

COVID-19 உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் சாத்தியமான முறையில் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருந்தால் என்ன செய்வது

நவம்பர் 15, 2021 மாற்றங்களின் சுருக்கம்

- ஒரு நபர் எவ்வாறு கொவிட்-19 தொற்றுக்கு வெளிப்படுத்தப்படுகிறார் என்பது தொடர்பான மேம்படுத்தப்பட்ட தகவல்கள்
- இது வரை முழுமையாகத் தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளாத மற்றும் அறிகுறிகளைக் கொண்டிராத நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கான மேம்படுத்தப்பட்ட சோதனை, முகக்கவசம் அணிதல், மற்றும் தனிமைப்படுத்தல் வழிகாட்டல்
- அறிகுறிகளைக் கொண்டிராத, முழுமையாகத் தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக் கொண்ட நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கான மேம்படுத்தப்பட்ட சோதனை, முகக்கவசம் அணிதல், மற்றும் தனிமைப்படுத்தல் வழிகாட்டல்
- கடந்த 90 நாட்களில் கொவிட்-19 தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டு குணமடைந்தவர்கள் மற்றும் அறிகுறிகளைக் கொண்டிராதவர்களுக்கான கூடுதல் வழிகாட்டல்
- அறிகுறிகளைக் கொண்ட நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ளவர்களுக்கான மேம்படுத்தப்பட்ட வழிகாட்டல்

அறிமுகம்

நீங்கள் COVID-19 ஆல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அல்லது பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக நினைத்தால், உங்கள் வீட்டிலும் மற்றும் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் வைரஸ் பரவாமல் தடுக்க உதவலாம். கீழே உள்ள வழிகாட்டலைப் பின்பற்றவும். K-12 பள்ளி மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டிய [K-12 தேவைகள்](#).

எவ்வாறு நான் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளானேன்?

COVID-19 ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸ் பொதுவாக ஒருவருக்கொருவர் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட நபர்களிடையே பரவுகிறது (சுமார் 6 அடி அல்லது 2 முழம் நீளங்களுக்குள்). தொற்றுக்குள்ளான நபரினால் முடியும் [வைரலைப் பரப்புவதற்கு](#) சுவாச நீர்த்துளிகள் அல்லது சிறிய துணிக்கைகள் ஊடாக, இவற்றில் உள்ளவை போன்ற [காற்றுநுண்குமிழங்கள்](#), அவற்றின் தொற்றுக் காலத்தில்; கொவிட் தொற்றுக்கு ஆளானவர்கள், தொற்றின் அறிகுறிகள் வெளிப்பட 2 நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே மற்றவர்களுக்கு வைரலைப் பரப்ப முடியும் (அல்லது, அவர்கள் அறிகுறிகளைக் கொண்டிராவிடின், தொற்றுக்குள்ளானதை உறுதிப்படுத்தும் சோதனை செய்யப்பட்ட திகதிக்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாக) தொற்றின் அறிகுறிகள் வெளிப்பட தன் பின்னர் 10 நாட்கள் வரை (அல்லது, அவர்கள் அறிகுறிகளைக் கொண்டிராவிடின், தொற்றுக்குள்ளானதை உறுதிப்படுத்தும் சோதனை செய்யப்பட்ட திகதிக்கு 10 நாட்களுக்குப் பின்னர்). மக்கள் பெரும்பாலும் வீட்டு உறுப்பினர் மூலம் அல்லது மற்றொரு நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பு மூலம் பாதிக்கப்படுவார்கள். தொற்றாளருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்ததாகப் பொதுவாகக் கருதப்படுவது, கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் 6 அடிக்குக் குறைந்த தூரத்தில் ஒட்டுமொத்தமாக 15 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு அதிகமாக கடந்த 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் தொடர்பில் இருந்திருப்பதாகும். சிலர் எவ்வாறு வெளிப்படுத்தப்படுகிறார்கள் என்று தெரியாமல் COVID-19 ஐப் பெறுகிறார்கள்.

பொது சுகாதார நேர்காணலில் பங்கேற்கவும்

கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவர் அண்மையில் உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்ததாக பொதுச் சுகாதாரச் சேவைக்குத் தெரிவிக்கும் பட்சத்தில், அது குறித்து பொதுச் சுகாதார சேவையானது குறுஞ்செய்தி அல்லது தொலைபேசி அழைப்பு மூலம் உங்களுக்கு தெரியப்படுத்தும். என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன ஆதரவு கிடைக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள நேர்காண்பவர் உங்களுக்கு உதவுவார். உங்கள் பெயரை யார் கொடுத்தார்கள் என்பதை நேர்காணல் செய்பவர் உங்களுக்குச் சொல்ல மாட்டார். நீங்கள் பின்னொரு தறுவாயில் சுகவீனமடையும் பட்சத்தில் உங்களோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களிடம் தொற்றுப் பற்றி அறிவிக்க அவர்களது பெயர்கள் மற்றும் தொடர்புகொள்ளும் விபரங்களை அவர்கள் கேட்டுப்பெறுவார். உங்களது பெயரை உங்கள் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்தவர்களிடம் அவர்கள் பகிர்ந்துகொள்ள மாட்டார்கள்.

COVID-19 இன் அறிகுறிகள்

[அறிகுறிகள்](#) காய்ச்சல் அல்லது குளிர் நடுக்கம், இருமல், சுவாசிப்பதில் சிரமம், களைப்பு, தசை அல்லது உடல் வலி, தலை வலி, தொண்டை வலி, மூக்கடைப்பு அல்லது மூக்கு ஒழுகுதல், குமட்டல் அல்லது வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, அல்லது புதிய சுவை அல்லது வாசனை இழப்பு போன்றன கொவிட்-19 அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கும். இப்பட்டியல், சாத்தியமான அனைத்து அறிகுறிகளையும் உள்ளடக்குவதில்லை.

நேர்மறை COVID-19 ஐ பரிசோதித்த ஒருவருடன் எனக்கு நெருங்கிய தொடர்பு இருந்தது. ஆனால் என் உடம்பு சுகவீனம் அடையவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இன்னும் நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவில்லை எனின்

நீங்கள் ஸார்ஸ்-கொவ் 2 (கொவிட்-19 ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸ்) சோதனைக்கு கட்டாயம் உட்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதோடு மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருந்து வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படவும் வேண்டும். உங்களது முதலாவது சோதனை முடிவு எதிர்மறையாக இருப்பின், கொவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட 5-7 நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் மீண்டும் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் மற்றும் தனிமைப்படுத்தலைத் தொடர வேண்டும். உங்களது வீட்டுக்கு உள்ளே அல்லது வெளியே ஏனையவர்களுடன் கட்டாயம் நீங்கள் இருக்க வேண்டுமெனின் முகக்கவசத்தை அணியுங்கள். உங்கள் கடைசி தொடர்புக்குப் பிறகு 14 நாட்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருங்கின்றனவா எனக் கவனிக்கவும். அவ்வாறு இருப்பின் [கொவிட்-19 அறிகுறிகள், சோதனைக்கு உட்படுங்கள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) மற்றும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள் [கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்ததுடன் இப்போது நான் சுகவீனமுற்றிருக்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?](#)

உங்கள் கடைசி தொடர்புக்குப் பிறகு 14 நாட்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்க வேண்டும் என்பது தற்போதைய தனிமைப்படுத்தல் பரிந்துரைகள் ஆகும். சில உயர் ஆபத்து அமைப்புகள் அல்லது குழுக்கள் 14 நாள் தனிமைப்படுத்தல் தெரிவைக் கட்டாயம் பயன்படுத்த வேண்டும்:

- தீவிரமான அல்லது நீண்டகால சுகாதார அமைப்புகளில் பணிபுரியும் அல்லது தங்கியிருக்கும் நபர்கள்.
- சீர்படுத்தும் அமைப்புகளில் பணிபுரியும் அல்லது தங்கியிருக்கும் நபர்கள்.
- தங்குமிடம் அல்லது தற்காலிக வீட்டுவசதிகளில் பணிபுரியும் அல்லது தங்கியிருக்கும் நபர்கள்.
- தங்குமிடங்கள், சுகாதாரத்துவ அமைப்புகள் அல்லது மகளிர் விடுதிகள் போன்ற சமூக தொகுப்பு வீடுகளில் வாழும் நபர்கள்.
- வேலையின் தன்மை காரணமாக உடல் ரீதியாக சமூக இடைவெளி சாத்தியமில்லாத கிடங்கு அல்லது தொழிற்சாலை போன்ற கூட்டமாக சேர்ந்து பணிபுரியும் சூழ்நிலைகளில் பணிபுரியும் நபர்கள்.
- மீன்பிடித்தல் அல்லது கடல் உணவு பதப்படுத்தும் கப்பல்களில் பணிபுரியும் நபர்கள்.

இது சாத்தியமில்லையெனின், உங்களது கடைசித் தொடர்புக்குப் பிறகு 10 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்தலில் இருங்கள். 10 நாட்களில் உங்களுக்கு ஏதேனும் COVID-19 அறிகுறிகள் தென்பட்டால், முழுமையாக 14 நாட்களும் தனிமைப்படுத்தலில் இருங்கள் மேலும் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். 14 ஆம் நாள் வரை அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்.

உங்களது கடைசித் தொடர்புக்குப் பின்னரான முழுமையான 7 நாட்களுக்குப் பிறகு தனிமைப்படுத்தலை முடித்துக்கொள்வது சாத்தியப்படலாம் நீங்கள் அறிகுறிகளைக் கொண்டிராவிடின் மற்றும் ஒரு சோதனைக்கு எதிர்மறையான முடிவைப் பெற்ற பிறகு (தனிமைப்படுத்தல் நிறைவுபெற 48 மணித்தியாளங்கள் அல்லது அதற்குக் குறைவாக இருக்கும்போது) இது கிடைக்கும் சோதனைகளுக்கான வாய்ப்பைப் பொறுத்தது. 14 ஆம் நாள் வரை அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளுக்கு சிறந்த தீர்வு காண உங்கள் உள்ளூர் சுகாதார அதிகார வரம்பை அணுகவும்.

உங்களுக்கு முழுமையாக தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டிருந்தால்:

பின்வரும் மக்கள் முழுமையாக தடுப்பூசி போடப்பட்டவர்களாக கருதப்படுகிறார்கள்:

- Pfizer அல்லது Moderna தடுப்பூசிகள் போன்ற 2-டோஸ் தொடர்களில், அவர்களின் இரண்டாவது டோஸுக்கு 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு, அல்லது
- Johnson & Johnson's Janssen தடுப்பூசி போன்ற ஒற்றை டோஸ் தடுப்பூசிக்கு 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு

இறுதித் தடுப்பூசியை 2 வாரங்களுக்குள் அவர்கள் பெற்றிருந்தால், அல்லது அவர்கள் இரண்டாவது தடுப்பூசியை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தால் அவர்கள் முழுமையாகப் பாதுகாக்கப்பட்டவர்கள் அல்லர். தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள் சகல [தடுப்பு நடவடிக்கைகள்](#) அவர்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வரை. COVID-19 தடுப்பூசிகள் Food and Drug Administration (FDA உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகம்); மூலம் அவசரகால பயன்பாட்டிற்காக அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும், உரிமம் பெற்றிருக்க வேண்டும் அல்லது வேறு வகையில் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்; அல்லது World Health Organization (உலக சுகாதார நிறுவனத்தால்) அவசரகால பயன்பாட்டிற்காக பட்டியலிடப்பட்டிருக்க வேண்டும் அல்லது வேறு வகையில் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

முழுமையாகத் தடுப்பூசிகளைப் பெற்றுக்கொண்டவர்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்து பின்னர் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, எனினும் கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளானவருடன் கடைசியாகத் தொடர்பிலிருந்து 5-7 நாட்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் ஸார்ஸ்-கொவ்-2 சோதனைக்குக் கட்டாயம் உட்படுத்தப்பட வேண்டும் (கொவிட்-19 தொற்றை ஏற்படுத்தும் வைரஸ்), அவர்களின் கடைசித் தொடர்புக்குப் பிறகு 14 நாட்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளனவா எனக் கவனியுங்கள், மற்றும் ஸார்ஸ்-கொவ்-2 சோதனையில் எதிர்மறை முடிவு வரும்வரை அல்லது சோதனைக்கு

உட்படுத்தப்படவில்லையெனின் கடைசித் தொடர்புக்குப் பிறகு 14 நாட்கள் வரை பொதுவெளியிடங்களில் முகக்கவசம் அணியுங்கள். அறிகுறிகள் வெளிப்பட்டால், [சோதனைக்கு உள்ளாகுங்கள்](#) (ஆங்கிலம் மட்டும்) மற்றும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள் [கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்து இப்போது நான் சுகவீனமுற்றிருக்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?](#) உயர் ஆபத்து வலயங்களில் (உதாரணமாக, சீர்திருத்தல் அமைப்புகள் மற்றும் நீண்டகால பராமரிப்பு வசதிகள்) வசிக்கும் முழுமையாகத் தடுப்பூசிகளைப் பெற்ற நெருங்கிய தொடர்பிலிருப்பவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர் மற்றும் பின்பற்ற Department of Health (DOH, சுகாதாரத் திணைக்களம்) குறிப்பிட்ட வலய வழிகாட்டல் அல்லது உள்ளூர் சுகாதார அதிகார சபையின் பரிந்துரைகள். Local health jurisdictions (LHJ, உள்ளூர் சுகாதார அதிகார சபைகள்) தீவிரப்பரவல் கட்டுப்பாடு, கூட்டு வாழ்க்கை, மற்றும் முறையான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றை அடிப்படையாகக்கொண்டு இப் பரிந்துரையின் பேரில் தளர்த்த அல்லது விரிவுபடுத்த அவர்களின் விருப்புரிமையைப் பயன்படுத்தலாம்.

கடந்த 90 நாட்களுக்குள் நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளாகியது உறுதிப்படுத்தப்பட்டு, கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான உங்கள் நெருங்கிய தொடர்பாலருக்கு முன்னதாகவே நீங்கள் குணமடைந்திருந்தால்

கடந்த 90 நாட்களுக்குள் நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளாகியது உறுதிப்படுத்தப்பட்டு, கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பிலிருக்க முன்னரே நீங்கள் குணமடைந்திருந்தால், நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை, எனினும், கொவிட் தொற்றுக்குள்ளானவருடன் கடைசியாகத் தொடர்பிலிருந்து 5-7 நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் கொவிட்-19 இக்கான அன்டிஜன் சோதனைக்கு கட்டாயம் உட்படுத்தப்பட வேண்டும் உங்களது கடைசித் தொடர்புக்குப் பிறகு 14 நாட்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதுமுள்ளனவா என் கட்டாயம் நீங்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். மேலும், ஸார்ஸ்-கொவ்-2 அன்டிஜன் சோதனைக்கு எதிர்மறை முடிவு கிடைக்கப் பெறும்வரை அல்லது நீங்கள் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படவில்லையெனின் கடைசித் தொடர்புக்குப் பிறகு 14 நாட்கள் வரை பொதுவெளியிடங்களில் முகக்கவசம் அணியுங்கள். அறிகுறிகள் வெளிப்பட்டால், சுகாதாரச் சேவை வழங்குனர் ஒருவரை நாடுங்கள். கடந்த 90 நாட்களில் கொவிட்-19 தொற்றிலிருந்து குணமடைந்த மற்றும் உயர் ஆபத்து வலயங்களில் (உதாரணமாக, சீர்திருத்தல் அமைப்புகள்) வசிக்கும் நெருங்கிய தொடர்பிலிருப்பவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர் மற்றும் பின்பற்ற DOH குறிப்பிட்ட வலய வழிகாட்டல் அல்லது LHJ பரிந்துரை. Local health jurisdictions தீவிரப்பரவல் கட்டுப்பாடு, கூட்டு வாழ்க்கை, மற்றும் முறையான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றை அடிப்படையாகக்கொண்டு இப் பரிந்துரையின் பேரில் தளர்த்த அல்லது விரிவுபடுத்த அவர்களின் விருப்புரிமையைப் பயன்படுத்தலாம்.

நேர்மறை COVID-19 ஐ பரிசோதித்த ஒருவருடன் எனக்கு நெருங்கிய தொடர்பு இருந்தது, மேலும் நான் சுகவீனம் அடைந்துள்ளேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளாகி வெளிப்பட்டால் [அறிகுறிகள்](#) (இலேசான அறிகுறிகள் கூட), தடுப்பூசியேற்றப்பட்ட நிலைமைகளைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் நீங்கள் வீட்டில் இருந்தவாறு ஏனையவர்களுடன் விலகி இருக்க வேண்டும் என்பதோடு ஸார்ஸ்-கொவ்-2 (கொவிட்-19 ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸ்) சோதனைக்கு நீங்கள் உட்படுத்தப்பட வேண்டும். பரிசோதனை செய்து கொள்ள உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். COVID-19 உள்ள ஒருவரிடம் உங்களுக்கு தொடர்பு ஏற்பட்டதையும், இப்போது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதையும் அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். நீங்கள் செய்த அன்டிஜன் சோதனை முடிவு எதிர்மறையாக வந்தால், உங்கள் சுகாதார சேவை வழங்குனர் ஓர் உறுதிப்படுத்தல் சோதனையை பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் பயன்படுத்தினால் [சுய சோதனை முறையை](#), உங்களது சுய சோதனை அன்டிஜன் சோதிக்கும் தயாரிப்பில் உள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள். உங்களது வீட்டுக்கு உள்ளே அல்லது வெளியே ஏனையவர்களுடன் கட்டாயம் நீங்கள் இருக்க வேண்டுமெனின் முகக்கவசத்தை அணியுங்கள். நீங்கள் கட்டாயம் ஏனையவர்களுடன் இருக்க வேண்டுமெனின், உங்களது வீட்டுக்கு வெளியிலுள்ள மற்றவர்கள் முகக்கவசம் அல்லது சுவாசக்கருவியொன்றை அணிந்திருக்க வேண்டும். உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் அல்லது புதிய அறிகுறிகளை உங்களுக்கு தோன்றினால், சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

யாரேனும் சுகாதார சேவை வழங்குனர் ஒருவரை பெற்றுக்கொள்ளவில்லை எனின்: குடியேற்ற நிலைமைகளை கருத்திற்கொள்ளாது, இலவச அல்லது குறைந்த செலவிலான சோதனைகள் பல இடங்களிலும் காணப்படுகின்றன. பார்க்க [சுகாதாரத் திணைக்களத்தின் சோதனை அடிக்கடி வினவப்படும் கேள்விகள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) அல்லது தொடர்பு கொள்க [WA மாநில கொவிட்-19 தகவல்களுக்கான அவசர எண்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்).

அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பித்த பின்னான சோதனை முடிவு	நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்த நபர் முழுமையாகத் தடுப்பூசி பெற்றிருத்தல் அல்லது கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டு கடந்த 90 நாட்களில் குணமடைந்திருத்தல்.	நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்த நபர் முழுமையாகத் தடுப்பூசி பெறாமலிருத்தல்
உறுதிப்படுத்தப்படல் அல்லது சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படாதிருத்தல்.	பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் வரை வீட்டிலேயே இருங்கள்: <ul style="list-style-type: none"> அறிகுறிகள் முதலாவது தோன்றி 10 நாட்கள் ஆகும் வரை, மற்றும் காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பாவிக்காமல் கடந்த 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் உங்களுக்கு 	பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் வரை வீட்டிலேயே இருங்கள்: <ul style="list-style-type: none"> அறிகுறிகள் முதலாவது தோன்றி 10 நாட்கள் ஆகும் வரை, மற்றும் காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப்

	<p>காய்ச்சலேதும் இல்லாதிருப்பின், மற்றும்</p> <ul style="list-style-type: none"> • உங்களது அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்களவு மேம்படும் வரை. 	<p>பாவிக்காமல் கடந்த 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் உங்களுக்கு காய்ச்சலேதும் இல்லாதிருப்பின், மற்றும்</p> <ul style="list-style-type: none"> • உங்களது அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்களவு மேம்படும் வரை.
எதிர்மறை முடிவு	<p>பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் வரை வீட்டிலேயே இருங்கள்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பாவிக்காமல் கடந்த 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் உங்களுக்கு காய்ச்சலேதும் இல்லாதிருப்பின், மற்றும் • உங்களது அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்களவு மேம்படும் வரை. <p>உயர் ஆபத்து வலயங்களில் (உதாரணமாக, சீர்திருத்தல் அமைப்புகள்) வசிக்கும் நெருங்கிய தொடர்பிலிருப்பவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படவும், Department of Health இன் (DOH, சுகாதாரத் திணைக்களம்) குறிப்பிட்ட வலய வழிகாட்டல் அல்லது Local Health Jurisdiction இன் (LHJ, உள்ளூர் சுகாதார அதிகார சபை) பரிந்துரையைப் பின்பற்றவும் அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.</p>	<p>தனிமைப்படுத்தலை மீளத் தொடங்குதல் (பார்க்க கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நான் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்தேன் எனினும், நான் சுகவீனமுறவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?)</p>

மேலதிக வழிகாட்டல் கிடைக்கின்றது [கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்களுக்கான](#).

உங்களது அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்

உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் உடனே மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள். நீங்கள் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ள முன்னர், உங்கள் சுகாதார சேவை வழங்குனரை தொலைபேசியில் அழைத்து, உங்களுக்கு கொவிட்-19 அறிகுறிகள் இருப்பதை அவரிடம் தெரிவியுங்கள். ஓய்வு அறை மற்றும் பரிசோதனை அறைகளில் பிற நபர்களுக்கு கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்க நீங்கள் சுகாதார வசதிக்குள் நுழைவதற்கு முன் உங்கள் முகத்தை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு மருத்துவ அவசரநிலை இருந்து, 911 ஐ அழைக்க வேண்டும் என்றால், உங்களிடம் COVID-19 அறிகுறிகள் இருப்பதாக டிஸ்பாட்ச் ஊழியர்களிடம் சொல்லுங்கள். முடிந்தால், அவசர சேவைகள் வருவதற்கு முன்பு முகத்தை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

எனது நோய் எனது குடும்பத்தினருக்கும் சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் பரவாமல் இருக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- மருத்துவ உதவி பெறுவதைத் தவிர்த்து, மற்ற நேரங்களில் வீட்டிலேயே தங்கி இருங்கள்.
 - வேலை, பள்ளி அல்லது பொது இடங்களுக்கு செல்ல வேண்டாம். பொது போக்குவரத்து, டாக்சிகள் அல்லது சவாரி பகிர்வு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். உங்களுக்காக ஷாப்பிங் செய்ய மற்றவர்களை அணுகுங்கள் அல்லது மளிகை விநியோக சேவையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
 - நீங்கள் ஒரு சுகாதார வழங்குநரிடம் செல்வதற்கு முன் அவரை அழைக்கவும் மற்றும் உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பதாகவோ அல்லது COVID-19 க்கு சோதனை செய்யப்படுவதாகவும் அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். நீங்கள் கட்டிடத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு முகமூடி அணிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த நடவடிக்கைகள் மக்களை அலுவலகத்தில் அல்லது ஓய்வு அறையில் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்க உதவும்.
- உங்கள் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்தும் விலங்குகளிடமிருந்தும் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
 - முடிந்தவரை, ஒரு குறிப்பிட்ட அறையில் தங்கியிருந்து மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள்.
 - இருந்தால், தனி குளியலறையைப் பயன்படுத்தவும்.
 - நீங்கள் மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போது துணியாலான முகக்கவசமொன்றை அணிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களால் முகக்கவசமொன்றை அணிய முடியாதிருந்தால், மற்றவர்கள் நீங்கள் இருக்கும் அறையில் நுழையும் போது முகக்கவசம் அல்லது சுவாசக்கருவி ஒன்றை அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.

துணியாலான முகமூடி என்பது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை முழுவதுமாக மூடக்கூடியது மற்றும் உங்கள் முகத்தின் பக்கங்களிலும் உங்கள் கன்னத்தின் கீழும் பாதுகாப்பாக பொருந்துகிறது. இது உங்கள் தலையைச் சுற்றி அல்லது உங்கள் காதுகளுக்குப் பின்னால் செல்லும் நாடாக்கள் அல்லது பட்டைகள் கொண்ட இறுக்கமாக நெய்த துணியாகும், அது இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அடுக்குகளால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஒரு துணியின் முக மறைப்பு அணிவதற்கு

- இயலாதவர்களான வளர்ச்சி, நடத்தை அல்லது மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டவர்கள் ஒரு துணி கவசத்துடன் ஒரு முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.
- இனது வழிகாட்டல் Centers for Disease Control and Prevention (CDC, நோய்க் கட்டுப்பாட்டு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள்) [உத்திகளைப் பரிந்துரைக்கிறது](#) கொவிட்-19 பரவலை மேலும் வினைத்திறனான முறையில் குறைத்துக் கொள்ளும் பொருட்டு முகக்கவசம் பொருத்துதலை மேம்படுத்த. இந்த உத்திகளில் ஒரு மருத்துவ நடைமுறை முக கவசத்தின் மீது துணி மாஸ்க்கை அணிவது, மருத்துவ நடைமுறை முகக்கவசத்தின் காது சுழல்களை முடிச்சு போடுவது, முகக்கவச பொருத்தியைப் பயன்படுத்துவது அல்லது முகக்கவசத்தின் மேல் நைலான் மறைப்பைப் பயன்படுத்துவது ஆகியவை அடங்கும். கூடுதலாக, DOH சுவாசக் குழாய்கள் அல்லது துவாரங்கள் அல்லது ஒற்றை அடுக்கு கைக்குட்டைகள் மற்றும் காலுறைகளுடன் முகக்கவசங்களைப் பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கவில்லை. (என்பவற்றினால் வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டுதலின்படி வெளியேற்றும் வால்வுகளைக் கொண்ட சுவாசக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவது பரவாயில்லை DOH மற்றும் [L&A](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்).)
 - நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் பிற விலங்குகளுடனான தொடர்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். முடிந்தால், உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றொரு உறுப்பினரை உங்கள் விலங்குகளின் பராமரிப்புக்கு வைத்திருங்கள். உங்கள் செல்லப்பிராணியை நீங்கள் கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டும் என்றால், நீங்கள் செல்லப்பிராணிகளுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் கைகளை கழுவவும் மற்றும் முடிந்தால் முகத்தை மறைக்கவும். பார்க்க [கொவிட்-19 மற்றும் விலங்குகள்](#) மேலதிக தகவல்களுக்கு.
 - உணவு வகைகள், நீர் அருந்தும் குவளைகள், கோப்பைகள், பாத்திரங்கள், துண்டுகள் அல்லது படுக்கை போன்ற தனிப்பட்ட பொருட்களை மற்ற நபர்கள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளுடன் பகிர் வேண்டாம்.
 - முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்தினாலும், எல்லா நேரங்களிலும் மற்றவர்களிடமிருந்து 6 அடி சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
 - உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள். சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை குறைந்தது 20 விநாடிகள் கழுவ வேண்டும். சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், குறைந்தது 60% ஆல்கஹால் கொண்ட ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள். கழுவப்படாத கைகளால் உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
 - இருமும் போதும் தும்மும் போதும் திசுக்களால் மூடிக் கொள்ளவும். பயன்படுத்தப்பட்ட திசுக்களை தூக்கி எறிந்துவிட்டு, பின்னர் உங்கள் கைகளை கழுவவும்.
 - கவுண்டர்கள், மேசை மேற்பரப்புகள், கதவுப்பிடிக்கள், குளியலறை சாதனங்கள், கழிவறைகள், தொலைபேசிகள், விசைப்பலகைகள், டேபிள் கணனிகள் மற்றும் படுக்கையோடிணைந்த மேசைகள் போன்ற அதிகம் தொடுகைக்குள்ளாகும் மேற்பரப்புகளை குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை அல்லது தேவைப்படும் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் சுத்தம் செய்யுங்கள். வீட்டு சுத்தம் தெளிப்பை அல்லது துடைப்பை பயன்படுத்தவும் மற்றும் லேபிளில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

விலகியிருத்தலுக்கும் தனிமைப்படுத்தலுக்கும் என்ன வேறுபாடு

- உங்களிடம் கொவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், நீங்கள் பரிசோதனை முடிவுகளை எதிர்பார்த்திருந்தால், அல்லது கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகினால் நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது விலகியிருத்தல் ஆகும். விலகியிருத்தல் என்பது பரிந்துரைக்கப்பட்ட எவ் நீங்கள் வீட்டில் இருந்தவாறு ஏனையவர்களிடமிருந்து குடும்பத்தவர்கள் உட்பட) விலகியிருப்பதாகும் [காலப்பகுதி](#) நோய்த் தொற்று பரவலைத் தடுப்பதற்கு.
- நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிட்டால் நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது தனிமைப்படுத்துதல் ஆகும். தனிமைப்படுத்துதல் என்பது பரிந்துரைக்கப்பட்ட எவ் நீங்கள் வீட்டில் இருந்தவாறு ஏனையவர்களிடமிருந்து விலகியிருப்பதாகும் [காலப்பகுதி](#) ஒருவேளை நீங்கள் தொற்றுக்குள்ளாகியிருப்பின் மற்றும் தொற்று ஏற்படுத்தும் தன்மையைக் கொண்டிருப்பின். நீங்கள் பின்னர் COVID-19 க்கு நேர்மறையாக சோதித்தால் அல்லது COVID-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் தனிமைப்படுத்தல் விலகியிருத்தல் ஆகிறது.

COVID-19 பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் மற்றும் வளங்கள்

உடனக்குடன் அறிந்துகொள்ளுங்கள் [வொலிங்டனில் கொவிட்-19 இன் தற்போதைய நிலை](#), [ஆளுனர் இன்சிலீ இனது பிரகடனங்கள்](#), [அறிகுறிகள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்), [எவ்வாறு அது பரவுகின்றது](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்), மற்றும் [எவ்வாறு மற்றும் எப்போது மக்கள் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்). பார்வையிடுங்கள் எமது [அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளை](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) மேலதிக தகவல்களுக்கு.

ஒரு நபரின் வர்க்கம்/இனம் அல்லது தேசியம், தானே சுயமாக, அவர்களை COVID-19 க்கு அதிக ஆபத்தில் வீழ்த்தாது. இருப்பினும், COVID-19 ஆல் நிறமுள்ள சமூகங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை தரவுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. இனவெறியின் விளைவுகளாலும், குறிப்பாக கட்டமைப்பு இனவெறியினால், சில குழுக்கள் தங்களையும் தங்கள் சமூகங்களையும் பாதுகாக்க குறைந்த வாய்ப்புகளைக் கொண்டுள்ளமை இதற்கு காரணமாகும். [களங்கம் விளைவித்தல் இந்நோய் நிலைமையைத் தடுப்பதில் உதவாது](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்). வதந்திகள் மற்றும் தவறான தகவல்களைப் பரப்புவதைத் தடுக்க மிகச் சரியான தகவல்களை மட்டுமே பகிரவும்.

- [WA மாநில சுகாதாரத் திணைக்களம் 2019 புதிய கொரோனா வைரஸின் தீவிர நோய்ப்பரவல் \(கொவிட்-19\) \(ஆங்கிலத்தில் மட்டும்\)](#)
- [WA மாநில கொரோனா வைரஸ் எதிர்வினை \(கொவிட்-19\)](#)

- [உங்களது உள்ளூர் அல்லது மாவட்ட சுகாதாரத் திணைக்களத்தைக் கண்டறியுங்கள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)
- [CDC கொரோனா வைரஸ் \(கொவிட்-19\)](#)
- [களங்கம் விளைவித்தலைக் குறைக்கும் வளங்கள்](#) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)

கொவிட்-19 தொடர்பாக மேலும் கேள்விகள் உள்ளனவா? எமது அவசர எண்ணை அழைக்கவும்: 1-800-525-0127, திங்கட்கிழமை - வெள்ளிக்கிழமை, முற்பகல் 6 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 10 மணி வரை, மேலும் கேள்விகள் உள்ளனவா? எங்கள் COVID-19 தகவல் ஹாட்லைனை அழைக்கவும்: 1-800-525-0127
 திங்கட்கிழமை - முற்பகல் 6 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 10 மணி வரை, செவ்வாய்க்கிழமை - ஞாயிற்றுக்கிழமை மற்றும் அரசு விடுமுறையாக அனுஷ்டிக்கப்படும் தினங்கள், முற்பகல் 6 மணியிலிருந்து பிற்பகல் 6 மணி வரை. பொருள்விளக்க சேவைகளுக்கு, அவர்கள் பதிலளித்து உங்கள் மொழியைக் குறிப்பிடும் போது #ஐ அழுத்துங்கள். உங்கள் சொந்த உடல்நலம், COVID-19 சோதனை அல்லது சோதனை முடிவுகள் குறித்த கேள்விகளுக்கு, தயவுசெய்து ஒரு சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இந்த ஆவணத்தை வேறொரு வடிவத்தில் கோர, 1-800-525-0127 ஐ அழைக்கவும். காது கேளாத அல்லது செவிப்புலன் குறைந்த வாடிக்கையாளர்கள், தயவு செய்து 711 ஐ அழையுங்கள் ([Washington Relay](#)) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) அல்லது மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள் civil.rights@doh.wa.gov.