

## உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்

### நவம்பர் 15, 2021 மாற்றங்களின் சுருக்கம்

- கொவிட்-19 தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டவர்கள் மீது கவனம் செலுத்துவதற்கான புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆவணம்

### அறிமுகம்

உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், மற்றவர்களுக்கு கொவிட்-19 பரவுவதைத் தடுப்பதில் நீங்கள் உதவ முடியும். கீழே உள்ள வழிகாட்டலைப் பின்பற்றவும்.

### பொது சுகாதார நேர்காணலில் பங்கேற்கவும்

COVID-19 சோதனையில் உங்களுக்கு நேர்மறை என்று இருந்தால், பொது சுகாதாரத்திலிருந்து ஒருவர் உங்களை தொடர்புகொள்வார், வாடிக்கையாக தொலைபேசியில். அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும், எந்த வகையான ஆதரவு கிடைக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள நேர்காணல் செய்பவர் உங்களுக்கு உதவுவார். உங்களோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களிடம் தொற்றுப் பற்றி அறிவிக்க அவர்களது பெயர்கள் மற்றும் தொடர்புகொள்ளும் விபரங்களை நேர்காணல் செய்பவர் உங்களிடம் வினவுவார். அவர்கள் இந்த தகவலைக் கேட்பது அவர்கள் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க முடியும் என்பதால். அவர் உங்கள் பெயரை நெருங்கிய தொடர்புகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்.

### மருத்துவ உதவி பெறுவதைத் தவிர்த்து, மற்ற நேரங்களில் வீட்டிலேயே இருங்கள்.

நீங்கள் மருத்துவ உதவி பெறுவதைத் தவிர்த்து, மற்ற நேரங்களில் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். வேலை, பள்ளி அல்லது பொது இடங்களுக்கு செல்ல வேண்டாம். பொது போக்குவரத்து, டாக்சிகள் அல்லது சவாரி பகிர்வு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். உங்களுக்காக ஷாப்பிங் செய்ய மற்றவர்களை கேளுங்கள் அல்லது மளிகை விநியோக சேவையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

### 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.

### நீங்கள் ஒரு மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன் அவரை அழைக்கவும்

உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பதாகவோ அல்லது COVID-19 க்கு சோதனை செய்யப்படுவதாகவோ கூறவும். நீங்கள் கட்டிடத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு முகமூடி அணிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த நடவடிக்கைகள் மக்களை அலுவலகத்தில் அல்லது ஓய்வு அறையில் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்க உதவும்.

### உங்கள் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்தும் விலங்குகளிடமிருந்தும் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- **மக்கள்:** முடிந்தவரை, ஒரு குறிப்பிட்ட அறையில் தங்கியிருந்து மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள் மற்றும் முடிந்தால், தனி குளியலறையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- **விலங்குகள்:** செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் பிற விலங்குகளுடனான தொடர்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். முடிந்தால், உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றொரு உறுப்பினரிடம் உங்கள் விலங்குகளை பராமரிக்கக் கூறுங்கள். 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.

## என்னை எவ்வளவு காலம் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்?

1. உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டு, அதன் அறிகுறிகளும் உங்களிடம் காணப்படுமாயின், பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் வீட்டுத் தனிமைப்படுத்தலை நிறுத்திக்கொள்ள முடியும்.
  - காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாமல் குறைந்தது 24 மணித்தியாலங்களுக்கு நீங்கள் காய்ச்சல் இல்லாமல் இருந்தால் மற்றும்
  - உங்களது [அறிகுறிகள்](#) மேம்பட்டு இருந்தால் **மேலும்**
  - உங்களுக்கு அறிகுறிகள் முதலில் தோன்றி குறைந்தது 10 நாட்கள் கடந்துவிட்டன.
2. உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்று இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்னும், அதற்கான எந்த அறிகுறிகளையும் கொண்டிருக்கவில்லை எனின், உங்களது வீட்டுத் தனிமைப்படுத்தலை பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நிறுத்திக் கொள்ள முடியும்:
  - உங்களது முதல் நேர்மறை கொவிட்-19 பரிசோதனை எடுக்கப்பட்ட திகதியிலிருந்து குறைந்தது 10 நாட்கள் கடந்து விட்டதாக இருந்தால், மற்றும்
  - உங்களில் தோன்றாமல் இருந்தால் [அறிகுறிகள்](#).

உங்களது தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்ட நிலையைக் கருத்திற் கொள்ளாமல், நீங்கள் தனிமைப்பட வேண்டும்.

## உங்களது அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்

உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் உடனே மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள். நீங்கள் மருத்துவ உதவி பெறுவதற்கு முன், உங்கள் உடல்நலப் பாதுகாப்பு வழங்குநரை அழைத்து, உங்களிடம் COVID-19 அறிகுறிகள் இருப்பதாக அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். 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.

## COVID-19 இன் பரவலை தடுக்கவும்

- நீங்கள் மக்கள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளைச் சூழ இருக்கும் போது மற்றும் சுகாதார சேவை வழங்குனர் ஒருவரின் அலுவலகத்தினுள் நுழைய முன்பாக துணியினாலான முகக்கவசமொன்றை அணிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களால் முகக்கவசமொன்றை அணிய முடியவில்லை எனின், உங்களது வீட்டிலுள்ளவர்கள் அதே அறையில் இருக்கக் கூடாது, அல்லது நீங்கள் இருக்கும் அவ்வறையில் அவர்கள் நுழைந்தால் முகக்கவசமொன்றை அல்லது சுவாசக்கருவியொன்றை கட்டாயம் 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. குழந்தை பராமரிப்பு, பகல் முகாம் மற்றும் K-12 அமைப்புகளில் உள்ள குழந்தைகள் முகக்கவசங்கள் பயன்படுத்தலாம். பணியிடத்தில், மாஸ்க் அல்லது சுவாசக் கருவிகள் தேவைப்படலாம், ஏனெனில் அவை துணியாலான முகமூடிகளை விட பாதுகாப்பானவை.

- 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(சுகாதாரத் துறை) சுவாசக் குழாய்கள் அல்லது துவாரங்கள் அல்லது ஒற்றை அடுக்கு கைக்குட்டைகள் மற்றும் காலுறைகளுடன் முகக்கவசங்களைப் பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கவில்லை. (என்பவற்றினால் வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டுதலின்படி வெளியேற்றும் வால்வுகளைக் கொண்ட சுவாசக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவது பரவாயில்லை Department of Health (DOH, சுகாதாரத் திணைக்களம்) மற்றும் Department of Labor and Industries (L&I, தொழிலாளர் மற்றும் கைத்தொழில்கள் திணைக்களம்) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்).)
- 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 வாய் மற்றும் மூக்கை மூடிக் கொள்ளவும். பயன்படுத்தப்பட்ட டிஷ்யூ பேப்பரை தூக்கி எறிந்துவிட்டு, பின்னர் உங்கள் கைகளை கழுவவும்.
- கவுண்டர்கள், மேசை மேற்பரப்புகள், கதவுப்பிடிக்கிகள், குளியலறை சாதனங்கள், கழிவறைகள், தொலைபேசிகள், விசைப்பலகைகள், டேப்லட் கணனிகள் மற்றும் படுக்கையோடிணைந்த மேசைகள் போன்ற அதிகம் தொடுகைக்குள்ளாகும் மேற்பரப்புகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள். வீட்டு சுத்தம் தெளிப்பை அல்லது துடைப்பை பயன்படுத்தவும் மற்றும் லேபிளில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.
- உங்களது வீட்டிலுள்ளவர்கள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளுடன் பாத்திரங்கள், தண்ணீர் குவளைகள், கோப்பைகள், உணவருந்தும் பாத்திரங்கள், துவாய்கள், அல்லது படுக்கைகள் உள்ளிட்ட தனிப்பட்ட பொருட்களை யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- 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.

## 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 பரிந்துரைக்கப்பட்டளவு 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 [வொஷிங்டனில் கொவிட்-19 இன் தற்போதைய நிலை](#), [ஆளுனர் இன்சீலீ 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 நிறுமுள்ள 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 அரச 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](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).