

# நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்கான சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் குறித்த தகவல்-ஏடு

'COVID-19' தொற்று உள்ள ஒருவரோடு நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அளவிற்கு நெருக்கமாக இருந்ததன் காரணமாக 'COVID-19' தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் நியாயமான வாய்ப்புள்ள ஒருவர் 'நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்' ('close contact') எனப்படுகிறார்.

'COVID-19' தொற்று உள்ள ஒரு நபரோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர் என்று நீங்கள் அடையாளம் காணப்பட்டிருந்தால், உங்களுடைய வீட்டில், அல்லது தங்குவதற்கு ஏற்ற இன்னொரு இடத்தில் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருக்கும். நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இல்லை என்றாலும், கூடிய விரைவில் 'COVID-19'-இற்கான நோயறிவுச் சோதனையை நீங்கள் கட்டாயமாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவருக்கு நோய்த்தொற்று இல்லை என்ற முடிவு வரும்வரை, நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவராக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ள நபர் வசிக்கும் அதே வீட்டில் வசிக்கும் மற்றவர்களும் தங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

'பொது சுகாதார உத்தரவு' (Public Health Order) -இன் கீழ், நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களுக்கு சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் கட்டாயப்படுத்தப்படலாம்.

'NSW சுகாதார சுய-தனிமை வழிகாட்டல்' (NSW Health Self-Isolation Guideline)-ஐப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இந்தத் தகவல்-ஏடு கொண்டுள்ளது.

## நான் என்னை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமா, மற்றும் எவ்வளவு காலத்திற்கு நான் தனிமையில் இருக்கவேண்டும்?

தற்சமயம் நீங்கள் சுகமாகவே இருந்தாலும், நோய்த்தொற்று உள்ளவரோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் அனைவரும் தம்மை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

நோய்த்தொற்று உள்ள நபரோடு நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த நாளுக்குப் பிறகு 14 நாட்களுக்கு நீங்கள் உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

தொற்றுள்ள நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டறியும் அதிகாரம் உள்ள ஒருவரால் எத்தனை நாட்களுக்கு நீங்கள் உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று எழுத்து மூலமாக உங்களுக்கு சொல்லப்படும் (இது ஒரு கைப்பேசிக் குறுஞ்செய்தி வடிவில் இருக்கலாம்). நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டறியும் அதிகாரம் உள்ள ஒருவரிடமிருந்து கானொலி மூல அழைப்பு ஒன்றையும் நீங்கள் பெறக்கூடும்.

நீங்கள் உங்களை எங்கே சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளப் போகிறீர்கள் என்று தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டறியும் நபருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும், அத்துடன் தொடர்புக்கான தொலைபேசி இலக்கம் ஒன்றை அவருக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களைக் கண்டறியும் அதிகாரம் உள்ள ஒருவர், COVID-19 தொற்று உள்ள யாராவதொருவருடன் தொடர்பில் இருந்துள்ள நபர்களை அடையாளம் கண்டு தொடர்-நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் COVID-19-ஐ புலனாய்வு செய்யும் 'NSW சுகாதாரப் பணியாளராவார்.

## COVID-19 நோயறிவுச் சோதனையை நான் மேற்கொள்ளவேண்டுமா?

நோய்த்தொற்று உள்ளவரோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் அனைவருக்கும் நோயறிகுறிகள் ஏதும் இல்ல என்றாலும், அவர்கள் அனைவரும் கூடிய விரைவில் நோயறிவுச் சோதனைகளைக் கட்டாயமாக மேற்கொண்டாக வேண்டும்.

நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ள:

- உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள 'COVID-19 சிகிச்சையகம் அல்லது வாகன ஊடுவழிச் சிகிச்சையக' (COVID-19 clinic or drive through clinic)த்திற்குச் செல்லுங்கள்
- சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ள உங்களுடைய உள்ளூர்ப்பகுதி மருத்துவரை அழையுங்கள்
- மேலே உள்ளவற்றில் எதையும் செய்ய இயலவில்லையெனில், 1300 066 055-இல் உங்களுடைய உள்ளூர்ப்பகுதி 'பொது சுகாதாரப் பிரி' (Public Health Unit) வினரை அழையுங்கள்.

நீங்கள் கட்டாயமாகப் பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளில் பயணிக்கவோ, சவாரிப்-பகிர்வு செய்துகொள்ளவோ கூடாது. முகக் கவசம் ஒன்றை அணிந்துகொள்ளுங்கள், மற்றும் COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர் என்பதை உடனடியாக பணியாளர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.

உங்களுக்குத் தொற்று இல்லை என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், தனிமைக்காலம் முடியும் வரை நீங்கள் இப்போதும் தனிமையில் இருக்கவேண்டியிருக்கும். ஏனென்றால், உங்களில் அறிகுறிகள் தென்பட அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாமலே நேர்முகமான சோதனை முடிவு வர 14 நாட்கள் வரை ஆகலாம் (உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கலாம் என்பதைக் காட்டும் உடல்ரீதியான அறிகுறிகள்).

நீங்கள் சுய-தனிமையில் இருக்கும் காலத்தின் எவ்வொரு கட்டத்திலும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், நீங்கள் நோயறிவுச் சோதனையை மீண்டும் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

முன்பிருந்த நோயறிகுறிகள், அல்லது கடந்தகால சோதனைகள் எதுவாக இருந்தாலும், உங்களுடைய தனிமைக் காலத்தின் 12-ஆம் நாளன்று இன்னொரு நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுமாறும் நீங்கள் வேண்டப்படுவீர்கள்.

## நான் என்னை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்வது எப்படி?

- நேரடியாக நீங்கள் உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் இடத்திற்குச் செல்லுங்கள் (வீடு, ஹோட்டல் அல்லது மற்ற தங்குமிட வசதி)

- அவசர மருத்துவ பராமரிப்பு அல்லது அவசரநிலை ஒன்று இருந்தாலொழிய இருக்கும் இடத்தைவிட்டுச் செல்லாதீர்கள் (காயமடைவதைத் தவிர்ப்பது அல்லது குடும்ப வன்முறையினால் தீங்கிற்கு ஆளாகும் ஆபத்திலிருந்து தப்பிப்பது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும் அவசரநிலைகள்). இந்தக் காரணங்களுக்காக நீங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியேறினால், மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளிவிட்டு விலகியிருங்கள், மற்றும் வீட்டிலிருந்து நீங்கள் போகும் இடத்திற்கு நேரடியாகச் செல்லுங்கள், மற்றும் அந்த இடத்திலிருந்து நேரடியாக உங்களுடைய வீட்டிற்கோ, நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்திற்கோ, அவசர நிலைத் தருணம் ஒன்றில் மாற்றுத் தங்குமிடம் ஒன்றிற்கோ திரும்புங்கள்.
- வேலைக்கு, படிக்கும் இடத்திற்கு, குழந்தைப் பராமரிப்பு வசதிக்கு அல்லது பொது இடங்களுக்குப் போகாதீர்கள், மற்றும் பொதுப் போக்குவரத்தையோ, பகிர்வு-சவாரிகளையோ பயன்படுத்தாதீர்கள்
- விருந்தினர்களை வரவழைக்காதீர்கள்
- வீட்டுத் தோட்டம், உப்பரிசை அல்லது அல்லது வெளி-முற்றம் ஆகிய இடங்கள் உங்கள் வீட்டில் இருந்தால், நீங்கள் அங்கு போகலாம்
- நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடியுங்கள்:
  - இருமல்களையும், தும்மல்களையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள்
  - சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திக் குறைந்தபட்சம் 20 வினாடி நேரத்திற்கு உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடிக் கழுவிக் கொண்டிருங்கள். 'ஆல்கொஹால்'-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். பின் வரும் தருணங்களில் கைகளைக் கழுவுங்கள்:
    - a. மற்ற ஆட்கள் இருக்கும் பகுதி ஒன்றிற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு
    - b. மற்றவர்களால் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்களைத் தொடுவதற்கு முன்பு
    - c. கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு
    - d. இருமிய அல்லது தும்மிய பிறகு
    - e. கையுறைகள் மற்றும் முகக் கவசங்களை அணிவதற்கு முன்பு மற்றும் அவற்றை அகற்றிய பிறகு.
  - குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை, ஒருமுறை-பாவிப்புக் கையுறைகளை அணிந்துகொண்டு நீங்கள் அடிக்கடித் தொடும் மேற்பரப்புகள் அனைத்தையும் சுத்தம் செய்யுங்கள் ('கொண்ட்டர்கள், மேசையின் மேற்பரப்புகள், கதவின் கைப்பிடிக்கள், குளியலறையில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் பொருட்கள், கழிவறைகள், தொலைபேசிகள், 'கீ-போட்டுகள்', 'டேப்ட்டுகள்', மற்றும் படுக்கையறை மேசைகள்). சுத்தம் செய்த பிறகு வீட்டு உபயோகக் கிருமிநாசினி ஒன்றை அல்லது 'பீனிச்' கலவையை அந்த மேற்பரப்புகளின் மீது இடுங்கள்.
- மளிகைப் பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகளை உங்களுக்காகப் பெற்றுக்கொண்டு வருமாறு குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும் கேளுங்கள், அல்லது அவற்றை இணைய-வழியில் அல்லது தொலைபேசி மூலமாக 'ஆர்டர்' செய்யுங்கள். உணவு மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களைப் பெறுவதில் உங்களுக்கு இப்போதும் உதவி தேவைப்பட்டால் உங்களுடைய உள்ளூர்ப்பகுதியிலுள்ள 'பொது சுகாதார பிரி'(Public Health Unit) வினை 1300 066 055 -இல் அழையுங்கள்.

## தொற்று உள்ள ஒருவரோடு நான் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்ற அறிவிப்பு எனக்கு வரும்போது நான் வீட்டில் இல்லாமல் இருந்தால் என்ன செய்வது?

நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களைக் கண்டறியும் அதிகாரம் உள்ள ஒருவரால் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என அடையாளம் காணப்பட்டால், மற்றும் அச்சமயத்தில் நீங்கள் வீட்டில் இல்லாமல் இருந்தால், நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்வதற்காக 'COVID-19 clinic' ஒன்றிற்கு அல்லது நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்திற்கு அண்மையிலுள்ள பொது மருத்துவர் (GP) ஒருவரிடம் செல்லுங்கள், மற்றும் அதற்குப் பிறகு நோய்த்தொற்று உள்ள நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பில் இருந்திருந்த நாளில் இருந்து 14 நாட்களுக்கு உங்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். தனிமைக் காலம் முழுவதையும் கழிக்க இயலாத இடம் ஒன்றில் நீங்கள் இருந்தால், மாற்று இட வசதியைக் கண்டறிவதில் உதவி பெற உங்களுடைய 'பொது சுகாதாரப் பிரி'(Public Health Unit)வினருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய தனிமைக் காலம் முடியும் வரை நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல அனுமதிக்கப்படமாட்டீர்கள்.

## நான் மற்ற ஆட்களுடன் வசிப்பவர் என்றால் என்ன செய்வது?

துவக்கத்தில், ஒரே வீட்டினைப் பகிர்ந்துகொண்டு உங்களோடு தங்கியிருப்பவர்களும் உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இல்லை என்ற முதல் முடிவு வரும்வரை அவர்களை சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அதியுயர் ஆபத்திற்கான வாய்ப்பு நிலவும் சூழல்களில் பணியாற்றுபவர்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவரிடமிருந்து தனித்திருக்கவேண்டும், மற்றும் செயலுக்கமான தனிமை அடையப்படும்வரை அவர்கள் அதியுயர் ஆபத்து நிலவும் பகுதிகளுக்குக் கட்டாயமாகச் செல்லக்கூடாது (முதியோர் பராமரிப்பு இல்லங்கள், இராணுவ தளங்கள், இயலாமையுடையோருக்கான இட வசதிகள் அல்லது அவர்களுக்கான பகல்-வேளைத் திட்டங்கள், விடுதி-பாடசாலைகள், விடுதி-இல்லங்கள், வீடற்றோர் காப்பகங்கள், திருத்தகங்கள், தங்குமிட வசதியோடு கூடிய தொலைதூரத் தொழில் தலங்கள், புலம்பெயர்த் தொழிலாளர்களுக்கான தங்குமிட வசதிகள், தொலைதூர சமூகங்கள், இறைச்சிச் செயல்பாட்டுமுறைத் தொழில்கள் போன்றன அதியுயர் ஆபத்திற்கான வாய்ப்பு நிலவும் பகுதிகளாகும்). 'அதியுயர் ஆபத்துப் பகுதிகளில் பணியாற்றுவோர் வசிக்கும் குடும்பங்கள்' (households where people work in high risk settings)-இற்கான அறிவுரைகளைப் பாருங்கள்.

மற்ற ஆட்களுடன் நீங்கள் வசித்துவந்தால், அனைத்துவேளைகளிலும் நீங்கள்:

- மற்றவர்களிடமிருந்து தனித்து இருக்கவேண்டும்
- வேறொரு அறையில் தங்கவும், நித்திரை கொள்ளவும் வேண்டும்
- இருந்தால், வேறொரு குளியலறையைப் பயன்படுத்தவேண்டும் (அல்லது ஒவ்வொரு முறையும் பயன்படுத்திய பிறகு அதைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்)
- இன்னொரு நபருடன் ஒரே அறையில் இருக்கும்போது முகக் கவசம் அணிய வேண்டும் (அந்த நபரும் தனிமையில் இருந்தாலும் கூட)

- தட்டுகள், கோப்பைகள், துவாலைகள், படுக்கைகள், அல்லது மற்ற வீட்டு உபயோகப் பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது. இந்தப் பொருட்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி அவற்றை முற்றிலுமாகச் சுத்தம் செய்யவேண்டும், அல்லது 'டிஷ்-வாஷர்/வாஷிங் மெஷின்'-ஐப் பயன்படுத்த வேண்டும்
- பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் பகுதிகளைத் தவிர்க்கவேண்டும், மற்றும் இந்தப் பகுதிகளின் ஊடாகச் செல்லும்போது முகக் கவசம் ஒன்றை அணியவேண்டும்
- தீவிரமான நோய்க்கு ஆளாகும் ஆபத்துள்ள வயதானவர்கள், நோயெதிர்ப்புத் திறன் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மற்றும் இதய நோய், நுரையீரல் அல்லது சிறுநீரக நோய் மற்றும் சர்க்கரை நோய் போன்ற நோய் நிலைகள் உள்ளவர்களுடன் ஒரே அறையில் இருக்கக்கூடாது.

உங்களுடைய வீட்டிலிருக்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களால் முற்றிலுமாக விலகியிருக்க இயலவில்லை என்றால், மாற்று தங்குமிட வசதியைப் பற்றி **1300 066 055** -இல் உங்களுடைய 'பொது சுகாதார பிரி' (Public Health Unit)-வினாருடன் பேசுங்கள்.

## என்னுடைய பிள்ளைக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டிய தேவை அவருக்கு இருந்தால் என்ன செய்வது?

உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டிய தேவை அவருக்கு இருந்தால், 'பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான அறிவுரை' (advice for parents and carers) எனும் தகவல்களைப் பாருங்கள்.

## சுய-தனிமையில் இருக்கும்போது எனக்கு COVID-19 -இற்கான நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலோ, உடல் நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது போல இருந்தாலோ நான் என்ன செய்வது?

சுய-தனிமையில் இருக்கும் காலத்தின் எவ்வொரு கட்டத்திலும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பொதுப்போகுவரத்து வசதிகளிலோ, பகிர்வு-சவாரிகளிலோ பயணிக்கக் கூடாது. முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள், மற்றும் COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பதைப் பணியாளர்களுக்கு உடனடியாகச் சொல்லுங்கள்.

பின்வரும் நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றனவா என்று நீங்கள் கவனமாக அவதானித்துவர வேண்டும்:

- சுரம் (37.5°C அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டது) அல்லது சுரங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதற்கான வரலாறு (இரவு-நேர வியர்த்தல்கள், குளிர்கள்)
- இருமல்
- நாசிக் கசிவு
- மூச்சு வாங்கல் (சுவாசிப்பதில் சிரமம்)
- தொண்டை நோவு
- வாசனைத் திறன் இழப்பு
- சுவைத் திறன் இழப்பு

கடுமையாக அடைபட்டுப்போன நாசி (அடைப்பு), அசதி, தசை நோவு, மூட்டு வலி, தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல்/வாந்தி, உணவின் மீது நாட்டமின்மை, இனமறியா மார்பு வலி மற்றும் சிவந்த கண்கள் ஆகியன COVID-19 -இற்கான மற்ற நோயறிகுறிகளில் உள்ளடங்கலாம்.

நீங்கள் கடுமீ சுகவீனமடைந்தாலோ, மருத்துவ அவசர நிலையொன்றில் இருந்தாலோ, நீங்கள் 'மூன்று பூஜ்ய' (000) த்தினை அழைக்கவேண்டும். நீங்கள் COVID-19 தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்கும் ஒருவர் என்பதை ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.

## சுய-தனிமையை நான் சமாளிப்பது எப்படி?

- பதற்றத்தினைக் குறைப்பதற்காக, குடும்பத்திலுள்ள மற்ற அங்கத்தவர்களுடன் COVID-19 -ஐப் பற்றிப் பேசுங்கள். 'COVID-19 - அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்' (COVID-19 - Frequently asked questions)-இல் துல்லியமான, மற்றும் நடப்பு-நாள் வரைக்குமான தகவல்களை நீங்கள் காணலாம்.
- வயதிற்கேற்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி இளம் குழந்தைகளுக்கு மீள்-நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.
- கூடிய வரைக்கும் சாதாரண அன்றாட அலுவல் வழமையைப் பின்பற்றுங்கள்.
- தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் மூலமாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.
- வீட்டில் தவறாமல் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சியைப் பற்றிய DVDs-க்கள், நடனம், தரை-உடற்பயிற்சிகள், யோகா, கொல்லைப்புறத்தில் நடத்தல், அல்லது, உங்களிடம் இருந்தால், நகரா-மிதிவண்டி போன்ற வீட்டு உடற்பயிற்சிச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதல் ஆகியன தெரிவுகளில் உள்ளடங்கலாம். மன அழுத்தத்திற்கும், மனச்சோர்விற்கும் உடற்பயிற்சியென்பது நிரூபணமானதொரு சிகிச்சை முறையாகும்.
- முடியுமானால், வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளை உங்களுடைய முதலாளியுடன் ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- கடந்த காலத்தில் கடினமான சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு சமாளித்தீர்கள் எவ்வாறு என்பதைப் பற்றி யோசியுங்கள், மற்றும் இந்த சூழ்நிலையையும் உங்களால் சமாளிக்க இயலும் என்று உங்களுக்கு மீளறுதியளித்துக்கொள்ளுங்கள். சுய-தனிமை என்பது நெடு நாட்களுக்கு நீடிப்பதல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## சுய-தனிமையில் இருந்து நான் எப்போது வெளியேறலாம்?

14 நாள் சுய-தனிமைக் காலத்தினை முடித்த பிறகும், 12-ஆம் நாள் நோயறிவுச் சோதனையில் உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இல்லை என்ற முடிவை நீங்கள் பெற்ற பிறகும், நோயறிகுறிகள் எதுவும் உங்களுக்கு இல்லாத போதும், நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களைக் கண்டறிவதற்கான அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டுள்ள நபர் ஒருவர் உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போதும் நீங்கள் சுய-தனிமையைவிட்டு வெளியேறலாம்.

நீண்ட கால இருமல் போன்ற தீராத சுவாச நோயறிகுறிகளைக் கொண்ட பழைய நோய் நிலை ஒன்று உங்களுக்கிருந்தால், COVID-19 -இற்கான நோயறிகுறிகள் நீங்கிவிட்டனவா என்று முடிவு செய்ய உங்களுக்கு சிகிச்சையளித்துவரும் மருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

தனிமையிலிருந்து நீங்கள் வெளியேறலாமா என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், **1300 066 055**-இல் உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பகுதியிலுள்ள 'பொது சுகாதாரப் பிரி' (Public Health Unit)-வினா அழையுங்கள்.

## சுய-தனிமை குறித்த விதிமுறைகளை நான் பின்பற்றவில்லை என்றால் என்ன ஆகும்?

இந்த விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமலிருப்பது குடும்பத்தினரையும், நண்பர்களையும், சமூகத்தினரையும் ஆபத்திற்குள்ளாக்கும். இந்த விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமலிருப்பது ஒரு குற்றச்செயலும் ஆகும், மற்றும் பெரும் அபராதங்களை இது ஏற்படுத்தக்கூடும். தனிநபர்களுக்கு அதிகபட்ச அபராதம் \$11,000, 6 மாத சிறைவாசம் அல்லது, குற்றச் செயலைத் தொடர்ந்து புரிந்துகொண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் \$5,500 கூடுதல் அபராதத்துடன், இரண்டும்.

## சுய-தனிமையிலிருந்து நான் விலகிய பிறகு என்ன நடக்கும்?

பொதுப் போக்குவரத்தினைப் பயன்படுத்துவது, வேலைக்குப் போவது மற்றும் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரைப் பார்ப்பது போன்ற உங்களுடைய அன்றாட அலுவல்களுக்கு நீங்கள் திரும்பலாம்.

அனைத்துத் தொற்று நோய்களின் பரவலையும் குறைக்க நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் மற்றும் உடல்நீதி விலகலை நீங்கள் தொடர்ந்து பின்பற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்:

- உங்களுடன் வசிக்காதவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளிவிட்டு விலகியிருங்கள்
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி 20 வினாடி நேரத்திற்கு உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக் கொண்டிருங்கள், அல்லது 'ஆல்கொஹால்'-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்
- உங்களுடைய முகத்தை, குறிப்பாக உங்களுடைய கண்கள் மற்றும் வாயை, தொடுவதைத் தவிருங்கள்
- இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்களுடைய வாய் மற்றும் நாசியை ஒரு திசுத்தாள் அல்லது முழங்கை மடிப்பைக் கொண்டு மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய தனிமைக் காலத்திற்குப் பிறகு எவ்வொரு சமயத்திலும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

## மேலதிகத் தகவல்களும் ஆதரவுதவியும்

நீங்கள் COVID-19 -இனால் பாதிக்கப்பட்டு, நிதிநிலைச் சிரமத்திற்கு ஆளாகிக்கொண்டிருந்தால், கிடைக்கும் நிதியுதவிகள் யாவை என்பதைப் பற்றிய தகவல்களுக்கு தயவு செய்து '[NSW அரசாங்க வலைத்தல](#)' (NSW Government website) த்திற்குச் செல்லுங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கும், வீட்டுத் தனிமையில் இருக்கும் காலத்தில் கிடைக்கும் உதவிகளைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ள:

- **Lifeline Australia: 13 11 14**  
சமாளிக்க, அல்லது பாதுகாப்பாக இருக்க இயலாமல் இருப்பவர்களுக்கான குறுகிய-கால ஆதரவுதவியை எச் சமயத்திலும் அளிக்கும் ஒரு 24/7 அவசரகால ஆதரவுதவி சேவை.
- **Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service: 1800 512 348**
- **Kids Helpline: 1800 551 800**  
5 முதல் 25 வயது வரையுள்ள இளம் வயதினருக்கு இலவசமான, அந்தரங்கமான மற்றும் இரகசியமான அறிவுரையாலோசனை அளிக்கும் ஒரு 24/7 தொலைபேசி மற்றும் இணைய-வழி சேவை.
- **NSW Mental Health Line: 1800 011 511**  
NSW மாநிலத்தில் கிடைக்கும் நெருக்கடிக்கால மனநலத் தொலைபேசி-வழிச் சேவை
- **National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080**
- **செல்லுங்கள்: [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**