

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)

நோய்க்கிருமியைப் பற்றி நீங்கள்

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்தும்



கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?

கோவிட்-19 என்பது, சாதாரண சளி முதல் கடுமையான சுவாச நோய் வரையிலான நோய்களை மக்களிடையே ஏற்படுத்தும் ஒரு புதிய வைரஸ் ஆகும். மிக அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நோய்க்கிருமியானது, கொரோனா வைரஸ் நோயை ஏற்படுத்துகிறது (கோவிட்-19).

சுகாதார மற்றும் மனித சேவைகள் திணைக்களத்தின் (டி.எச்.எச்.எஸ்) வலைத்தளத்தில், 23ம் திகதி பங்குனி மாதம் 2020 அன்றிருந்த தகவல்களை இந்தத் தகவல் தாள் அடிப்படையாகக் கொண்டது. சமீபத்திய தகவல்களைப் பற்றி மேலும் அறிய இங்கு செல்லவும்: <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது?

நோய்க்கிருமி பாதித்த நபர் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்வதால் கோவிட்-19 பரவுகிறது; பெரும்பாலும் நேருக்கு நேர் அல்லது ஒரு வீட்டிற்குள்.

நெருங்கிய தொடர்பு என்றால் என்ன? நெருங்கிய தொடர்பு என்பது, நோயிருப்பதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபருடன் 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நேருக்கு நேராக, அல்லது ஒரு மூடிய இடத்தினுள் இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் மேலாக, பகிர்வை மேற்கொள்வதாகும்.

கோவிட்-19 உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால், வீட்டிலேயே தங்கியிருங்கள், மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களை வேறாகப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். நெருங்கிய தொடர்பு பற்றி மேலும் அறிய இங்கு செல்லவும்: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>

கொரோனா வைரஸ் தொற்றுக்கான அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

- உடல் ரீதியான தூரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள், அல்லது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் 1.5 மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணுங்கள்.
- சவர்க்காரம் மற்றும் குழாயிலிருந்து ஓடும் நீர் கொண்டு உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவங்கள், குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு. காகிதத் துண்டு அல்லது கை உலர்த்தி கொண்டு உலரவையுங்கள்.
- உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொடாதிருக்க முயற்சிசெய்யுங்கள்.
- நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது ஒரு காகிதத் துண்டினால் உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடவும். உங்களிடம் காகிதத் துண்டு இல்லாவிட்டால், உங்களின் சட்டையின் மேற்புறக் கையினுள்ளோ அல்லது முழங்கையினுள்ளோ தும்மவும் அல்லது இருமவும்.
- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் வீட்டிலேயே தங்கியிருங்கள். நீங்கள் மருந்து எடுத்துக் கொள்பவரானால், போதுமான அளவு இருக்கிறதா என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



- ஆரோக்கியமான பழக்கங்களைத் தொடரவும்: புகைப்பிடிக்காதீர்கள், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியைப் பெறுங்கள், தண்ணீர் குடியுங்கள், போதுமான அளவு தூங்குங்கள்.
- 60 சதவிகிதத்திற்கும் அதிகமான ஏரிசாராயம் உள்ளடக்கிய கைத்தொற்றுத்தடைப்பொருளை (சானிடைசர்) வாங்கவும்.
- நீங்கள் நலமாக இருந்தால், முகமூடி அணிவது அவசியமில்லை.



உடல் ரீதியான தூரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது ஏன் முக்கியம்?

உடல் ரீதியான தூரம் அல்லது சமூகத்தினிடையான தூரம் என்பது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் 1.5 மீட்டர் தூரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது ஆகும். கோவிட்-19 போன்ற தொற்று நோய்களின் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது குறைக்க இது ஒரு வழியாகும். கோவிட்-19 பெரும்பாலும் ஒரு நபரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு பின்வருமாறு பரவுகிறது:

- ஒரு நபர், தொற்று நோய்த்தன்மையுடன் இருக்கும் வேளையில் அல்லது அவருக்கு நோய் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 24 மணிநேரத்திற்கு முன்பாக, அந்த நபருடன் நேரடியாக நெருங்கிய தொடர்பில் இருத்தல்.
- இருமல் அல்லது தும்மல் இருக்கும், நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர் ஒருவருடன் நேரடித்தொடர்பில் இருத்தல்.
- நோய்த்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர் ஒருவரின், இருமல் அல்லது தும்மலினால் மாசுபட்ட பொருட்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளை (கதவுக் கைப்பிடிக்கிகள் அல்லது மேசைகள் போன்றவை) தொட்ட பின்னர் உங்கள் வாய் அல்லது முகத்தைத் தொடுதல்.

உடல் ரீதியான தூரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது பற்றிய படிமுறைகளுக்கும், மேலதிகத் தகவல்களுக்கும், இங்கே செல்லவும்: <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-on-social-distancing.pdf>

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) மற்றும் வெளிநாட்டுப் பயணிகள்

நான் சமீபத்தில் வெளிநாட்டிலிருந்து பயணம் செய்திருந்தால் என்ன செய்வது?

நீங்கள்:

- மார்ச் 15, 2020 அன்று, நள்ளிரவின் பின்னர் அவுஸ்திரேலியாவை வந்தடைந்திருந்தால், அல்லது
- உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் நோய்த்தொற்றுள்ள ஒரு நபருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கக்கூடும் என்று நினைத்தால்,

நீங்கள் 14 நாட்களுக்கு, சுய நோய்த்தொற்றுத்தடுப்பு (சுய தனிமைப்படுத்தல்) செய்ய வேண்டும்.

இதன் அர்த்தம்:

நீங்கள் வந்தடைந்ததும், விமான நிலையத்திலிருந்து உங்கள் வீட்டிற்கு அல்லது 14 நாட்களுக்கு உங்களை தனிமைப்படுத்தக்கூடிய இடத்திற்கு நேரடியாகச் செல்ல வேண்டும்.

விதிவிலக்கான சூழ்நிலைகளைத் தவிர, நீங்கள் வந்த நாளிலிருந்து 14-ஆம் நாள் நள்ளிரவு வரை, நீங்கள் அங்கு தங்கியிருக்க வேண்டும்.



பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் தவிர, நீங்கள் வளாகத்தை விட்டு வெளியேறக்கூடாது:

- மருத்துவ பராமரிப்பு அல்லது மருத்துவப் பொருட்களைப் பெறுவதற்கான நோக்கங்களுக்காக
- அவசரகால சூழ்நிலையில்
- பிற நபர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்கக்கூடிய சூழ்நிலைகளில்

ஒரு நபர், வழக்கமாக அங்கு வசிப்பவர், அல்லது அவரும் அதே 14 நாட்களுக்கு சுய நோய்த்தொற்றுத்தடுப்பில் (சுய தனிமைப்படுத்தலில்) இருப்பவர், அல்லது அவர் மருத்துவ அல்லது அவசர நோக்கங்களுக்காக அங்கு வந்துள்ளார் என்பவற்றைத் தவிர நீங்கள் வேறு எந்த நபரையும் வளாகத்திற்குள் அனுமதிக்கக்கூடாது.

மேலும் தகவல்களை அறிய இங்கு செல்லவும்:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#u-self-quarantine>

வெளிநாட்டுப் பயணிகளுக்கான முக்கியமான தகவல்கள்

பின்வரும் காரணங்கள் தவிர, 20 மார்ச் 2020 அன்று இரவு 9:00 மணியில் இருந்து நீங்கள் அவுஸ்திரேலியாவிற்குள் நுழைய முடியாது:

- ஒரு அவுஸ்திரேலிய குடிமகன்
- அவுஸ்திரேலியாவின் ஒரு நிரந்தர வதிவாளர்
- நியூசிலாந்து குடிமகன், ஆனால், பொதுவாக அவுஸ்திரேலியாவில் வசிப்பவர்
- அவுஸ்திரேலிய குடிமகனின் அல்லது நிரந்தர வதிவாளர் ஒருவரின் உடனடி குடும்ப உறுப்பினர்.

பயணக் கட்டுப்பாடுகள் குறித்த புதுப்பித்த தகவல்கள் பற்றி மேலும் அறிய, [Smart Traveller website](#) இணையத்தளத்திற்குச் செல்லவும்.

இந்தச் சுய நோய்த்தொற்றுத்தடுப்பு நிபந்தனைகளுக்கு இணங்காததற்கான அபராதங்கள் என்ன?

விக்டோரியாவில் உள்ள அவசரகால நிலைமையின் கீழ், இந்த வழிகாட்டுதலினை நீங்கள் புறக்கணித்தால், நீங்கள் சுமார் \$20,000 வரை அபராதம் செலுத்த வேண்டும், அல்லது நிறுவனங்கள் மற்றும் பிற அமைப்புகளின் விடயத்தில் சுமார், \$100,000 வரை அபராதம் செலுத்த வேண்டும்.

நான் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்திருந்தால் மற்றும் நான் மெடிக் கேர்-க்கு தகுதியற்றவராக இருந்தால் 23/03/2020 என்ன செய்வது?

அவுஸ்திரேலியாவில் நோய்வாய்ப்படும் வெளிநாட்டுப் பயணிகள் (மற்றும் மெடிக் கேர்-க்கு தகுதியற்றவர்கள்) பெரும்பாலும் உடல்நலம் அல்லது பயணக் காப்பீட்டைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

உங்களிடம் சரியான காப்பீடு இல்லையென்றால் மற்றும் உங்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் இருப்பதாக சந்தேகம் இருந்தால்:

- சிகிச்சையின் செலவுகளை நீங்கள் செலுத்த வேண்டியதில்லை.
- மதிப்பீட்டிற்காக நீங்கள் விக்டோரியாவின் மருத்துவமனைகளுக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டால், ஆம்புலன்ஸ் இடமாற்றங்களுக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியதில்லை.

நோய் அறிகுறிகளுடன் வெளிநாட்டிலிருந்து வருபவர்கள், மருத்துவ அறிவுறுத்தலை ஆரம்பத்திலேயே பெற, கட்டணச் சிக்கல்கள் ஒரு தடையாக இருக்கக்கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்த நாங்கள் இதைச் செய்கிறோம்.

கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகள் யாவை?

கோவிட்-19-ஐக் கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள், லேசான நோய் அறிகுறிகளால் மட்டுமே பாதிக்கப்படுவார்கள். இருப்பினும், ஆரம்பக் குறிப்புகள் என்னவென்றால், முதியவர்கள் மற்றும் முன்பே வேறு மருத்துவ உடல் உபாதைகளைக் கொண்டவர்கள், கடுமையான அறிகுறிகளை சந்திக்கும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது.



அறிவிக்கப்பட்ட, மிகவும் பொதுவான கொரோனா வைரஸ் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- காய்ச்சல்
- மூச்சுத் திணறல் போன்ற சுவாசக் கஷ்டங்கள்
- இருமல்
- தொண்டைப்புண்
- களைப்பு அல்லது சோர்வு.

கொரோனா வைரஸினால் அதிக அபாயத்திற்கு உள்ளாக்கக்கூடியோர் யார்?

- வெளிநாட்டுப் பயணிகள் மற்றும் அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ளவர்கள்
- முதியவர்கள் அல்லது முன்பே வேறு மருத்துவ உடல் உபாதைகளைக் கொண்டவர்கள்
- பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் நீரிணை தீவைச்சேர்ந்த மக்கள்

எனக்கு உடல்நிலை சரியில்லை, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அபாயம் அதிகமுள்ள பிரிவினருள் நீங்கள் இருந்தால், மற்றும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் உணர்ந்து, காய்ச்சல் அல்லது மூச்சுத் திணறல், இருமல் அல்லது சுவாச நோய் போன்றவற்றை நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட காலத்திலோ அல்லது சர்வதேச பயணத்திலிருந்து வீட்டிற்கு வந்த 14 நாட்களிலோ நீங்கள் அனுபவித்தால், உடனடியாக மருத்துவ கவனிப்பை நீங்கள் நாட வேண்டும்:

- உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை (ஜி.பி.) அல்லது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவினை அழைக்கவும். நீங்கள் மருத்துவரின் அலுவலகத்திற்கு வருவதற்கு முன்பு, உங்கள் வெளிநாட்டுப் பயணத்தைப் பற்றி குறிப்பிடவும், ஏனெனில் அப்போதுதான் சரியான தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை அவர்களால் மேற்கொள்ள முடியும்.
- ஆலோசனைக்கு 1800 675 398 என்ற பிரத்யேக நேரடித்தொலைபேசி இணைப்பை அழைக்கவும். இந்த எண்ணில் 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் பணியாற்றப்படுகிறது. பொழிபெயர்ப்பு அல்லது பொழிபெயர்ந்துரைப்புச் சேவைகள் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், 131 450-ஐ அழைக்கவும்.

உங்களுக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் போன்ற கடுமையான அறிகுறிகள் இருந்தால், 000-ஐ அழைத்து மருத்துவ அவசர ஊர்தியை (ஆம்புலன்ஸ்) கேட்கவும். உங்கள் சமீபத்திய பயண வரலாற்றைப் பற்றி தொலைபேசி உதவியாளரிடம் சொல்லுங்கள்.

கொரோனா வைரஸ் மதிப்பீட்டு மையங்கள் எங்கே உள்ளன?

மெல்பேர்னில் உள்ள பல மருத்துவமனைகளில் மதிப்பீட்டு மையங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. கோவிட்-19 உடன் இணக்கமான அறிகுறிகளைக் கொண்ட நோயாளிகள் இந்த மதிப்பீட்டு மையங்களுக்கு செல்லலாம். உங்களுக்கு அருகாமையில் ஒரு மையத்தைக் கண்டுபிடிக்க இங்கு செல்லவும்:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#where-are-the-coronavirus-assessment-centres>

மேலும், உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட தகவலுக்கு இங்கு செல்லவும்:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources/coronavirus-disease-covid-19>

மேலதிக தகவல்களை அறிய இங்கு செல்லவும்: <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

23/03/2020

