Updated January 26, 2022 Tamil
DOH 420-308

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஜனவரி 26, 2022 மாற்றங்களின் சுருக்கம்

- பொது மக்களுக்கான Centers for Disease Control and Prevention (CDC, நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள்) விலகியிருத்தல் மற்றும் தனிமைப்படுத்துதலுக்கான வழிகாட்டுதலுக்கு ஏற்றவாறு புதுப்பிக்கப்பட்ட விலகியிருத்தலுக்கான வழிகாட்டுதல்.
- உங்கள் சுய-பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் . என்பது பற்றிய தகவல் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது

அறிமுகம்

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால், மற்றவர்களுக்கு கோவிட்-19 பரவுவதைத் தடுப்பதில் நீங்கள் உதவ முடியும். கீழே உள்ள வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.

- K-12 பள்ளி மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டிய K-12 நிபந்தனைகள்.
- சார்ஸ்-கோவ்-2 நோய்த்தொற்று அல்லது சார்ஸ்-கோவ்-2 பாதிப்பு உள்ள சுகாதாரப் பணியாளர்களை நிர்வகிப்பதற்கான CDC இன் இந்த வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற வேண்டும் சார்ஸ்-கோவ்-2 நோய்த்தொற்று அல்லது சார்ஸ்-கோவ்-2 க்கான வெளிப்பாடு உள்ள சுகாதாரப் பணியாளர்களை நிர்வகிப்பதற்கான இடைக்கால வழிகாட்டுதல் மற்றும் கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 (கோவிட்-19) தொற்றுநோய்களின் போது மருத்துவப் பணியாளர்களுக்கான CDC இன் இடைக்கால தொற்று தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு பரிந்துரைகள்.

வீட்டிலேயே விலகியிருத்தல்

கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தவர்கள் அல்லது கோவிட்-19 க்கான அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் மற்றும் பரிசோதனை முடிவுகளுக்காக காத்திருக்கும் நபர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று விலகியிருக்க வேண்டும். **உங்களது தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்ட நிலையைக் கருத்தில் கொள்ளாமல், நீங்கள் விலகியிருக்க வேண்டும்.** அலுவலகம், 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.

முடிந்தவரையில், ஒரு தனி அறையில் தங்கி, தனி குளியலறையைப் பயன்படுத்தி வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து பிரிந்து இருங்கள். மற்றவர்களுடன் நீங்கள் இருக்க வேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டால் நன்கு-பொருந்தக்கூடிய முகக் கவசத்தை அணியுங்கள்.

நீங்கள் மருத்துவ உதவி பெறும் நேரத்தைத் தவிர்த்து, மற்ற நேரங்களில் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன் அவரிடம் தொலைபேசியில் பேசவும். உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருப்பதாகவோ அல்லது கோவிட்-19 க்கு பரிசோதனை செய்திருப்பதாகவோ கூறவும். பொது சுகாதார நேர்காணலில் பங்கேற்கவும்.

நான் எவ்வளவு காலம் விலகியிருத்தல் வேண்டும்?

நீங்கள் எவ்வளவு காலம் விலகியிருக்க வேண்டும் என்பது நீங்கள் நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை அணிய முடியுமா; நீங்கள் கோவிட்-19 நோயால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறீர்களா அல்லது பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் இருக்கிறதா; மற்றும் நீங்கள் ஒரு கூட்டமாக வாழும் இடத்தில் தங்கியிருக்கிறீர்களா அல்லது வேலை செய்கிறீர்களா என்பதைப் பொறுத்தது. உங்களுக்குப் பொருந்தும் பகுதியைக் கீழே பார்க்கவும்.

நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசங்களை 10 நாள் வரை வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும், மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போது அணிய **முடிந்தால்**:

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் மற்றும் அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய முதல் நாளிலிருந்து குறைந்தது **5 நாட்கள்** விலகியிருங்கள். உங்களுடைய 5-நாள் விலகியிருக்கும் காலத்தைக் கணக்கிடுவதற்கு கீழே பார்க்கவும். முழுமையான 5 நாட்களுக்குப் பிறகு பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் விலகியிருப்பதை நிறைவு செய்யலாம்:

- விலகியிருந்த 5 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படுகின்றன, மற்றும்
- காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்தைப் பயன்படுத்தாமல் 24 மணி நேரமாக உங்களுக்கு காய்ச்சல் இல்லை, மற்றும்
- நீங்கள் மேலும் 5 நாட்களுக்கு வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும் நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசம் அணிவதைத் தொடருகிறீர்கள்

5 நாட்கள் விலகியிருந்த பிறகும், உங்களுக்குத் தொடர்ந்து காய்ச்சல் இருந்தால் அல்லது உங்களின் மற்ற அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை என்றால், காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாமல் 24 மணிநேரம் காய்ச்சல் இல்லாமல் இருக்கும் வரை, உங்களின் மற்ற அறிகுறிகள் மேம்படும் வரை நீங்கள் விலகியிருத்தலை நிறைவு செய்ய காத்திருக்கவும்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் மேலும் எவ்விதமான அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருந்தால், **கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக** வந்த நாளிலிருந்து குறைந்தது **5 நாட்களுக்கு** விலகியிருங்கள். உங்களுடைய 5-நாள் விலகியிருக்கும் காலத்தைக் கணக்கிடுவதற்கு கீழே பார்க்கவும். முழுமையான 5 நாட்களுக்குப் பிறகு பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் விலகியிருப்பதை நிறைவு செய்யலாம்:

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றாமல் இருந்தால், மேலும்
- நீங்கள் மேலும் 5 நாட்களுக்கு வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும் நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசம் அணிவதைத் தொடருகிறீர்கள்.

பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்த பிறகு, உங்களுக்கு அறிகுறிகள் உருவாகினால், 5 நாட்களுக்கு விலகியிருத்தலை நீங்கள் தொடங்க வேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருக்கும் பட்சத்தில், விலகியிருத்தலை நிறைவு செய்ய மேலே உள்ள பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றவும்.

தொடர்ந்து முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்துவது என்பது, வீட்டிற்குள் அல்லது வெளியில் மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போதெல்லாம் நன்கு-பொருந்திய முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்வது மற்றும் பிறருடன் உள்ள போது முகக்கவசம் அணிய முடியாத செயல்களாலான தூங்குதல், சாப்பிடுதல் அல்லது நீச்சல் அடித்தல் ஆகியவற்றில் ஈடுபடக்கூடாது என்பதாகும். கூடுதலாக 5 நாட்கள் முகக்கவசம் அணியும் நாட்களில் மாற்று முகக்கவசங்களை (எ.கா., துணித் திரையுடன் கூடிய முகக்கவசத்தை) மாற்றாகப் பயன்படுத்தப்படக்கூடாது.

ஒரு நபருக்கு பரிசோதனைக்கான அணுகல் இருந்து அவர் பரிசோதிக்க விரும்பினால், விலகியிருக்கும் 5-நாட்களின் முடிவில் ஆன்டிஜென் பரிசோதனை[1] செய்வதே சிறந்த அணுகுமுறை ஆகும். காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்தைப் பயன்படுத்தாமலேயே 24 மணிநேரம் காய்ச்சலில்லாமல் உங்கள் உடல்நிலை மேம்பட்டிருந்தால் மட்டுமே பரிசோதனை மாதிரியைச் சேகரிக்க வேண்டும் (குணமடைந்த பின்னும் சுவை மற்றும் வாசனை இழப்பு சரியாக வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் ஆகும் மற்றும் விலகியிருத்தலை முடித்துக்கொள்ள தாமதப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை). உங்கள் பரிசோதனையின் முடிவு பாசிட்டிவாக இருந்தால், நீங்கள் 10 நாள் வரை தொடர்ந்து விலகியிருத்தல் வேண்டும். உங்கள் சோதனையின் முடிவு நெகட்டிவாக இருந்தால், நீங்கள் விலகியிருத்தலை நிறுத்திக்கொள்ளலாம். ஆனால், நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசங்களை10 நாள் வரை வீட்டிலும் பொது இடங்களிலும், மற்றவர்கள் சுற்றி இருக்கும் போதும் அணிய வேண்டும். முகக்கவசம் அணிவதற்கும், பயணத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குமாக உள்ள கூடுதல் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றவும்.

[1] *அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஓவர்-தி கவுண்டர் ஆன்டிஜென் சோதனைகளுக்கான லேபிளில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்): நெகட்டிவ் முடிவுகளை அனுமானமாகக் கருத வேண்டும். நெகட்டிவ் முடிவுகள் சார்ஸ்-கோவ்-2 நோய்த்தொற்றை நிராகரிக்காது மற்றும் நோய்த்தொற்று*

கட்டுப்பாட்டு முடிவுகள் உட்பட சிகிச்சை அல்லது நோயாளி மேலாண்மை முடிவுகளுக்கு ஒரே அடிப்படையாக பயன்படுத்தப்படக்கூடாது. முடிவுகளை மேம்படுத்த, ஆன்டிஜென் சோதனைகளை மூன்று நாட்களுக்கு இரண்டு முறை செய்ய வேண்டும், பரிசோதனைகளுக்கு இடையில் குறைந்தது 24 மணிநேரம் இருக்க வேண்டும் மற்றும் 48 மணிநேரத்திற்கு மேல் இருக்கக்கூடாது.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றிய பின்னர் வரும் 10 நாட்களுக்கான கூடுதல் வழிகாட்டுதல் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது (அல்லது பரிசோதனை பாசிட்டிவாக இருந்தால், உங்களுக்கு ஒருபோதும் அறிகுறிகள் உருவாகவில்லை என்றால்):

- முழுமையாக 10 நாட்களுக்கு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள் அல்லது தீவிர நோய்க்கான அதிக அபாயத்தில் உள்ளவர்களை சந்திப்பதைத் தவிர்க்கவும், மேலும் சுகாதாரபராமரிப்பு நிலையங்கள் (முதியோர் இல்லங்கள் உட்பட) மற்றும் பிற அதிக அபாயத்தில் உள்ள இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
- முழுமையாக 10 நாட்களுக்கு, பயணம் செய்ய வேண்டாம்.
- முழுமையாக 10 நாட்களுக்கு, உணவகங்கள் மற்றும் சில உடற்பயிற்சி கூடங்கள் போன்ற முகக்கவசம் அணிய முடியாத இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம், வீட்டிலும், வேலை செய்யும் இடத்திலும் மற்றவர்களுடன் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசங்களை வீட்டிலும், பொது இடங்களிலும், மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போது அணிய **முடியாவிட்டால்**:

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்து அதன் அறிகுறிகளும் இருக்கும் பட்சத்தில், பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் அறிகுறிகள் தோன்றிய முதல் நாளிலிருந்து **10 நாட்களுக்குப்** பிறகு வீட்டில் விலகியிருத்தலை நிறைவு செய்யலாம்:

- காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்தைப் பயன்படுத்தாமல் 24 மணி நேரமாக உங்களுக்கு காய்ச்சல் இல்லை, **மற்றும்**
- உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்பட்டுள்ளன

10 நாட்கள் விலகியிருந்த பிறகும், உங்களுக்குத் தொடர்ந்து காய்ச்சல் இருந்தால் அல்லது உங்களின் மற்ற அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை என்றால், காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாமல் 24 மணிநேரம் காய்ச்சல் இல்லாமல் இருக்கும் வரை, உங்களின் மற்ற அறிகுறிகள் மேம்படும் வரை நீங்கள் விலகியிருத்தலை நிறைவு செய்ய காத்திருக்கவும்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்னும், அதற்கான எந்த அறிகுறிகளையும் நீங்கள் கொண்டிருக்கவில்லை எனில், உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்த முதல் நாளிலிருந்து **10 நாட்களுக்கு** நீங்கள் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் வீட்டிலேயே விலகியிருத்தலை நிறுத்திக்கொள்ளலாம்:

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றாமல் இருந்தால்

பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்த பிறகு, உங்களுக்கு அறிகுறிகள் உருவாகினால், 10 நாட்களுக்கு விலகியிருத்தலை நீங்கள் தொடங்க வேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருக்கும் பட்சத்தில், விலகியிருத்தலை நிறைவு செய்ய மேலே உள்ள பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் கோவிட்-19 நோயால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறீர்களா அல்லது பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் உள்ளவராக இருந்தால்:

கோவிட்-19 நோயால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் (மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது தீவிர சிகிச்சை அல்லது காற்றோட்ட ஆதரவு தேவைப்படுபவர்கள் உட்பட) மற்றும் நோயெதிர்ப்புக் குறைபாடு மண்டலங்கள் ஐக் கொண்டவர்களுக்கு அதிக காலம் வீட்டிலேயே விலகியிருத்தல் தேவைப்படலாம். அவர்கள் எப்போது மற்றவர்களுடன் இருக்க முடியும் என்பதைத் தீர்மானிக்க வைரல் சோதனை மூலம் பரிசோதனை செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். கோவிட்-19 நோயால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கும் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் உள்ளவர்களுக்கும் குறைந்தது 10 மற்றும் 20 நாட்கள் வரையிலான விலகியிருக்கும் காலத்தை CDC பரிந்துரைக்கிறது. நீங்கள் எப்போது மீண்டும் மற்றவர்களுடன் இருக்க முடியும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

இம்மாதிரியான கூட்டமாக வாழும் இடத்தில் ஏதேனும் ஒன்றில் நீங்கள் தங்கி அல்லது பணிபுரிந்தால்:

பின்வரும் கூட்டமாக வாழும் இடங்களில் வசிப்பவர்கள் அல்லது பணிபுரிபவர்கள் கீழே குறிப்பிட்டுள்ளபடி விலகியிருத்தல் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- சீர்திருத்த அல்லது தடுப்புக்காவல் அமைப்பு
- வீடற்றவர்கள் தங்குமிடங்கள் அல்லது தற்காலிக குடியிருப்பு
- வணிக கடல்சார் இடங்கள் (எ.கா., வணிக கடல் உணவுக் கப்பல்கள், சரக்குக் கப்பல்கள், பயணக் கப்பல்கள்)
- வேலையின் தன்மை காரணமாக தனி மனித இடைவெளி சாத்தியமில்லாத கிடங்குகள், தொழிற்சாலைகள் மற்றும் உணவு பேக்கேஜிங் மற்றும் இறைச்சி பதப்படுத்தும் இடங்கள் போன்ற தனிமனித இடைவெளி சாத்தியமில்லாத கூட்டமாக சேர்ந்து வேலைபார்க்கும் இடங்கள்
- தற்காலிக தொழிலாளர் குடியிருப்பு

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்து அதற்கான அறிகுறிகளும் உள்ளது என்றால், உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்த நாளிலிருந்து **10 நாட்களுக்குப்** பிறகு கூட்டமாக வாழும் இடங்களிலிருந்து விலகியிருத்தலை நீங்கள் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் நிறுத்திக்கொள்ளலாம்:

- காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்தைப் பயன்படுத்தாமல் 24 மணி நேரமாக உங்களுக்கு காய்ச்சல் இல்லை, மற்றும்
- உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்பட்டு இருக்கின்றன

கூட்டமாக சேர்ந்து வேலை பார்க்கும் இடங்களில் நீங்கள் பணிபுரிந்தாலும் அம்மாதிரியான இடங்களில் வசிக்கவில்லை என்றால், முழுமையான 10 நாட்களுக்கு பணியிடத்திற்குச் செல்ல வேண்டாம், ஆனால் நீங்கள் நன்கு-பொருந்திய முகக்கவசம் அணியலாமா அல்லது இல்லையா என்பதன் அடிப்படையில் மேலே உள்ள வீட்டில் விலகியிருத்தலுக்கான சுருக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றலாம்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்னும், அதற்கான எந்த அறிகுறிகளையும் நீங்கள் கொண்டிருக்கவில்லை எனில், உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்த நாளிலிருந்து **10 நாட்களுக்குப்** பிறகு கூட்டமாக சேர்ந்து வாழும் இடங்களிலிருந்து விலகியிருத்தலை நீங்கள் பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் நிறுத்திக்கொள்ளலாம்:

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றாமல் இருந்தால்

பரிசோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்த பிறகு, உங்களுக்கு அறிகுறிகள் உருவாகினால், இந்த இடத்திலிருந்து 10 நாட்களுக்கு விலகியிருத்தலை நீங்கள் தொடங்க வேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருக்கும் பட்சத்தில், விலகியிருத்தலை நிறைவு செய்ய மேலே உள்ள பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றவும். கூட்டமாக சேர்ந்து வேலை பார்க்கும் இடங்களில் நீங்கள் பணிபுரிந்தாலும் அம்மாதிரியான இடங்களில் வசிக்கவில்லை என்றால், முழுமையான 10 நாட்களுக்கு பணியிடத்திற்குச் செல்ல வேண்டாம், ஆனால் நீங்கள் நன்கு-பொருந்திய முகக்கவசம் அணியலாமா அல்லது இல்லையா என்பதன் அடிப்படையில் மேலே உள்ள வீட்டிலேயே விலகியிருத்தலுக்கான சுருக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றலாம்

நெருக்கடியான நேரங்களில் ஏற்படும் பணியாளர் பற்றாக்குறையின் போது, சீர்திருத்த வசதிகள், தடுப்புக்காவல் வசதிகள், வீடற்றவர்கள் தங்குமிடங்கள், தற்காலிக வீடுகள் மற்றும் முக்கியமான உள்கட்டமைப்பு பணியிடங்கள் ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகளின் தொடர்ச்சியை உறுதி செய்வதற்காக பணியாளர்களுக்கான விலகியிருத்தல் காலத்தை குறைக்கலாம். இந்த இடங்களில் விலகியிருத்தலைக் குறைப்பதற்கான முடிவுகள் உள்ளூர் சுகாதார சட்ட அதிகார அமைப்புடன் கலந்தாலோசித்து எடுக்கப்பட வேண்டும்.

நான் எப்போது மற்றவர்களிடம் தொற்று ஏற்படுத்தும் மற்றும் தொற்றை வெளிப்படுத்தக் கூடிய சாத்தியம் உள்ளது?

கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பும் (அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாத பட்சத்தில் அவர்களின் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த

தேதிக்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பு) அறிகுறிகள் தோன்றிய 10 நாட்களுக்குப் பிறகும் (அல்லது அவர்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லை என்றால் அவர்களின் பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்த தேதிக்கு 10 நாட்களுக்குப் பின்பு) வைரஸை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பலாம்.

கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் 5 நாட்கள் விலகியிருந்து, அதன் பிறகு 5 நாட்கள் தொடர்ந்து முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்தினால், அவர்களின் அறிகுறிகள் மேம்பட்டால் அல்லது 5 வது நாளில் அறிகுறிகள் மறைந்தால், நோயாளி நன்கு-பொருந்திய முகக்கவசத்தை அணிந்துள்ள வரையிலும் 6-10 நாட்களுக்குள் வெளிப்படும் நபர்கள் நெருங்கிய தொடர்பு என்று கருதப்படமாட்டார்கள். நோயாளி நன்கு-பொருந்திய முகக்கவசத்தை அணியவில்லை என்றால், 6-10 நாட்களுக்குள் வெளிப்படும் நபர்கள் நெருங்கிய தொடர்புகளாகக் கருதப்படுவார்கள்.

எனது 5 ஆவது-நாள் அல்லது 10 ஆவது-நாள் விலகியிருக்கும் காலத்தை எவ்வாறு கணக்கிடுவது?

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால், நாள் 0 என்பது உங்கள் அறிகுறிகளின் முதல் நாளாகும். உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய பிறகான நாள் 1 என்பது முழுமையான முதல் நாள்.

உங்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லை என்றால், நாள் 0 என்பது உங்கள் வைரஸ் சோதனை பாசிட்டிவ் என்று வந்த தேதி (நீங்கள் பரிசோதிக்கப்பட்ட தேதி). முதல் நாள் என்பது உங்கள் பாசிட்டிவ் சோதனைக்காக மாதிரி சேகரிக்கப்பட்ட முழுமையான முதல் நாளாகும்.

விலகியிருத்தலின் போது என்ன செய்ய வேண்டும்

- **அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்.** உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் உடனே மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள். உங்களுக்கு மருத்துவ அவசரநிலை இருந்து, 911 ஐ அழைக்க வேண்டும் என்றால், உங்களுக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருப்பதாக டிஸ்பாட்ச் ஊழியர்களிடம் கூறவும். முடிந்தால், அவசர சேவைகள் வருவதற்கு முன்பு முகமூடி அணிந்து கொள்ளவும்.
- முடிந்தவரை வீட்டு உறுப்பினர்கள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகள் உட்பட **மற்றவர்களிடமிருந்து பிரிந்து இருக்கவும்.** தனி அறையில் தங்கி, முடிந்தால் தனி குளியலறையைப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது உங்கள் செல்லப்பிராணியை நீங்கள் கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டும் எனும் பட்சத்தில், அவர்கள்/அவைகள் உடன் தொடர்புகொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் கைகளை கழுவவும் மேலும் முகமூடி அணிந்து கொள்ளவும். இணைக்கப்பட்ட தளத்தில் கோவிட்-19 மற்றும் செல்லப்பிராணிகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் இருக்கும் போதும், சுகாதார சேவை வழங்குநரின் அலுவலகத்தினுள் நுழைவதற்கு முன்பாகவும் **நன்கு-பொருந்தும் முக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.** உங்களால் ஒரு நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசத்தை அணிய முடியவில்லை எனில், உங்களது வீட்டிலுள்ளவர்கள் உங்களுடன் அதே அறையில் இருக்கக் கூடாது, அல்லது நீங்கள் இருக்கும் அவ்வறையில் அவர்கள் நுழைந்தால் ஒரு நன்கு-பொருந்தும் முகக்கவசம் அல்லது சுவாசக்கருவியை கட்டாயம் அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- முடிந்தால், **வீட்டில் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த சில நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்**.
- உங்களது வீட்டிலுள்ளவர்கள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளுடன் பாத்திரங்கள், தண்ணீர் குவளைகள், கோப்பைகள், உணவருந்தும் பாத்திரங்கள், துவாய்கள், அல்லது படுக்கைகள் உள்ளிட்ட **நீங்கள் உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களை யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.**

பொது சுகாதார நேர்காணலில் பங்கேற்கவும்

உங்களது கோவிட்-19 பரிசோதனையின் முடிவு பாசிட்டிவ் என்று வந்தால், வழக்கமாக தொலைபேசி மூலம் பொது சுகாதாரத்திலிருந்து ஒருவர் உங்களை தொடர்புகொள்வார். நேர்காணல் செய்பவர் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும், எந்த வகையான ஆதரவு கிடைக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவுவார். உங்களோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களிடம் தொற்றுப் பற்றி அறிவிக்க அவர்களது பெயர்கள் மற்றும் தொடர்புகொள்ளும் விபரங்களை நேர்காணல் செய்பவர் உங்களிடம் கேட்பார். தொற்றுக்கு வெளிப்பட்டிருக்கும் நபர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும் என்பதற்காக அவர்கள் இந்த தகவல்களைப் பற்றி கேட்கிறார்கள். நேர்காணல் செய்பவர் உங்கள் பெயரை நெருங்கிய தொடர்புகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்.

உங்கள் சுய-பரிசோதனையின் முடிவு பாசிட்டிவ் என்று வந்திருந்தால்

மேலும் தகவல்களுக்கு, இடைக்கால சார்ஸ்-கோவ்-2 சுய பரிசோதனை வழிகாட்டல் (wa.gov) ஐப் பார்க்கவும்.

விலகியிருத்தலுக்கும் தனிமைப்படுத்தலுக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

- உங்களுக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால், பரிசோதனை முடிவுகளை நீங்கள் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், அல்லது கோவிட்-19 பரிசோதனையின் முடிவு பாசிட்டிவ் என்று வந்திருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது **விலகியிருத்தல்** ஆகும். விலகியிருத்தல் என்பது, நீங்கள் வீட்டில் இருந்தவாறு நோய்த் தொற்று பரவலைத் தடுப்பதற்காக மற்றவர்களிடமிருந்து (குடும்பத்தவர்கள் உட்பட) பரிந்துரைக்கப்பட்ட காலம் விலகியிருப்பதாகும்.
- நீங்கள் கோவிட்-19 தொற்றுக்கு வெளிப்பட நேரிட்டால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது **தனிமைப்படுத்துதல்** ஆகும். **தனிமைப்படுத்துதல்** என்பது, ஒருவேளை நீங்கள் தொற்றுக்குள்ளாகியிருந்தால் மற்றும் தொற்று ஏற்படுத்தும் தன்மையைக் கொண்டிருந்தால், வீட்டில் இருந்தவாறு மற்றவர்களிடமிருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்ட காலம் தனியாக இருப்பதாகும். பின்னர் உங்களுக்கு கோவிட்-19 பரிசோதனை பாசிட்டிவாக வந்தால் அல்லது கோவிட்-19 அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் தனிமைப்படுத்தல் விலகியிருத்தல் ஆகிறது.

மேலும் கோவிட்-19 பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் ஆதாரவளங்கள்

யாருக்காவது மருத்துவர் அல்லது சுகாதார வழங்குநர் வசதி இல்லை என்றால்: குடியேற்ற நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல், பல இடங்களில் இலவச அல்லது குறைந்த கட்டண பரிசோதனை உள்ளது. Department of Health-இல் அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் ஐப் பார்க்கவும் அல்லது WA State கோவிட்-19 தகவல்களுக்கான ஹாட்லைனைத் தொடர்பு கொள்ளவும். 1-800-525-0127 ஐ டயல் செய்து, பின்னர் # ஐ அழுத்தவும். மொழி உதவி உள்ளது.

உடனக்குடன் அறிந்துகொள்ளுங்கள் Washington கோவிட்-19 இன் தற்போதைய நிலை, ஆளுனர் Inslee இனது பிரகடனங்கள், அறிகுறிகள் (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்), எவ்வாறு அது பரவுகின்றது (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்), மற்றும் எவ்வாறு மற்றும் எப்போது மக்கள் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும் (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்). மேலதிக தகவல்களுக்கு அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளை (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்) பார்வையிடுங்கள்.

ஒரு நபரின் வர்க்கம்/இனம் அல்லது தேசியம், தானே சுயமாக, அவர்களை கோவிட்-19 க்கான அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்தாது. இருப்பினும், கோவிட்-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 State Department of Health 2019 நாவல் கொரோனா வைரஸின் தீவிர நோய்ப்பரவல் (கோவிட்-19) (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)
- WA State கொரோனா வைரஸ் எதிர்வினை (கோவிட்-19)
- உங்களது உள்ளூர் அல்லது மாவட்ட சுகாதாரத் துறையைக் கண்டறியுங்கள் (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)
- CDC கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)
- களங்கம் விளைவித்தலைக் குறைக்கும் ஆதாரவளங்கள் (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்)

கோவிட்-19 தொடர்பாக மேலும் கேள்விகள் உள்ளனவா? எங்கள் ஹாட்லைனைக்கு அழைக்கவும்: **1-800-525-0127,** திங்கட்கிழமை – வெள்ளிக்கிழமை, காலை 6 மணியிலிருந்து இரவு 10 மணி வரை, மேலும் கேள்விகள் உள்ளனவா? எங்கள் கோவிட்-19 தகவல் ஹாட்லைனை அழைக்கவும்: 1-800-525-0127
திங்கள் - காலை 6 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை, செவ்வாய் - ஞாயிறு மற்றும் அனுசரிக்கப்படும் மாகாண விடுமுறைகள், காலை 6 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை, விளக்க சேவைகளுக்கு,

அவர்கள் பதிலளிக்கும் போது # ஐ அழுத்தி உங்கள் மொழியைச் சொல்லுங்கள். உங்கள் உடல்நலம், கோவிட்-19 பரிசோதனை அல்லது பரிசோதனை முடிவுகள் குறித்த கேள்விகளுக்கு, தயவுசெய்து ஒரு சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இந்த ஆவணத்தை வேறொரு வடிவத்தில் கோருவதற்கு, 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.