுதி சடங்குகள்/அடக்கங்கள் தவிர) - தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன. இதை பின்பற்றுவது மிகமுக்கியம், அவ்வாறு செய்யாவிட்டால் அபராதம் விதிக்கப்படலாம்.

காவல்துறை, குடிவரவு அதிகாரிகள் மற்றும் ராணுவவீரர்கள் பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்துவதில் பங்கேற்கலாம். அத்துடன், எளிதில்

பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களுக்கு உணவு மற்றும் பிற அத்தியாவசிய பொருட்கள் சேரும்படி உதவி செய்யலாம்.

கொரோனா வைரஸ் காரணமாக, குடிவரவு ஜாமீனின் நிபந்தனையில் அறிக்கை இடும் தேவை தற்காலிகமாக இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ளது. உங்கள் அடுத்த அறிக்கை தேதியின் விவரங்களுடன் ஒரு SMS பெறுவீர்கள்.

புகலிடம் அமைப்பில் மாற்றங்களை குறித்து மேலும் தகவலுக்கு, இங்கே செல்லவும்:  
<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

**கொரோனா வைரஸினால் அதிகமான ஆபத்து யாருக்கெல்லாம் ஏற்படலாம்?**

கொரோனா வைரஸ் யாரையும் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படுத்தலாம், ஆனால் அதிக ஆபத்தில் சிலர் உள்ளனர்.

உதாரணத்திற்கு:

- உங்களுக்கு உறுப்பு மாற்றம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால்,
- நீங்கள் சில வகையான புற்றுநோய் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டிருந்தால்,
- உங்களுக்கு ரத்தத்தின் புற்றுநோய் அல்லது எலும்பு மச்சையின் புற்றுநோய் (அதாவது லுகேமியா போல்) இருந்தால்,
- உங்களுக்கு கடுமையான நுரையீரல் பிரச்சனை இருந்தால், அதாவது 'சிஸ்டிக் பைப்ரோசிஸ்' அல்லது கடுமையான ஆஸ்த்மா போல்,
- தொற்றுநோய் வருவதற்கான அதிக வாய்ப்புக்குரிய நிலையில் நீங்கள் இருந்தால்,
- உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தும் மருந்தை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால்,
- கர்ப்பிணியாக மற்றும் கடுமையான இருதய நிலை கொண்டவர்களாக இருந்தால்

'அதிக ஆபத்திலுள்ள நபர்' எனக்கூறப்படும் இவ்வகைகளில் இருப்பீர்கள் என்று நீங்கள் நினைத்தால், மேலும், உங்கள் உடல்நல குழுவிலிருந்து உங்களுக்கு ஒரு கடிதம் வரவில்லை அல்லது உங்கள் ஜி.பி. (மருத்துவர்) உங்களுடன் தொடர்புகொள்ள முயற்சிக்கவில்லை என்றால், உங்கள் கவலைகளை உங்கள் ஜி.பி. (மருத்துவர்) அல்லது மருத்துவமனை மருத்துவரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு ஜி.பி. இல்லையென்றால், உதவிக்காக DOTW UK-வை தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண்: 0808 1647 686 (இது ஒரு இலவச அழைப்பு எண்), மின்னஞ்சல் அனுப்புவதற்கு: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## 'அதிக ஆபத்திலுள்ள' நபராக இருந்தால், உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது

கொரோனா வைரஸினால் உங்களுக்கு கடுமையாக நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்திருந்தால், அந்நோயை வராமலிருப்பதை தவிர்க்க நீங்கள் செய்யக் கூடிய விஷயங்கள் மேலும் உள்ளன.

அவை:

- உங்கள் வீட்டை விட்டு எந்த காரணத்திற்கும் வெளியேறக்கூடாது - நீங்கள் கடைக்கு செல்லவோ, மருந்து வாங்கவோ அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யவோ போகக்கூடாது.
- உங்கள் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து முடிந்தவரை 2 மீட்டர் (6 அடி அளவு) தூரத்தில் இருக்கவும்.
- உங்களுக்காக கடைக்கு செல்லவும் மருந்துகளை வாங்கவும் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது அயல்வர்களிடம் கேளுங்கள். பொருட்களை உங்கள் வீட்டு வாசலிடம் வெளியே வைக்கவும்.
- உங்களுக்கு உணவு போன்ற அத்தியாவசிய பொருட்களை வீட்டுக்கு அனுப்புவதற்கான உதவி தேவைப்பட்டால், 'கொரோனா வைரஸ் ஆதரவு' பெற நீங்கள் [இங்கே பதிவு செய்யலாம்](#).
- உங்கள் கடித்ததை நீங்கள் பெறும் நாளிலிருந்து, குறைந்த பட்சம் 12 வாரங்களுக்கு, எல்லா நேரங்களிலும் வீட்டிலேயே இருக்கவும், மற்றும் நேருக்கு நேர் தொடர்பு கொள்ளக்கூடாது என்று எச்சரிக்கிறோம்.
- [கொரோனா வைரஸினால் 'அதிக ஆபத்திலுள்ள' நபராக இருந்தால், முழு விவரங்களுக்கு GOV.UK- ற்கு செல்லவும்](#).

'கொரோனா வைரஸ்' இருக்க வாய்ப்புள்ள வீடுகளுக்கு தனிமைப்படுத்தும் வழிகாட்டு.



வேலை, பள்ளி, ஜி.பி. சிகிச்சைகள், மருந்தகம், மற்றும் மருத்துவமனைக்குச் செல்லக்கூடாது.



தனி வசதிகளைப் பயன்படுத்துங்கள், இல்லாவிட்டால் ஒவ்வொரு தடவையும் பயன்படுத்தும்முன் அவ்வசதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.



மற்றவர்களுடன் நெருக்கமாக இருக்காதீர்கள்.



உணவும் மருந்துகளும் வீட்டிற்கு அனுப்பும்படி ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.



வீட்டுக்கு விருந்தாளிகள் வராதபடி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



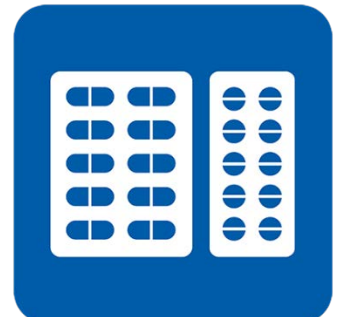
முடிந்தவரை, தனியாக தூங்கவும்.



உங்கள் கைகளை தவறாமல், ஒழுங்காக கழுவுங்கள்.



ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கவும்.



உங்கள் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்த 'பாராசிட்டமால்' எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

## தனிமைப்படுத்தல் வழிகாட்டலை நான் எவ்வளவு காலம் பின்பற்றவேண்டும்?

- அறிகுறிகள் உள்ள எவரும் குறைந்தது, 7 நாட்கள் வீட்டிலேயே தனிமையில் இருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் வசித்தால், அவர்களும் வீட்டிற்கு வெளியே தொற்று பரவாமல் இருக்க குறைந்தது 14 நாட்கள் வீட்டிலே தனிமையில் இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் வீட்டில் யாருக்காவது அறிகுறிகள் தோன்றினால், அவர்கள் அவ்வறிகுறிகள் தொடங்கிய நாளிலிருந்து 7 நாட்கள் வீட்டில் தனிமையில் இருக்கவேண்டும், இது 14 நாட்களுக்கு மேல் இருக்கும் நிலைமையிலும் கூட.
- நீங்கள் 70 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களுடன், நீண்ட கால உடல் நிலை பிரச்சனை இருப்பவர் உடன், கர்ப்பமாக இருக்கும் ஒருவருடன், அல்லது பலவீனமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருக்கும் ஒருவருடன் வாழ்ந்துகொண்டிருந்தால், அவர்களுக்கு 14 நாட்கள் வேறிடத்தில் தங்கும்படி ஏற்பாடுகளை முயற்சி செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் ஒன்றாக வீட்டில் தங்க வேண்டியிருந்தால், முடிந்தவரை ஒருவருக்கொருவர் விலகி இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

## நான் எப்போது NHS 111-இடம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?

- உங்களுக்கு உடம்பு மிகவும் சரியில்லை என்று உணர்ந்தால்; டி.வி. பார்ப்பது, தொலைபேசியைப் பயன்படுத்துவது, படிப்பது, அல்லது படுக்கையில் இருந்து எழுவது போன்ற வழக்கமாக செய்யும் விஷயங்களை கூட செய்யமுடியவில்லை எனில்,
- உங்கள் அறிகுறிகளை வீட்டில் சமாளிக்க முடியவில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கையில்,
- உங்கள் உடல்நிலை மேலும் மோசமடைகிறது என்றால்,
- 7 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை என்றால்

## NHS 111-ஐ எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது?

அடுத்து என்ன செய்வது என்பதை அறிய, நீங்கள் [NHS 111 online coronavirus service](https://www.nhs.uk/111)-ஐ பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் இணையதள சேவைகளை அணுக முடியாவிட்டால், நீங்கள் 111-ஐ அழைக்கலாம் (இது ஒரு இலவச அழைப்பு என்.) உங்கள் மொழியில் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரைக் கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

## என் குடியேற்பு நிலைமையை குறித்து நான் கவலைப்பட்டால் என்ன செய்யவேண்டும்?

கொரோனா வைரஸுக்கான அனைத்து NHS சேவைகள், உங்கள் குடியேற்பு நிலை பொருட்படுத்தாமல், இங்கிலாந்தில் உள்ள அனைவருக்கும் இலவசம். இதன் விளைவாக கொரோனா வைரஸ் பரிசோதனைகளும், சிகிச்சையும், முடிவு எதிர்மறையாக இருந்தாலும், இதனுள் அடங்கும்.

கொரோனா வைரஸுக்கு பரிசோதனை அல்லது சிகிச்சை பெறும் நபர்களுக்கு குடியேற்ற சோதனை தேவையில்லை என்று NHS மருத்துவமனைகளுக்கு அறிவுரைக்கப்பட்டது.

## கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை தடுக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?

- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு, குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு, உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- வீட்டிற்குள் தங்குவதற்கான அறிவுரைகளை பின்பற்றுங்கள்.

இந்த அறிவுரைகள் NHS சுகாதார தகவல்களை மற்றும் உபதேசங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது இங்கிலாந்தில் உள்ள அனைவருக்கும் ஒரு எச்சரிப்புரையாகும். மேலும் தகவல்களுக்கு:

- NHS வழிகாட்டல்: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO வழிகாட்டல்: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>