Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,
karantene eller ventekarantene
Språk: Tamil

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

NIPH
Norwegian Institute of Public Health

நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல் அல்லது நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தலில் அல்லது காத்திருப்பு நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தலில் இருக்குமாறு கூறப்பட்டவராக இருந்தால்

கொரோனா வைரஸ் தொற்று (**COVID-19**) கொண்ட பெரும்பாலானவர்களுக்கு லேசான அறிகுறிகள் மட்டுமே ஏற்பட்டாலும், சிலர் மிகவும் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படலாம் மற்றும் உயிரிழக்கவும் செய்யலாம். இதன் காரணமாகவே சமூகத்தில் நோய்தொற்று பரவலைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சித்து வருகிறோம்.

மேலும், நோய் தொற்று பரவுவதைத் தடுக்க, கொரோனா வைரஸ் உள்ளவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து முற்றிலும் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். கொரோனா தொற்று இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் எவரும் நோய்த்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தலில் இருக்க வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தல் ஒரு தேர்வுகுரியது அல்ல. உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது நீங்கள் வசிக்கும் நகராட்சி நிர்வாகத்தினரால் உங்களைத் தனிமைப்படுத்தி கொள்ள அல்லது நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தி கொள்ள அறிவுருத்தபட்டிருந்தால் அதற்கான விதிகள் மற்றும் ஆலோசனைகளை நீங்கள் தவறாமல் பின்பற்ற வேண்டும். அவ்வாறு பின்பற்றாத எவருக்கும் அபராதம் அல்லது சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்படலாம். சட்டப்படியான தேவைகள் எதுவும் இல்லாமல் இருந்தாலும், தேவைப்பட்டால் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கும்படி கேட்கப்படலாம்.

தனிமைப்படுத்துதல் என்றால் என்ன?

உங்களுக்குக் கொரோனா வைரஸ் தொற்று இருப்பது உறுதியானால், நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுவீர்கள். இதன் பொருள் உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்களாக இருந்தாலும், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு அருகில் இருக்கக்கூடாது. நீங்களே ஒரு அறையில் தனியாக இருக்க வேண்டும். அந்த அறையிலேயே சாப்பிட வேண்டும். மற்றவர்களுடன் குளியலறை, கழிப்பறை அல்லது சமையலறையைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடாது. நீங்கள் வெளியே செல்ல முடியாது. சிறு குழந்தைகள் அல்லது உதவி தேவைப்படும் நபர்கள், அவர்களுடைய வழக்கமான பராமரிப்பைப் பெறலாம். தனிமைப்படுத்தி கொள்ள உங்களுக்குப் பொருத்தமான இடம் இல்லையென்றால், அவ்வாறான ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்க நகராட்சி நிர்வாகம் உங்களுக்கு உதவும்.

உங்களால் பிறருக்குக் கொரோனா தொற்று பரவாது என்று மருத்துவர் உறுதிப்படுத்தும் வரை இந்தத் தனிமைப்படுத்துதல் நீடிக்கும். உங்களுக்கு உடல்நிலை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால் ஒரு மருத்துவரை அல்லது அவசர நேர கிளினிக்கை (தொலைபேசி 116 117) தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மிகவும் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படுபவர்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படலாம். இதை மருத்துவர் முடிவு செய்வார்.

உங்களுக்குக் கொரோனா வைரஸ் தொற்று இருப்பது உறுதியானால், "தொடர்புத் தடமறிதல்" காரணத்திற்காக நகராட்சி நிர்வாகம் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளும். நோய்த்தொற்றைத் தடுக்க இது முக்கியமான வழிமுறையாகும். உங்களுடன் வசிக்கும் ஒவ்வொருவரும், சமீபத்தில் உங்களுடன் தொடர்பில் இருந்த அனைவருமே தனிமைப்படுத்தலில் இருக்க வேண்டும்.

உங்களைப் பற்றிய ரகசியம் காக்கப்படும். நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்வது முக்கியம், எனவே உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால் கேட்கலாம். மொழியைப் புரிந்துகொள்வது கடினமாக இருந்து, ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் உதவி தேவைப்பட்டால் எங்களுக்குத் தெரிவிக்கலாம். அது முற்றிலும் இலவச சேவை ஆகும்.

நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பது என்றால் என்ன?

நீங்கள் கொரோனா தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் அறியப்பட்டால், நீங்கள் நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தலில் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் வெளிநாட்டில் இருந்து நார்வே வந்தவராக இருந்தாலும் இது உங்களுக்கும் பொருந்தும். நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தல் என்பது உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்கள் உட்பட அனைவரிடமிருந்தும் உடல்ரீதியான தனித்து தள்ளியிருக்க வேண்டும் என்பதாகும். சிறு குழந்தைகள் மற்றும் உதவி தேவைப்படும் நிலையில் இருக்கும் நபர்களும் அவர்களுக்கான வழக்கமான பராமரிப்பு பெறும் நோக்கில் அவர்களுக்கு விதிவிலக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

நார்வேக்கு வரும் அனைவரும் ஒரு நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஹோட்டலில் சில நாட்கள் தங்க வேண்டியிருக்கும். இதற்காக அவர்களே பணம் செலுத்த வேண்டும். நீங்கள் வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், உங்களுக்கு என தனி அறை இருக்க வேண்டும். வீட்டின் மற்றவர்களும் உபயோகப்படுத்தும் பொதுவான அறைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் இது

சாத்தியமில்லை என்றால், நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஹோட்டல் போன்ற வேறு எங்காவது தங்குமிடம் பார்த்து கொடுக்கப்படும்.

- நீங்கள் பள்ளிக்குச் செல்லவோ, வேலை செய்யவோ அல்லது பிற நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கவோ கூடாது.
- நீங்கள் பொது போக்குவரத்தை (பஸ், டிராம், சுரங்கப்பாதை, ரயில், விமானம் அல்லது படகு) பயன்படுத்த முடியாது.
- நீங்கள் தனியாக வெளியே நடக்க முடியும், ஆனால் நீங்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீட்டர் தொலைவு தள்ளியிருக்க வேண்டும்.
- உங்களுக்காக ஷாப்பிங் செய்ய அல்லது உங்கள் வீட்டிற்கு உணவு டெலிவரி செய்ய மற்றவர்களிடம் நீங்கள் உதவி கேட்கலாம். நீங்கள் கண்டிப்பாக உணவு அல்லது மருந்து வாங்க வேண்டியிருந்தால், மற்றவர்களிடமிருந்து இடைவெளி பின்பற்றி, முகக் கவசம் அணியுங்கள்.

நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தல் தொடங்கும் போதும், அது முடிவடைவதற்கு முன்பும், கொரோனா தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் கண்டவுடனேயே பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். கொரோனா வைரஸிற்கான சோதனை இலவசமாக செய்யப்படும். நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது கொரோனா வைரஸ் அறிகுறிகளைப் பெற்றால், நீங்கள் ஒருவேளை பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். நீங்கள் சோதனை முடிவுகளைப் பெறும் வரையில் தனிமையில் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அல்லது சோதனை முடிவுக்காக காத்திருக்கும்போது மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இந்த நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தல் பொதுவாக நார்வே வந்த பிறகு அல்லது கடைசியாக நீங்கள் தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதை அறிந்த பிறகு 10 நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். நோய்தொற்றுக்கு வெளிப்பட்டு 7 நாட்களுக்குப் பிறகு அல்லது நீங்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளான பிறகு எடுக்கப்பட்ட சோதனையிலிருந்து எதிர்மறையான முடிவைப் பெற்றால், உங்களுக்கும் அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை என்றால், நோய்தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தனிமைப்படுத்தல் முடிவடையும்.

காத்திருப்பு நோய்தடுப்பு தனிமைப்படுத்தல் என்றால் என்ன?

நீங்கள் நோய்த்தொற்று கொண்டவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட ஒருவருடன் வசிப்பவராக இருந்தால், அந்த நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவர் அவரின் முதல் சோதனை முடிவைப் பெறும் வரை நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் காத்திருக்க வேண்டும். அந்த நெருங்கிய தொடர்பு

கொண்டவரின் முதல் சோதனை முடிவு எதிர்மறையாக இருந்தால், காத்திருப்பு நோய்தடுப்பு தனிமைப்படுத்தலில் மேலும் இருக்க வேண்டியது இல்லை. நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவரின் சோதனை முடிவு நேர்மறையானதாக இருந்தால், நீங்கள் வழக்கமான நோய்தடுப்பு தனிமைப்படுத்தலில் வைக்கப்படுவீர்கள். அது நீண்ட காலம் கொண்டது. (மேலே காண்க).

உங்கள் வசிப்பிடத்தில், உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவர் 2 வயதிற்கு உட்பட்டவராக இருந்தால், அல்லது வேறு காரணங்களுக்காக பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள முடியாதவாரக இருந்தால், பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர் பாதிக்கப்பட்டவருடன் கடைசியாக தொடர்பில் இருந்த 3 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களை நீங்களே சோதித்துப் பார்த்து காத்திருப்பு நோய்தடுப்பு தனிமைப்படுத்தலை முடித்து கொள்ளலாம். நீங்கள் உடன் வசிக்கும், பாதிக்கப்பட்டவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர், அவர்களின் தனிமைப்படுத்தலை முடித்தவுடன் நீங்களும் காத்திருக்கும் நோய்தடுப்பு தனிமைப்படுத்தலை முடித்து கொள்ளலாம்.

நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது கொரோனா தொற்றுக்கான அறிகுறிகளைப் பெற்றால், அவர்கள் நோய்தொற்றுக்குப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். எனவே, உங்களுடைய நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர் எதிர்மறையான சோதனை முடிவைப் பெறும் வரை நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவருடன் வசிக்கும் எவரும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் நோய்தடுப்பு தனிமைப்படுத்தலில் காத்திருப்பவராக இருந்தால், நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பவர்களுக்கான அதே ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள். இதன் பொருள் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும், மேலும் உங்களுடன் வசிக்கும் பிற பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளிடமிருந்து இடைவெளியைக் கடைபிடியுங்கள்.

புதுப்பிக்கப்பட்ட செய்திகளைப் பெறுங்கள்!

கொரோனா வைரஸ் பற்றிய முக்கியமான தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் www.fhi.no மற்றும் www.helsenorge.no என்னும் இணையதளத்தில் படித்து தெரிந்து கொள்ளுமாறு நார்வேயில் வசிக்கும் அனைவரையும் அதிகாரிகள் கேட்டுக்கொள்கிறார்கள். இந்தச் செய்திகள்/ஆலோசனைகள் அடிக்கடி மாறும். இந்தத் தகவல்கள் பல மொழிகளிலும் கிடைக்கிறது. நகராட்சிகளுக்கு இடையில் ஆலோசனைகள் வேறுபடலாம். எனவே நீங்கள் இருக்கும் நகராட்சிக்குப் பொருந்தக்கூடிய தகவல்களை உடனுக்குடன் அறிந்து வைத்திருப்பது முக்கியம். இந்தத்

தகவலைப் புரிந்து கொள்வதில் சிக்கல் இருந்தால், மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரிடம் உதவி கேட்கவும்.