ஒரு நபருக்கு நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் என்ன செய்வது

மரம் 1

இந்தப் பரிந்துரைகள் பொது மக்களுக்கானது, சுகாதார அமைப்புகள் அல்லது பள்ளிகளுக்கானது அல்ல. K-12 பள்ளிகளுக்கான தகவல்களுக்கு, K-12 பள்ளிகளுக்கான அறிகுறிகள் முடிவுகாண் மரம் மற்றும் தொடர்பு தடமறிதல் சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பார்க்கவும்.

ஒரு நபருக்கு கீழ்கண்டவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட புதிய, மாறிய அல்லது மோசமடையும் அறிகுறிகள் இருந்தால் நோய் உறுதிப்படுத்திய பின்பு வீட்டிலேயே விலகியிருக்கவும்:

- ❑ காய்ச்சல் (≥100.4°F / 38°C) அல்லது குளிர்
- ❑ மூச்சுத் திணறல் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- ❑ தசைவலி அல்லது உடல் வலி
- ❑ திடீரென சுவை அல்லது வாசனை இழப்பு
- ❑ மூக்கடைப்பு அல்லது மூக்கு ஒழுகுதல்
- ❑ குமட்டல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- ❑ தலைவலி
- ❑ சோர்வு
- ❑ தொண்டை புண்
- ❑ இருமல்

அறிகுறிகள் ஏற்கனவே கண்டறியப்பட்ட நாள்பட்ட நோயுடன் ஒத்துப்போகிறதா?

இல்லை / **ஆம்**

வீட்டுப் பரிசோதனை, சமூகம்-சார்ந்த பரிசோதனைகளைச் செய்யவும் அல்லது ஒரு வழங்குநரைப் பார்க்கவும்.

அவர்கள் ஒரு சுகாதார பராமரிப்பு வழங்குநரிடமிருந்து ஒரு மாற்று நோயறிதலைப் பெறவில்லை என்றால் **அல்லது** பரிசோதனைக்கு உட்படவில்லை என்றால்

அவர்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை **பாசிட்டிவ்** என்று அறியப்பட்டால்

அவர்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை **நெகடிவ்** என்று அறியப்பட்டால் **அல்லது** சுகாதார வழங்குநரிடம் இருந்து மாற்று நோயறிதலைப் பெற்றால்

அவர்கள் நெருங்கிய தொடர்பில்[1] **இருந்தவர்களாக தெரிகிறார்களா?**

இல்லை / **ஆம்**

மேலும்

வீட்டில் விலகியிருத்தல்

அறிகுறிகள் தோன்றியதிலிருந்து **5 நாட்களுக்குப்** பிறகு கீழ்கண்ட நிலைகளில் அவர்கள் சமூகம் மற்றும் பெரும்பாலான பணியிடங்களுக்குத் திரும்பலாம்:

1. கடந்த 24 மணி நேரத்தில் காய்ச்சல் இல்லை என்றால் (மருந்து எடுத்துக்கொள்ளாமல்)

மேலும்

2. அறிகுறிகள் மேம்பட்டுவிட்டன
3. மேலும் 5 நாட்களுக்கு மற்றவர்கள் சுற்றி இருக்கும்பொழுது முகக்கவசம் அணிவதை அவர்கள் தொடர வேண்டும்[2]
4. பணிக்குத் திரும்பும் முன்பு உங்கள் நிறுவனத்தின் நெறிமுறையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்
5. குறைந்தது 10 நாட்களுக்கேனும், நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்கள் சுகாதார பணியிடங்கள் மற்றும் பிற அதிக-ஆபத்துள்ள இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. உங்களால் முகக்கவசம் அணிய முடியாவிட்டால் என்ன செய்வது மற்றும் கூட்டமான இடங்களில் என்ன செய்வது என்பது உள்ளிட்ட கூடுதல் தகவல்களுக்கு **உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று அறியப்பட்டால் என்ன செய்வது** என்பதைப் பாருங்கள்

நெருங்கிய தொடர்புகொண்டவர்களை அடையாளம் காணவும்

நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதற்கு **மரம் 2** பார்க்கவும்.

வீட்டிலேயே இருங்கள்

கீழ்கண்ட நிலைகளில் அவர்கள் சமூகம் மற்றும் பெரும்பாலான பணியிடங்களுக்குத் திரும்பலாம்:

1. கடந்த 24 மணி நேரத்தில் காய்ச்சல் இல்லை என்றால் (மருந்து எடுத்துக்கொள்ளாமல்)

மேலும்

2. அறிகுறிகள் மேம்பட்டுவிட்டன

பார்க்கவும் மரம் 2

[1] **நெருங்கிய தொடர்புடையவர்:** கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த நபர்(கள்) இன் நோய் பரவும் காலத்தில், 24 மணி நேரத்திற்குள் 6 அடி(2 மீட்டர்) தூரத்தில் மொத்தம் 15 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கும் அதிகமான நேரம் இருந்தவர். நெருங்கிய தொடர்பின் வரையறை சில சூழ்நிலைகளில் மாறுபடலாம். உள்ளூர் சுகாதாரத் துறையானது அதன் விசாரணையின் போது நெருங்கிய தொடர்பைப் பற்றிய இறுதித் தீர்மானத்தை மேற்கொள்கிறது, ஆனால் பொருத்தமான பட்சத்தில் இந்த முடிவை வழங்கலாம்.

[2] ஒரு **நன்கு பொருந்தும் முகக்கவசத்தை** நீங்கள் அணிய முடியாது என்றால்: நீங்கள் வீட்டிலேயே முழுமையாக 10 நாட்கள் விலகி இருக்கலாம் அல்லது தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உங்களால் நன்கு பொருந்தும் ஒரு முகக்கவசத்தை அணிய முடியும் என்றால் மட்டும் இந்த ஆவணத்தில் இருக்கும் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும். கூடுதல் தகவல்களுக்கு **நீங்கள் கோவிட்-19 பரிசோதனையில் பாசிட்டிவ் பெற்றால் என்ன செய்வது** மற்றும் **கோவிட்-19 கொண்ட ஒருவருடன் நீங்கள் வெளிப்படும் சாத்தியம் இருந்தால் என்ன செய்வது** என்ற ஆவணங்களைப் பார்க்கவும்.

Washington State Department of Health

DOH 820-234 January 26, 2022 Tamil

இந்த ஆவணத்தை வேறொரு வடிவத்தில் கோருவதற்கு, 1-800-525-0127 ஐ அழைக்கவும். காது கேளாதோர் அல்லது கேள் திறன் குறைபாடு உள்ள வாடிக்கையாளர்கள், தயவுசெய்து 711 (Washington Relay) ஐ அழைக்கவும் அல்லது civil.rights@doh.wa.gov என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும்.

நெருங்கிய தொடர்புகளைக் கண்டறிந்து கவனித்துக் கொள்ளவும்

மரம் 2

இந்தப் பரிந்துரைகள் பொது மக்களுக்கானது, சுகாதார அமைப்புகள் அல்லது பள்ளிகளுக்கானது அல்ல. K-12 பள்ளிகளுக்கான தகவல்களுக்கு, K-12 பள்ளிகளுக்கான அறிகுறிகள் முடிவுகாண் மரம் மற்றும் தொடர்பு தடமறிதல் சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பார்க்கவும்.

கோவிட்-19 நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளான நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர் என்று ஒருவர் அடையாளம் காணப்பட்டால், அந்த நபர் (நெருங்கிய[1] தொடர்பில் உள்ளவரா)**முழுமையாக தடுப்பூசி செலுத்திக் கொண்டவரா**[3] **அல்லது** அவர்கள் **கடந்த 90 நாட்களில் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்து குணமடைந்தவர்களா?** (கடந்த 90 நாட்களில் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்து குணமடைந்தவர்கள், கீழே உள்ள ஆன்டிஜென் பரிசோதனைகளைப் பயன்படுத்தவும்).

ஆம் → அவர்களுக்கு அறிகுறிகள் உள்ளதா?

- **இல்லை** → **தனிமைப்படுத்தல் தேவை இல்லை**
- **ஆம்** → **கோவிட்-19 க்கான விலகியிருத்தல் மற்றும் பரிசோதனை**

இல்லை → அவர்களுக்கு அறிகுறிகள் உள்ளதா?

- **ஆம்** → **கோவிட்-19 க்கான விலகியிருத்தல் மற்றும் பரிசோதனை**
- **இல்லை** → **வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்**

தனிமைப்படுத்தல் தேவை இல்லை

அந்த நபர்:

1. **நோயின் வெளிப்பாடு தெரிந்த** ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகு பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்
2. **வெளிப்பட்ட 10 நாட்களுக்கு மற்றவர்கள் சுற்றி இருக்கும்பொழுது** முகக்கவசம் அணிவதைத் **தொடர வேண்டும்**
3. **நெருங்கிய தொடர்புக்குப் பிறகு 10 நாட்களுக்கு நோய் அறிகுறிகளை கவனிக்க** வேண்டும்

கோவிட்-19 க்கான விலகியிருத்தல் மற்றும் பரிசோதனை

அவர்களுக்கு கோவிட்-19 நோய் பரிசோதனை **நெகட்டிவாக** வருகிறது → **வீட்டிலேயே இருங்கள்**

அவர்களுக்கு கோவிட்-19 நோய் பரிசோதனை **பாசிட்டிவாக** வருகிறது **அல்லது** பரிசோதனை செய்து கொள்ளவில்லை → **வீட்டிலேயே விலகியிருக்கவும்**

அவர்களுக்கு கோவிட்-19 நோய் பரிசோதனை **நெகட்டிவாக** வருகிறது

ஒரு உறுதிப்படுத்தும் வைரஸ் சோதனை[4] தேவைப்படலாம். அவர்கள் தங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் கேட்டு அறிந்துகொள்ள வேண்டும். → **வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்**

வீட்டிலேயே இருங்கள்

கீழ்கண்ட நிலைகளில் அவர்கள் சமூகம் மற்றும் பெரும்பாலான பணியிடங்களுக்குத் திரும்பலாம்:

1. கடந்த 24 மணி நேரத்தில் காய்ச்சல் இல்லை என்றால் (மருந்து எடுத்துக்கொள்ளாமல்)

மேலும்

2. அறிகுறிகள் மேம்பட்டுவிட்டன

மேலும்

3. நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்ட 10 நாட்களுக்கு மற்றவர்கள் சுற்றி இருக்கும்பொழுது முகக்கவசத்தை அணியவும்

வீட்டிலேயே விலகியிருக்கவும்

அறிகுறிகள் தோன்றியதிலிருந்து **ஐந்து நாட்களுக்குப்** பிறகு கீழ்கண்ட நிலைகளில் அவர்கள் சமூகம் மற்றும் பெரும்பாலான பணியிடங்களுக்குத் திரும்பலாம்:

1. கடந்த 24 மணி நேரத்தில் காய்ச்சல் இல்லை என்றால் (மருந்து எடுத்துக்கொள்ளாமல்)

மேலும்

2. அறிகுறிகள் மேம்பட்டுவிட்டன
3. மேலும் ஐந்து நாட்களுக்கு மற்றவர்கள் சுற்றி இருக்கும்பொழுது முகக்கவசம் அணிவதை அவர்கள் தொடர வேண்டும்[2]
4. பணிக்குத் திரும்பும் முன்பு உங்கள் நிறுவனத்தின் நெறிமுறையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்
5. குறைந்தது 10 நாட்களுக்கேனும், நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்கள் சுகாதார பணியிடங்கள் மற்றும் பிற அதிக-ஆபத்துள்ள இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
6. உங்களால் முகக்கவசம் அணிய முடியாவிட்டால் என்ன செய்வது மற்றும் கூட்டமான இடங்களில் என்ன செய்வது என்பது உள்ளிட்ட கூடுதல் தகவல்களுக்கு **உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று அறியப்பட்டால் என்ன செய்வது** என்பதைப் பாருங்கள்

வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்

அறிகுறிகள் தோன்றியதிலிருந்து **ஐந்து நாட்களுக்குப்** பிறகு கீழ்கண்ட நிலைகளில் அவர்கள் சமூகம் மற்றும் பெரும்பாலான பணியிடங்களுக்குத் திரும்பலாம்:

1. கடைசியாக நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்ததில் இருந்து ஐந்தாவது நாளில் அல்லது அதற்குப் பிறகு அவர்களுக்கு பரிசோதனை நெகடிவாக வரவேண்டும்
2. மேலும் ஐந்து நாட்களுக்கு[2] மற்றவர்கள் சுற்றி இருக்கும்பொழுது முகக்கவசம் அணிவதைத் தொடர வேண்டும்
3. நெருங்கிய தொடர்புக்குப் பிறகு 10 நாட்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் வருகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும்
4. உங்களால் முகக்கவசம் அணிய முடியாவிட்டால் என்ன செய்வது, பரிசோதனை மற்றும் தனிமைப்படுத்துதல் பற்றிய விவரங்கள் மற்றும் கூட்டமான இடங்களில் என்ன செய்வது என்பது உள்ளிட்ட கூடுதல் தகவல்களுக்கு **கோவிட்-19 கொண்ட ஒருவருடன் நீங்கள் வெளிப்படும் சாத்தியம் இருந்தால் என்ன செய்வது** என்பதைப் பாருங்கள்

[3] உடல்நலம் மற்றும் வயதின் அடிப்படையில் தகுதி பெற்று, கோவிட்-19 க்கு எதிரான முதன்மைத் தொடர் தடுப்பூசிகள் மற்றும் இன்றுவரைக்குமான கூடுதல் டோஸ்கள் அல்லது பூஸ்டர் டோஸ்களை செலுத்திக்கொண்ட ஒரு நபர்.

[4] உறுதிப்படுத்தும் வைரஸ் சோதனை Nucleic Acid Amplification Test (NAAT, நியூக்ளிக் அமிலப் பெருக்க சோதனை) அல்லது கூடுதல் ஆன்டிஜென் சோதனையாக இருக்கலாம்