

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) வழிகாட்டல்

தமிழ் / TAMIL

இந்த அறிவுரையானது NHS சுகாதார தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது ஆகும். இந்த அறிவுரையானது யுனைட்டெட் கிங்டமில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் பொருந்தும், அவர் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் சரி.

Version 5 [01.06.2020]



உள்ளடக்கம்

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட் - 19) வழிகாட்டல்

கொரோனா வைரஸினால் அதிகமான ஆபத்து யாருக்கெல்லாம் ஏற்படலாம்?

'அதிக ஆபத்திலுள்ள' நபராக இருந்தால், உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது

'கொரோனா வைரஸ்' நோய்த்தொற்று இருக்க வாய்ப்புள்ள வீடுகளுக்கு தனிமைப்படுத்தும் வழிகாட்டல்.

தனிமைப்படுத்தல் வழிகாட்டலை நான் எவ்வளவு காலம் பின்பற்றவேண்டும்?

நான் எப்போது NHS 111-இடம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?

NHS 111-ஐ எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது?

என் குடியேற்பு நிலைமையை குறித்து நான் கவலைப்பட்டால் என்ன நிகழும்?

கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை தடுக்க உதவ நான் என்ன செய்ய முடியும்?

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட் - 19) வழிகாட்டல்

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

கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க அனைவரும் முடிந்த வரையில் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்.

இந்த அறிவுரைகள் எல்லா வயதினர்களுக்கும் பொருந்தும் - வேறு அறிகுறிகள் அல்லது பிற உடல் நலக்குறைவு நிலைமைகள் இல்லாதவர்களும் உட்பட.

இந்த காரணங்களுக்காக நீங்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறலாம்:

- திறப்பதற்கு அனுமதிக்கப்பட்ட கடைகளுக்குச் செல்வதற்கு-உணவு மற்றும் மருந்து போன்ற பொருட்களைப் பெறுவதற்கு, மற்றும் ஆன்லைனில் அல்லது தொலைபேசியில் ஆர்டர் செய்த சரக்குகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு (அல்லது நீங்கள் இங்கிலாந்தில் இருக்கிறீர்கள் என்றால், வெளியிடத்தில் நேரத்தைச் செலவிடுவதற்கு)-உங்களது வீட்டிற்கு வெளியே செல்கையில் எவரிடமிருந்தும் 2 மீட்டர் இடைவெளி இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்வது
- எந்த ஒரு மருத்துவத் தேவைக்காகவும், இரத்தம் தானமளிப்பதற்கு, காயம் அல்லது சுகவீனத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு, தீங்கு நேரும் அபாயத்தில் இருந்து தப்பிப்பதற்கு, அல்லது பாதிப்புக்கு ஆளாகக்கூடிய நபரைக் கவனித்துக் கொள்வதற்கு அல்லது அவருக்கு உதவுவதற்கு
- வேலைக்கு சென்று வருவது - ஆனால் அது வீட்டில் இருந்தவாறே செய்ய முடியாத பணி என்றால் மட்டுமே

உங்களுக்கு:

- காய்ச்சல் - உங்கள் மார்பை அல்லது உங்கள் முதுகை தொடும்பொழுது சூடாக உணர்ந்தால்,
- ஒரு புதிய, தொடர்ச்சியான இருமல் - அதாவது, நீங்கள் விடாமல் இருமத் தொடங்கியிருக்கிறீர்கள்
- உங்களது வழக்கமான சுவை அல்லது நுகரும் உணர்வில் ஒரு இழப்பு, அல்லது மாற்றம் (அனோஸ்மியா)-எதையும் உங்களால் நுகரவோ அல்லது சுவைக்கவோ முடியவில்லை, அல்லது பொருட்கள் வழக்கத்தைக் காட்டிலும் வித்தியாசமாக நுகரப்படுவது அல்லது சுவைப்பது

[இது போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், நீங்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும், மற்றும்](#)

பொது இடங்களில் கூடுவது கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது:

- நீங்கள் இங்கிலாந்து மற்றும் வட அயர்லாந்தில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், பல்வேறு வீடுகளில் இருந்து வரும் குழுவினர் 6 பேர் வரை சந்திப்பதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்கப்படுவீர்கள்.
- நீங்கள் வேல்ஸில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், இரண்டு வீடுகளில் இருந்து வரும் உறுப்பினர்களை உள்ளூரில் (5 மைல்களுக்கு உள்ளாக) சந்திக்கலாம்
- நீங்கள் ஸ்காட்லாந்தில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், இரண்டு வீடுகளில் இருந்து வரும் உறுப்பினர்களை, அவர்கள் 8 பேருக்கு மேல் இல்லாமல் இருக்கும் வரை சந்திக்கலாம்
- இவ்வாறு கூடுவது வெளிப்புறத்தில் அல்லது தனியார் தோட்டங்களில் மட்டுமே நடைபெற வேண்டும், அதே நேரத்தில் சமூக இடைவெளி 2 மீட்டர் தூரம் பராமரிக்க வேண்டும்.

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 நேரில் வருகை தரும் தேவை தற்காலிகமாக இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ளது. நேரில் வருகை தருவதற்கு உங்கள் அடுத்த 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 பின்வருமாறு இருந்தால் நீங்கள் அதிக ஆபத்தில் இருக்கலாம்:



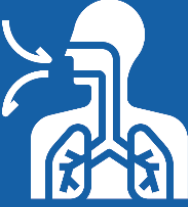
உங்களுக்கு உறுப்பு மாற்றம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால்,



நீங்கள் சில வகையான புற்றுநோய் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டிருந்தால்,



உங்களுக்கு ரத்தத்தின் புற்றுநோய் அல்லது எலும்பு மச்சையின் புற்றுநோய் (அதாவது லுகேமியா போல்) இருந்தால்,



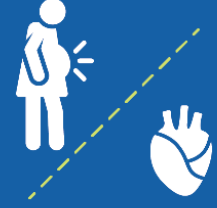
உங்களுக்கு கடுமையான நுரையீரல் பிரச்சனை இருந்தால், அதாவது 'சிஸ்டிக் பைப்ரோசிஸ்' அல்லது கடுமையான ஆஸ்த்மா போல்,



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, ஞாயிறு 29 மார்ச் 2020 வாக்கில் 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), அல்லது மின்னஞ்சல் அனுப்புவதற்கு: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

'அதிக ஆபத்திலுள்ள' நபராக இருந்தால், உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது

உங்களுக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் தோன்றின என்றால், அதாவது புதிதாக ஒரு தொடர்ச்சியான இருமல் அல்லது காய்ச்சல் போன்றவை, NHS 111 ஆன்லைன் கொரோனாவைரஸ் சேவையைப் பயன்படுத்தி மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள் அல்லது NHS 111 யினை அழைத்திடுங்கள். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றிய உடனே இதைச் செய்திடுங்கள்.

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

- உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறக்கூடாது - ஷாப்பிங் செய்வதற்காக அல்லது மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நீங்கள் வெளியே செல்லக் கூடாது.
 - நீங்கள் இங்கிலாந்து மற்றும் வட அயர்லாந்தில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் வீட்டிற்கு வெளியில் நேரம் செலவிடலாம், அல்லது நீங்கள் தனியாக வசிக்கிறீர்கள் என்றால், மற்றொரு வீட்டில் இருந்து வரும் ஒரு நபருடன்-மற்றவர்களுடன் 2 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு வீட்டிற்கு வெளியில் நேரம் செலவிடலாம்
 - நீங்கள் வேல்ஸில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், -மற்றவர்களுடன் 2 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு வீட்டிற்கு வெளியே உடற்பயிற்சி செய்யப் போகலாம்
- கூட்டங்கள் எதிலும் கலந்து கொள்ளாதீர்கள் (தனிப்பட்ட இடங்களில் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் கூடுவது உட்பட)
- உங்கள் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து முடிந்தவரை 2 மீட்டர் (6 அடி அளவு) தூரத்தில் இருக்கவும்.
- சுகவீனமாக இருக்கின்ற அல்லது கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்ற எவரையும் தவிர்த்திடுங்கள்.

உங்களுக்காக கடைக்கு செல்லவும் மருந்துகளை வாங்கவும் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அல்லது அயல்வர்களிடம் கேளுங்கள். பொருட்களை உங்கள் வீட்டு வாசலின் வெளியே வைக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு உணவு போன்ற அத்தியாவசிய பொருட்களை வீட்டுக்கு அனுப்புவதற்கான உதவி தேவைப்பட்டால், 'கொரோனா வைரஸ் ஆதரவு' பெற நீங்கள் இங்கே பதிவு செய்யலாம். :

- நீங்கள் இங்கிலாந்தில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால்: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- நீங்கள் வடக்கு அயர்லாந்தில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால்: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- நீங்கள் ஸ்காட்லாந்தில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், 0800 111 4000 என்ற எண்ணை அழைத்திடுங்கள்
- நீங்கள் வேல்ஸில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் கடிதத்தில் தொடர்பு விபரங்கள் இருக்கும்

கொரோனா வைரஸினால் 'அதிக ஆபத்திலுள்ள' நபராக இருந்தால், உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்வதற்கான முழு விவரங்களுக்கு GOV.UK ற்கு செல்லவும். :

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

‘கொரோனா வைரஸ்’ நோய்த்தொற்று இருக்க வாய்ப்புள்ள வீடுகளுக்கு தனிமைப்படுத்தும் வழிகாட்டுதல்



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



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



பிற மக்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்த்திடுங்கள்



உணவும் மருந்துகளும் வீட்டிற்கு அனுப்பும்படி ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.



வீட்டுக்கு விருந்தாளிகள் வராதபடி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



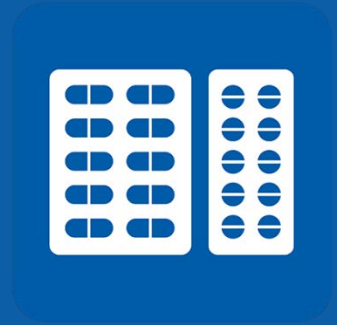
முடிந்தவரை, தனியாக தூங்கவும்.



உங்கள் கைகளை தவறாமல், ஒழுங்காக கழுவுங்கள்.



ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கவும்.



உங்கள் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்த ‘பாராசிட்டமால்’ எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றிய உடனே ஒரு கொரோனாவைரஸ் சோதனை செய்யும்படி கேளுங்கள் (அந்த சோதனையை முதல் 5 நாட்களுக்குள் செய்ய வேண்டும்) : <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. உங்கள் தொடர்பு விபரங்களைத் தர வேண்டியிருக்கும் மற்றும் சோதனை முடிவுகளை ஒரு எழுத்து வடிவிலான செய்தியாகப் பெறுவதற்கு இயங்கும் நிலையில் உள்ள ஒரு மொபைல் போன் வைத்திருக்க வேண்டும் மேலும்

தகவல்களுக்கு: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

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 அவர்கள் 14 நாட்களுக்கு மேல் வீட்டில் 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 தங்குவதற்கான இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க 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 ஆன்லைன் கொரோனாவைரஸ் சேவை-<https://111.nhs.uk/covid-19> 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 நிகழும்?

இங்கிலாந்திற்கு வருகை தந்தோருக்கும், அனுமதியின்றி இங்கிலாந்தில்-UK வசிப்போருக்கும், வெளிநாட்டு பார்வையாளர்கள் கட்டணம் வசூலிக்கமாட்டாது:

- கொரோனா வைரஸிற்கான சோதனை (உங்களிடம் கொரோனா வைரஸ் இல்லை என்று சோதனை காட்டினாலும்).
- கொரோனா வைரஸிற்கான சிகிச்சை - சிகிச்சையையும் ஒரு சோதனையையும் ஆரம்பித்து, உங்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் இல்லை என்பதைக் கண்டறிந்தால்,

சோதனை பெறுபெறுகளின் பின் உங்களுக்கு அளிக்கும் ஏனைய சிகிச்சைகளுக்கு கட்டணம் வசூலிக்கப்படலாம்.

கொரோனா வைரஸ் சோதனை அல்லது சிகிச்சை செய்வதற்கு மட்டுமே, குடியேற்ற சோதனைகள் தேவைப்படாது.

கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை தடுக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?

- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு, குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு, உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- வீட்டிற்குள் எச்சரிக்கையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் தங்குவதற்கான அறிவுரைகளை பின்பற்றுங்கள்.
- பொது போக்குவரத்தின் பொழுது மற்றும் சிறிய கடைகளில் இருக்கும் பொழுது 2 மீட்டர் இடைவெளியைப் பராமரிப்பது சிரமமாக உள்ள இடத்தில், உங்களால் முடிந்தால், முக கவசத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்

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>