

கோவிட்-19 உள்ள நபருடன் நெருங்கிய உறவில் இருந்தால் என்ன செயது

அக்டோபர் 12, 2021

கோவிட்-19 உள்ள எவருடனும் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்ததாக நீங்கள் கண்டறியப்பட்டிருந்தால்

சுய-தனிமைப்படுத்தல்



- கோவிட்-19 உறுதி செய்யப்பட்ட நபருடன் உங்கள் கடைசி வெளிப்பாட்டு தேதியிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் சுயதனிமைப்படுத்தலை எப்போது நிறைவு செய்யலாம் என்பதை பொது ஆரோக்கிய துறை உங்களுக்கு தெரிவிக்கும்.
- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை அல்லது நீங்கள் முழுமையாக தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டவர்* அல்லது சமீபத்தில் கோவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால்** பொது சுகாதார துறை தெரிவித்தால் அன்றி நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தல் செய்துகொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் இன்னமும் சீழே உள்ள அறிவுறுத்தல்களை தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டும்.



ஒவ்வொரு நாளும் கோவிட்-19 அறிகுறிகளை கண்காணிக்கவும்.

நீங்கள் முழுமையாக தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்டிருந்தாலும்* அல்லது சமீபத்தில் கோவிட்-19 நோய்தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டிருந்தாலும்** ஒவ்வொரு நாளும் கோவிட்-19 அறிகுறிகளை கண்காணிக்கவும். பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உள்ளதா என பார்க்கவும்



காய்ச்சல் > 37.8°C மற்றும்/அல்லது நடுக்கம்



இருமல்



சுவாசிப்பதில் சிரமம்



சுவை அல்லது நுகரும் தன்மை இழப்பு அல்லது குறைதல்



வாந்தி, குமட்டல் அல்லது வயிற்றுபோக்கு (<E8 வயதினர்)



சோர்வு, தளர்ந்த தசைகள் அல்லது மூட்டுகள் (E8+ வயதுடையவர்கள்)



தொண்டை வலி



சளி அல்லது மூக்கடைப்பு



அடிவயறு வலி



தலைவலி



பிங்க் ஐ



பசி குறைதல் அல்லது இல்லாமை

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால்:

உடனடியாக 1-800-387-0838 பரிசோதனையை மேற்கொண்டு பரிசோதித்துக்கொள்ளவும்;

- ஒரு கோவிட்-19 Pcr பரிசோதனையை மேற்கொள்ள ஒரு மதிப்பீடு மையத்தில் முன் அனுமதியை பதிவு செய்யவும்.
- உங்கள் அறிகுறிகள் தொடங்குவதற்கு முன் ஒரு எதிர்மறையான Pcr பரிசோதனை வந்தால் மீண்டும் பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.
- நீங்கள் முழுமையாக தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டிருந்தால்* அல்லது சமீபத்தில் கோவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால்** நீங்கள் வீட்டிலேயே தங்கி தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு உங்கள் பரிசோதனை முடிவுகள் வரும் வரை காத்திருக்கவேண்டும்.

வீட்டு நபர்கள் சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்;

- வீட்டில் உள்ளவர்கள் முழுமையாக தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டிருந்தால்* அல்லது சமீபத்தில் கோவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால்** அன்றி உங்கள் பரிசோதனை முடிவுகள் எதிர்மறையானது என்று வரும்வரை சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் நிறுவனத்திடம் தெரிவிக்கவும் அல்லது இந்த எண்ணில் பொது ஆரோக்கியத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்; 1-800-387-0838

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லையென்றாலும் பரிசோதனை செய்துகொள்ளவும்

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லையென்றாலும் கூட இரண்டு Pcr பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்று உடனடியாக மற்றொன்று பொதுவாக சுகாதாரத்திற்கு பிறகு செய்துகொள்ளவேண்டும். இந்த பரிசோதனைகளை எப்போது மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்து மேலும் தகவல்களை பொது ஆரோக்கியம் உங்களுக்கு அளிக்கும்.

நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது, உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரும்:

- மற்றவர்களை பாதுகாக்க பொது இடங்களில் முகக்கவசம் அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- கூட்டமான இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- உடல்நல பிரச்சனைகள் அல்லது வயதானவர்களுடன் குறைந்த தொடர்பை வைத்திருக்கவும்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியை பராமரிக்கவும்.

*முழுமையாக தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டவர் என்பது கோவிட்-19 இரண்டாவது தடுப்பூசி செலுத்திய பிறகு 14 நாட்கள் அல்லது மேலாக ஆகியது என்பதாகும் அல்லது ஊண்டாரியோ சுகாதார அமைச்சகம் வரையறுக்கப்பட்டபடி இருக்கும் காலமாகும்.

**சமீபத்தில் கோவிட்-19 தொற்று பெற்றவர் என்பது கடந்த 14 நாட்களில் கோவிட்-19 நோய்தொற்று ஏற்பட்ட நபர் மற்றும் பொது ஆரோக்கியத்தால் தெரிவிக்கப்பட்டவர் என்பதாகும்.