

**நோய் தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமைப்படுத்துதல் மற்றும் வீட்டில் தனிமையில் இருக்க அறிவுறுத்தப்பட்ட அனைவருக்கும்:**

கொரோனா (COVID-19) தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ள பெரும்பாலானவர்கள் மிதமான அளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆனாலும், சிலர் தீவிரப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகலாம். இதனால், நாம் நாடு முழுவதும் வைரஸ் தொற்று பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்த முயல்கிறோம். சிலர் அவர்களின் மருத்துவர்களால் வீட்டில் தனிமையில் இருக்க அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளனர்.

- COVID-19 தொற்று கண்டறியப்பட்ட எவரும் 'வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தப்பட்டு' மற்றவர்களிடமிருந்து முற்றிலும் விலக்கப்பட வேண்டும்.
- COVID-19 தொற்றுக் கண்டறியப்படாத, ஆனால் நோய்த் தொற்றுக்கு வெளிப்பட்டவர்கள் கட்டாய "நோய்த்தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமை"யில் இருக்க வேண்டும்.
- பல்வேறு நாடுகளில் இருந்து நார்க்கு வரும் எவரும் கட்டாயம் "நோய்த்தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமை"யில் இருக்க வேண்டும்.

**'வீட்டில் கடுமையாகத் தனிமைப்படுத்துதல்' என்றால் என்ன?**

நீங்கள் COVID-19 தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக ஒரு மருத்துவர் கூறினாலோ, உங்களின் பரிசோதனை முடிவுகளுக்காக காத்திருந்தாலோ, மற்றவர்களுடன் நேரடித் தொடர்பில் இருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதனால், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு நோய்தொற்று ஏற்படுத்துவது தடுக்கப்படும்.

வீட்டில் கடுமையாகத் தனிமைப்படுத்துதல் என்பது நீங்கள் சார்ந்த அனைவரிடமிருந்தும், அனைத்திடமிருந்தும் கடுமையாகத் தனிமைப்படுத்தப்படுத்திக் கொள்வது ஆகும். நீங்கள் வெளியே செல்லக்கூடாது. நீங்களாகவே ஒரு அறையினுள் இருக்க வேண்டும், அங்கேயே சாப்பிட வேண்டும், வேறு யாருடனும் உங்களது துண்டுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடாது.

உங்களது உடல் நிலை மோசமடையுமானால், மருத்துவரை 116 117 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மருத்துவமனையில் கடுமையாகத் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்றும் மருத்துவர் முடிவு செய்யலாம். உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று இல்லை என்று மருத்துவர் சொல்லும் வரை அல்லது உங்கள் பரிசோதனை முடிவில் உங்களிடம் COVID-19 இல்லை என்பது உறுதிப்படுத்தப்படும்வரை இந்தக் கடுமையான தனிமைப்படுத்தல் நீடிக்கும்.

**'நோய் தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமைப்படுத்துதல்' என்றால் என்ன?**

நீங்கள் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகவில்லை, எனினும் வைரஸ் தொற்றுக்கு வெளிப்பட்டதால், நோய் தொற்றுக்கு ஆளாக நேரிடும் என மருத்துவர் தெரிவித்தால் நீங்கள் 'நோய் தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமைப்படுத்துதலுக்கு' செல்ல வேண்டும். நீங்கள் வெளிநாட்டில் இருந்து நார்வேக்கு வருபவராக இருந்தாலும் இது பொருந்தும். நீங்கள் வீட்டிலேயே அல்லது வேறு ஏதேனும் பொருந்தக்கூடிய இடத்தில் தங்கியிருக்க வேண்டும். ஆனால், "நோய் தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமைப்படுத்துதல்" (Quarantine) என்பது "வீட்டில் கடுமையாகத் தனிமைப்படுத்துதலைப்" (Home Isolation) போல் கண்டிப்பானதாக இருக்காது.

நோய்த்தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமைப்படுத்துதல் என்பது நீங்கள் மற்றவர்களுடனான தொடர்பை முடிந்தவரை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதாகும். ஆனால், நீங்கள் முற்றிலும் கடுமையாகத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. நீங்கள் பள்ளிக்கு அல்லது வேலைக்குச் செல்லுதல் அல்லது வேறு எந்த நடவடிக்கைகளையும் செய்யக்கூடாது. நீங்கள் பொதுப் போக்குவரத்தில் (பஸ், டிராம், சுரங்கபாதை, ரயில், விமானம் அல்லது படகு) பயணம் செய்யக்கூடாது. ஆனால், நீங்கள் நடந்து செல்லலாம்.

உங்களுக்கு இருமல் , தொண்டை கரகரப்பு , காய்ச்சல் , சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், தொலைபேசியில் உங்கள் மருத்துவரை 116 117 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்புக் கொள்ள வேண்டும். நார்வேயில் COVID-19 பரிசோதனைகள் இலவசம்.

நோய்த் தடுப்பு மற்றும் காப்புத் தனிமைப்படுத்துதல் என்பது நீங்கள் நார்வேக்கு வந்த பின் அல்லது நீங்கள் கடைசியாக தொற்று நோய்க்கு வெளிப்பட்ட பின் 10 நாட்கள் நீடிக்கும்.

தொடர்ந்து தகவல்களைப் பெறுங்கள்!

நார்வேயில் வசிக்கும் அனைவரும், [www.fhi.no](http://www.fhi.no) மற்றும் [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) என்ற இணையதளங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து முக்கியத் தகவல்களையும் வழிமுறைகளையும் படிக்குமாறு அரசால் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். இந்த வழிக்காட்டுதல்கள் மாற்றத்திற்கு உள்ளாகலாம். இந்தத் தளத்தில் தினந்தோறும் தகவல்கள் ஆங்கிலத்திலும், நார்வேஜியன் மொழியிலும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. உங்களுக்கு ஏதேனும் புரியாமல் இருப்பின் அறிந்தவர்களின் உதவியை நாடலாம்.