

COVID-19 தொற்று உள்ளவருடன் தற்செயலாகத் தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்

தற்செயலாகத் தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்கான தகவல் ஏடு

- COVID-19 நோய்தொற்று உள்ள நபர் ஒருவருடன் தற்செயலாகத் தொடர்பில் இருந்திருக்கும், ஆனால் நெருக்கமாகத் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவருக்கு COVID-19 தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தினை விட குறைவான ஆபத்து உள்ள ஒருவர் 'தற்செயல் தொடர்பாளி' என்று சொல்லப்படுவார்.
- நீங்கள் தற்செயலாகத் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவரை என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கான வழிகள் இரண்டு உள்ளன:
 - NSW Health ('NSW சுகாதாரம்') உங்களுக்குத் தொலைபேசிக் குறுஞ்செய்தி ஒன்றை அனுப்பும், அல்லது உங்களுடன் தொலைபேசி மூலமாகத் தொடர்புகொள்ளும்.
 - COVID-19 தொற்று உள்ளவர்கள் இருந்த இடங்கள் மற்றும் தொற்று குறித்த கவலைக்குரிய தலங்கள் யாவை என்பதையும், சொல்லப்பட்டுள்ள ஒரு நேரத்தில் தற்செயலாகத் தொடர்பு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய இடம் ஒன்றில் நீங்கள் இருந்திருக்கிறீர்களா என்பதையும் நீங்கள் சோதித்துப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.
- தற்செயலாகத் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் அனைவரும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொண்டு, உடனடியாகத் தம்மை சுய-தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.
- இந்தத் தகவல் ஏடு வெவ்வேறு சமூக மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது, '[மொழிபெயர்க்கப்பட்ட மூலவளங்கள்](#)'-ஐப் பாருங்கள்.

சுய-தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டிய, மற்றும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டிய தேவை எனக்கு இருக்கிறதா?

ஆம். தற்செயலாகத் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒவ்வொருவரும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டியதும், தனக்கு நோய்தொற்று இல்லை என்ற முடிவைப் பெறும் வரை தம்மை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதும் கட்டாயமாகும்.

NSW Health ('NSW சுகாதாரம்') -இடமிருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரையின் பிரகாரம் தயவு செய்து நடந்துகொள்ளுங்கள்.

தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தற்செயலாய்த் தொடர்பு ஏற்பட்ட இடத்தில் நீங்கள் 4 நாட்களுக்குக் குறைவான காலத்திற்கு முன்பு இருந்திருந்தீர்களேயானால்:

- [உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள நோயறிவுச் சோதனைத் தலத்தில் COVID-19 நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொண்டு, உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.](#)
- தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தற்செயலாய்த் தொடர்பு ஏற்பட்ட இடத்தில் நீங்கள் இருந்ததிலிருந்து 5-ஆம் நாளன்று இன்னொரு நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்
- உங்களுடைய முதல் நோயறிவுச் சோதனைக்குப் பிறகு, உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவினை நீங்கள் பெறும்போது உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதை நீங்கள் நிறுத்திக்கொள்ளலாம் - ஆனாலும் தயவு செய்து:

- மற்றொரு நபருடன் ஒரே அறையில் இருக்கும் பொழுது முகக் கவசம் ஒன்றை அணிந்துகொள்ளுங்கள்
- அவசியமான தேவைகளுக்காக அல்லது உடற்பயிற்சிக்காக அன்றி உங்களுடைய வீட்டை விட்டு வெளியேறாதீர்கள்
- நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் அவசியப்பட்டால் மட்டும் வேலைக்குச் செல்லுங்கள்.
- '[கோவிட்-19 நோயறிகுறிகள்](#)' (COVID-19 symptoms) உங்களுக்கு இருக்கின்றனவா என்று அவதானித்துவாருங்கள், மற்றும் எவ்வொரு வேளையிலும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏதும் ஏற்பட்டால், நோயறிவுச் சோதனையை மீண்டும் மேற்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெறும் வரை நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தற்செயலாய்த் தொடர்பு ஏற்பட்ட இடத்தில் நீங்கள் 4 நாட்களுக்கு அதிகமான காலத்திற்கு முன்பு இருந்திருந்தீர்களேயானால்:

- [உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள நோயறிவுச் சோதனைத் தலத்தில் COVID-19 நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொண்டு, உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.](#)
- உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெறும் வரை தனிமையில் இருங்கள்.
- '[கோவிட்-19 நோயறிகுறிகள்](#)' (COVID-19 symptoms) உங்களுக்கு இருக்கின்றனவா என்று அவதானித்துவாருங்கள், மற்றும் எவ்வொரு வேளையிலும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏதும் ஏற்பட்டால், நோயறிவுச் சோதனையை மீண்டும் மேற்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெறும் வரை நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

தயவு செய்து கவனிக்க: நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில், COVID-19 தடுப்பூசி ஒன்றை இட்டுக்கொள்வதற்காக நீங்கள் உங்களுடைய வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது. உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெற்ற பிறகு, தடுப்பூசி மருந்தளிப்பு மையம் ஒன்றிற்கு நீங்கள் செல்லலாம்.

தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் என்றால் என்ன அர்த்தம்?

தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் என்பது, நீங்கள் கட்டாயமாக உங்களுடைய வீட்டில், அல்லது உங்களுடைய தங்குமிடத்தில் இருக்கவேண்டும், மற்றும் அனைத்து வேளைகளிலும் மற்ற ஆட்களிடமிருந்து கட்டாயமாக நீங்கள் விலகியிருக்க வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கும். மருத்துவப் பராமரிப்பிற்கான காரணம் (COVID-19 நோயறிவுச் சோதனை ஒன்று உள்ளடங்க), அல்லது அவசர-நிலை ஒன்று இருந்தாலொழிய, உங்களுடைய வீட்டை, அல்லது தங்குமிடத்தை விட்டு நீங்கள் வெளியே செல்ல இயலாது. உங்களுடைய வீட்டில் அல்லது தங்குமிடத்தில் வழமையாக வசிப்பவர்கள் அல்லது மருத்துவ அல்லது அவசர-நிலைக் காரணங்களை முன்னிட்டு உள்-நுழைபவர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் உங்களுடைய வீட்டிற்குள் வரக்கூடாது.

தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் என்பது 'வீட்டில் தங்கியிருந்து' உத்தரவுகளிலிருந்து வேறுபட்டது. நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் காலத்தில் உடற்பயிற்சிக்காக, கடைக்குச் செல்வதற்காக, வேலைக்காக அல்லது படிப்பதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல நீங்கள் அனுமதிக்கப்படமாட்டீர்கள். நீங்கள் தனிமையில் இருக்கும் காலத்தில் உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள மற்ற அங்கத்தவர்கள் அவர்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டிய தேவை இல்லை.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு '[NSW சுகாதார சுய-தனிமை வழிகாட்டி](#)' (NSW Health Self-Isolation Guideline)- யைப் பாருங்கள்.

நோயறிகுறிகள் ஏதும் எனக்கு இருக்கின்றனவா என்று நான் அவதானித்துவர வேண்டுமா?

தற்செயல் தொடர்பு ஏற்பட்ட இடத்தில் நீங்கள் இருந்திருந்த நேரத்திற்குப் பிறகு குறைந்தபட்சமாக 14 நாட்களுக்கு தற்செயல் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் அனைவரும் தமக்கு '[நோயறிகுறிகள்](#)' (symptoms) இருக்கின்றனவா என்று அவதானித்துவரவேண்டும். அவ்வாறு அவதானித்துவரவேண்டிய அறிகுறிகளில் பின் வருவன உள்ளடங்கும்:

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

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

எனக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் 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 அணிந்திருங்கள், மற்றும் நீங்கள் தற்செயலாகத் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பதைப் பணியாளர்களுக்கு உடனடியாகச் சொல்லுங்கள். நோயறிவுச் சோதனைத் தலம் ஒன்றிற்கு உங்களால் செல்ல இயலாத அரிதான தருணம் ஒன்று ஏற்பட்டால், 1300 066 055 எனும் இலக்கத்தில் நீங்கள் உங்களுடைய Public Health Unit -ஐ அழைக்கலாம், நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்வது எப்படி என்பதைப் பற்றி அவர்கள் உங்களுக்கு அறிவுரைப்பார்கள்.

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

தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தற்செயல் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவராக நான் அடையாளம் காணப்பட்ட நிலையில் நான் வீட்டிலிருந்து தூரத்தில் இருந்தால் என்ன செய்வது?

தொற்று உள்ள ஒருவருடன் தற்செயல் தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவராக நீங்கள் அடையாளம் காணப்படும்போது நீங்கள் வீட்டை விட்டுத் தொலைவில் இருந்தால், நீங்கள் உடனடியாக நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொண்டு, உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதற்காக நேராக உங்களுடைய வசிப்பிடத்திற்கு செல்லவேண்டும்.

உங்களால் இயலுமானால், நீங்கள் இப்போது தங்கியிருக்கும் இடத்தில் உங்களுடைய தனிமைக் காலத்தினைக் கழிக்க வேண்டும். உங்களுடைய நோயறிவுச் சோதனை முடிவிற்காக நீங்கள் காத்திருக்கும் நேரத்தில் பாதுகாப்பாகத் தங்கியிருந்து மற்ற அனைவரிடமிருந்து விலகியிருக்க உங்களால் இயலுமானால், ஒரு ஹோட்டல், மோட்டல் அல்லது மற்ற வகையான வசிப்பிடமாக இது இருக்கலாம்.

உங்களுடைய சோதனை முடிவுகளை நீங்கள் பெறுவதற்கு முன்பாக நீங்கள் தற்போது தங்கியிருக்கும் இடத்தை விட்டு நீங்கள் விலகவேண்டியிருக்குமானால், அல்லது நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்தின் முதலாளி அல்லது மேலாளரால் இடத்தைக் காலி செய்யுமாறு உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு NSW Health ('NSW சுகாதாரம்') உதவும். அசாதாரணமான சூழல்களில், உங்களுடைய தனிமைக்காலத்தினைக் கழிப்பதற்காக உங்களுடைய வீட்டிற்குச் செல்ல நீங்கள் அனுமதிக்கப்படக்கூடும். இப்படிப்பட்ட சூழலில் உங்களுக்கு உதவுவதற்காக 1300 066 055 எனும் இலக்கத்தில் Public Health Unit ('பொது சுகாதாரப் பிரிவு)-ஐ அழையுங்கள்.

COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவர் இருந்திருந்த இடம் ஒன்றிற்கு நான் சென்றிருந்து, தொற்று உள்ளவருடன் எனக்குத் தொடர்பு ஏற்பட்டிருக்காவிட்டால் நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவர் இருந்திருப்பதாகத் தெரியப்படுத்தப்பட்டுள்ள இடம் ஒன்றில் நீங்கள் இருந்திருக்கிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியவந்தால், ஆனால் NSW Health ('NSW சுகாதாரம்') உங்களுடன் தொடர்புகொண்டிருக்காவிட்டால், '[மிகச் சமீபமாக COVID-19 தொற்று உள்ளவர்கள் இருந்திருக்கும் இடங்கள்](#)' (latest COVID-19 case locations) என்ன என்றும், அந்த இடத்திற்குப் பொருந்தும் அறிவுரை என்ன என்றும் தயவுசெய்து பாருங்கள்.