கோவிட்-19 பற்றிய பொதுவான தகவல்

கோவிட்-19 பொதுவாக லேசான அறிகுறிகளை மட்டுமே ஏற்படுத்தும், ஆனால் சிலர் மிகவும் நோய்வாய்ப்படலாம். வயதானவர்கள் அல்லது ஏற்கனவே நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு இவ்வாறு நடைபெறலாம். எனவே கூட்டநெரிசல் மூலம் தொற்று பரவுவதை மெதுவாக்குவதற்கு அனைவரும் உதவ வேண்டும். உள்நாட்டிலும் தேசிய அளவிலும் வழங்கப்படும் விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை எப்போதும் பின்பற்றுவதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம்.

உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டதிலிருந்து கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்குப் பொதுவாக 4-5 நாட்கள் ஆகும். பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலானவர்களுக்கு 10 நாட்களுக்குள் அறிகுறிகள் தோன்றும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 1-2 நாட்களுக்கு முன்பும் அறிகுறிகளின் முதல் சில நாட்களிலும் உங்களுக்குத் தோற்று அதிகமாக இருக்கும்.

கோவிட்-19 லேசான அறிகுறிகளிலிருந்து தீவிர பாதிப்பு மற்றும் சில சமயங்களில் மரணம் வரை ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் கோவிட்-19 இருக்கலாம்.

நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் ஆரம்பத்தில் தொண்டை புண், சளி போன்ற அறிகுறிகள் மற்றும் லேசான இருமல் போன்ற அறிகுறிகளைப் பெறுகிறார்கள், அத்துடன் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகலாம், காய்ச்சல், தலைவலி மற்றும் தசைவலி போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். சிலருக்கு வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவையும் ஏற்படும். சுவை மற்றும் வாசனை உணர்வு குறைவது நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள், இருப்பினும் எல்லோருக்கும் இது இருப்பதில்லை. சிலருக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம், நெஞ்சு வலி, குழப்பம் போன்ற தீவிர அறிகுறிகள் இருக்கலாம். அவர்களை மருத்துவமனையில் சேர்க்க வேண்டியிருக்கலாம்.

தடுப்பூசி போடப்பட்டவர்களுக்கு கோவிட்-19 நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், லேசான சளி போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 அல்லது சுவாச நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்களை நீங்களே சோதித்துக்கொள்வது முக்கியம். உங்களுக்கு லேசான அறிகுறிகள் இருந்தால் கூட அவ்வாறு செய்து கொள்ளலாம். சோதனை முடிவுக்காக காத்திருக்கும் வரை வீட்டிலேயே இருங்கள்.

தொற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான ஆலோசனை:

காற்றுப்பாதையில் (நுரையீரல், தொண்டை அல்லது மூக்கு) புதிய அறிகுறிகள் தோன்றும்போது:

- நோய்வாய்ப்பட்ட அனைவரும் வீட்டிலேயே தங்கி சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். தடுப்பூசி போடப்பட்டவர்களுக்கும், இதற்கு முன் கோவிட்-19 இருந்தவர்களுக்கும் இந்தச் சோதனைகள் பொருந்தும். குழந்தைகளுக்கும் பரிசோதனை செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஒரு

குழந்தையைப் பரிசோதிக்க வேண்டுமா என்பதை பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் தீர்மானிக்கிறார்கள்.
- நீங்கள் வழக்கமாக வீட்டிலேயே சுய பரிசோதனை மூலம் உங்களை நீங்களே சோதிக்கலாம். வீட்டில் நீங்கள் எடுக்கும் சோதனை நேர்மறையாக இருந்தால், சோதனை நிலையத்தில் அப்பாயின்மெண்ட்டை முன்பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- நீங்கள் நன்றாக உணரும் வரை வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்.

இருமல் மற்றும் கை சுகாதாரம்:

- மற்றவர்களிடம் நேரடியாக இருமல் மற்றும் தும்மல் வருவதைத் தவிர்க்கவும். பெப்பர் டிஸ்யூவைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது தும்மல்/இருமல் வரும்போது முழங்கையால் முகத்தை மூடிக்கொள்ளவும். பெப்பர் டிஸ்யூவைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு கைகளை கழுவவும் அல்லது ஹேண்ட் சானிடைசரைப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும். சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஹேண்ட் சானிடைசரைப் பயன்படுத்தலாம்.

தடுப்பூசி:

- அனைவரும் கோவிட்-19 தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- நீங்கள் எங்கு, எப்போது தடுப்பூசி போடலாம் என்பது பற்றிய தகவலுக்கு உங்கள் உள்ளூர் நகராட்சியைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தனியாக இருத்தல் மற்றும் தனிமைப்படுத்தல்:

- நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- கோவிட்-19 தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டவர்கள் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.
- நீங்கள் தனிமையில் இருந்தால், மற்றவர்களிடம் இருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நீங்களும் உங்களின் குடும்பத்தினரும் பிறரைச் சந்திக்கக்கூடாது மேலும் நீங்கள் பொதுப் போக்குவரத்தை (பஸ், ரயில், படகு அல்லது அவை போன்றவை) பயன்படுத்தக் கூடாது.
- நீங்கள் குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொண்டால், அவர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தை பராமரிப்பதை விட அவர்களைக் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியம்.
- ஏதேனும் நேர்மறையான சோதனை முடிவை உங்கள் உள்ளூர் நகராட்சிக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.

- நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் நெருங்கிய நபர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியம்.
- உங்களுக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவரிடம் தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்ளவும். நீங்கள் அவசர உதவியை 116 117 என்ற எண்ணிலும் அழைக்கலாம். அவ்வாறு அழைக்கும்போது உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருப்பதை விளக்கவும். அவசர காலங்களில், 113 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும்.
- பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தால், நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியிருக்கலாம். நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் உள்ள தொற்று கட்டுப்பாட்டு குழுவிடமிருந்து நீங்கள் பெறும் தகவலைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.
- தனிமைப்படுத்தப்படுவதை விட தனியாக இருத்தல் கடுமையானது. நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது, மற்றவர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் Smittestopp பயன்பாட்டை நிறுவியிருந்தால், நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அது குறித்து அந்தப் பயன்பாட்டில் தெரிவிக்குமாறு உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். நகராட்சியின் சோதனை நிலையத்தில் நீங்கள் செய்த சோதனையில் நேர்மறையாக முடிவு பெற்றிருந்தால் மட்டுமே இது பொருந்தும்.

அதிக ஆபத்து குழுக்கள்:

- நீங்கள் கோவிட்-19 நோயினால் கடுமையான பாதிப்பில் உள்ள குழுவைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால், குறிப்பாக நெரிசலான பகுதிகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து தூரமாக இருப்பதன் மூலம் தொற்றுநோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். தடுப்பூசி கடுமையான நோய்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

நகராட்சி அல்லது தேசிய அளவில் அதிக அளவு தொற்று இருந்தால், பல்வேறு தொற்று கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் அறிமுகப்படுத்தப்படலாம். மற்றவர்களிடமிருந்து ஒரு மீட்டர் தொலைவில் இருப்பது அல்லது அவ்வாறு தூரத்தைப் பராமரிக்க முடியாதபோது முகமூடியைப் பயன்படுத்துவதும் இதில் அடங்கும்.

நாட்டில் தொற்று நிலைமை மாறுகிறது. ஒரு நகராட்சியில் இருந்து அடுத்த நகராட்சிக்கு நிலைமை மாறுபடலாம். உங்கள் நகராட்சி மற்றும் முழு நாட்டிற்கும் பொருந்தும் பரிந்துரைகள் மற்றும் விதிகளைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

நார்வேயில் வசிக்கும் அல்லது தங்கியிருக்கும் அனைவரையும் www.fhi.no மற்றும் www.helsenorge.no இல் கொரோனா வைரஸ் பற்றிய முக்கியமான தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் படிக்குமாறு அதிகாரிகள் கேட்டுக்கொள்கிறார்கள். ஆலோசனை மாற்றப்படலாம் மற்றும் தொடர்ந்து

புதுப்பிக்கப்படலாம். தகவல் நார்வே மற்றும் ஆங்கிலத்தில் கிடைக்கிறது. உங்களுக்கு தகவல் புரியவில்லை என்றால், உங்களுக்கு தெரிந்த ஒருவரிடம் உதவி கேட்கவும்.