

சமூக இடைவெளி எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்?

கோவிட்-19 இன் தாக்கத்தைக் குறைக்க சமூக இடைவெளியை கடைபிடியுங்கள்

நீங்கள் தொற்று பாதிக்கப்பட்டவரின் ஒரு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால் அல்லது சர்வதேச பயணங்களுக்குப் பிறகு வீட்டிற்கு வருகிறீர்கள் என்றால் இது தேவைப்படும்

பாதுகாப்பு மற்றும் தடுப்பு தனிமைப்படுத்துதல் (QUARANTINE)

- பள்ளிக்கூடங்கள் அல்லது பணி அலுவலகங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
- பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- நீங்கள் நடைபயிற்சிக்குச் செல்லும், ஆனால் மற்றவர்களிடமிருந்து 1 மீட்டர் இடைவெளி கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- உங்களுக்காக ஷாப்பிங் செய்ய மற்றவர்களின் உதவியை நீங்கள் பெறலாம்.
- இது முடியாதபட்சத்தில், நீங்கள் அத்தியாவசிய மற்றும் தவிர்க்க முடியாதவற்றிற்காக செல்லலாம், ஆனால் நீங்கள் சமூக இடைவெளியை கடைபிடித்து முகவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும்.
- வீட்டிலுள்ள மற்ற பெரியவர்களுக்கும் வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கும் இடையில் நல்ல இடைவெளியை கடைபிடிக்க வையுங்கள். உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்கள் பொதுவாக தனிமைப்படுத்தலில் இல்லை.
- உடனடியாகவும், 7 நாட்களுக்குப் பிறகும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கு சுவாசக்குழாயில் நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்களை நீங்களே தனிமைப்படுத்தி கொண்டு பரிசோதனை செய்யுங்கள்.
- சோதனை முடிவில் பாசிடிவ் என கண்டறியப்பட்டால் நீங்கள் வீட்டு தனிமைப்படுத்தலில் இருக்க வேண்டும்

அனைவருக்குமான ஆலோசனை

- இருமலின் போது நல்ல நடத்தை முறை மற்றும் கை சுகாதாரம் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுங்கள்.
- நீங்களும் உங்களுக்கு மிகவும் நெருங்கிய குடும்ப உறவுகளும் இயல்பாக ஒன்றாக இருக்கலாம்
- உங்களது நெருங்கிய குடும்ப உறவுகளைத் தவிர அனைவரிடமிருந்தும் குறைந்தது 1 மீட்டர் தூர இடைவெளியை கடைபிடியுங்கள்.
- உங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்றின் அறிகுறிகள் இருந்தால், நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் மேலும் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்று உறுதியாக உள்ளதாக அல்லது தோற்று ஏற்பட சாத்தியமுள்ளதாக என உறுதிப்படுத்திபடுத்தப் பட்டால்

வீட்டு தனிமைப்படுத்தலில் (ISOLATION) இருக்க வேண்டும்

- வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்தும் விலகி இருங்கள்.
- முடிந்தால், உங்களது தனிப்பட்ட சொந்த அறை மற்றும் குளியலறையைப் பயன்படுங்கள்.
- அடிக்கடி தரையை/மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து வைத்திருங்கள்.
- உங்களது உணவு மற்றும் ஷாப்பிங் தேவைக்காக உங்களுக்கு உதவ யாரையாவது கேளுங்கள்.
- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு கண்காணிக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி உங்களது மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்
- உங்கள் குடும்பத்தினர் உறுப்பினர்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் தடுப்பு தனிமைப்படுத்துதலில் (Quarantine) உள்ளனர்.