



## நோயாளிகளுக்கான விபரங்கள்

புதிய கொரோனா வைரஸ் (SARS-CoV-2) நோயால் பாதிக்கப்பட்டு வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டால் என்ன செய்வது?

உங்கள் உடல் நிலைமை நன்றாக இருந்தால், நீங்கள் வைரஸ் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்பும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். வைரஸின் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த நீங்களும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் என்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும் என்பதை பின்வரும் பரிந்துரைகள் உங்களுக்குக் காட்டுகின்றன.

புதிய கொரோனா வைரஸைப் பற்றி உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து தகவல்களையும்

சுகாதார அமைச்சின் இணையதளத்திலும் : [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) மற்றும் சுகாதார இயக்குநரின்

இணையத்தளத்திலும் [www.gd.zh.ch/coronavirus](http://www.gd.zh.ch/coronavirus) காணலாம்:

### உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க

- உங்கள் நோய் அறிகுறிகள் மோசமடைந்துவிட்டால் (அதிக காய்ச்சல் அல்லது சுவாசப் பிரச்சினைகள்) நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவேண்டும் மற்றும் மருத்துவரின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றவும்
- ஒரு மருத்துவரின் சந்திப்புக்கு நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது சுகாதார முகமூடியை (மஸ்க்) அணிய வேண்டும்.

### நீங்கள் தனியாக வாழ்ந்தால்

- உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் அல்லது விநியோக சேவை வழியாக உணவு மற்றும் முக்கிய மருந்து போன்றவற்றை உங்கள் வீட்டு வாசலுக்கு வரவழைக்கவும்

### நீங்கள் ஒரே வீட்டில் மற்றவர்களுடன் வாழ்ந்தால்

- முடிந்தால் கதவுகளை மூடிய ஒரு அறையில் தனியாக இருங்கள். உங்கள் அறையில் உணவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அறைக்கு தவறாமல் காற்றோட்டம் செய்யுங்கள். எல்லா தொடர்புகளையும் தவிர்க்கவும், தேவைப்பட்டால் மட்டுமே அறையை விட்டு வெளியேறவும்

- உங்களுக்கு தனி பாத்ரூம் உங்கள் அறையில் இருந்தால் அதை பயன்படுத்துங்கள். தனி பாத்ரூம் (குளியல்அறை) இல்லை என்றால் நீங்கள் பயன்படுத்தும் பாத்ரூம்மை உங்கள் பாவனைக்கு பின்பு (ஷவர், டாய்லெட்) நன்றாக சுத்தம் செய்யுங்கள்
- நீங்கள் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள்(கோப்பை, கப்), சமையலறை பாத்திரங்கள், துண்டுகள், படுக்கை போர்வைகள் ஆகியவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு, சலவை இயந்திரத்தில் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் பாத்திரங்களை கவனமாக சுத்தம் செய்யுங்கள்
- உங்கள் உடைகள், படுக்கை துணிகள் மற்றும் குளியல் துண்டுகளை (துவாய்) இயந்திரத்தில் தவறாமல் கழுவவும்.

#### **கைகளை கழுவதல்**

- நீங்களும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை தவறாமல் கழுவ வேண்டும். சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காவிட்டால், உங்கள் கைகளை ஒரு கிருமிநாசினியால் சுத்தம் செய்யுங்கள். கைகள் அழுக்காக இருக்கும்போது சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் பயன்படுத்தி கழுவ வேண்டும்.
- நீங்கள் உணவைத் தயாரித்த பிறகும், சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தியபின்னும் மற்றும் கைகள் அழுக்காகும்போதெல்லாம் கைகளை கழுவவும்

#### **நீங்கள் இருமினால் அல்லது தும்மினால் வாயை மூடுவும்**

- தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை ஒரு மூக்கு துரைக்கும் பேப்பர் மூலம் மூடி வைக்கவும்.
- நீங்கள் உங்கள் வாய் அல்லது மூக்கை மூட பாவிக்கும் பொருட்கள் பாவனைக்கு பின்பு எறியப்பட வேண்டும் அல்லது கழுவப்பட வேண்டும்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட மூக்கு துரைக்கும் பேப்பரை உங்கள் அறையில் உள்ள ஒரு தனி கழிவுத் தொட்டியில் எறியுங்கள்.

#### **முகமூடி (மஸ்க்) அணியவேண்டிய தருணங்கள்**

- நீங்கள் உங்கள் அறையை விட்டு வெளியேறும்போது
- அல்லது மற்றவர்கள் முன்னிலையில் குறிப்பாக யாராவது உங்கள் அறைக்குள் வரும்போது.

### **சுகாதார முகமூடியின் சரியான பயன்பாடு**

- சுகாதார முகமூடியை (மஸ்க்) கவனமாக அணிந்து கொள்ளுங்கள். முக்கியமாக மூக்கு மற்றும் வாயை மூடுங்கள். முறையாக அணிந்தால் அது முகத்தில் மென்மையாக பொருந்தும்
- முகமூடியை அணிந்தவுடன் அதைத் தொடாதீர்கள். பயன்படுத்தப்பட்ட சுகாதார முகமூடியைத் தொட்ட பிறகு கைகளை கழுவுங்கள். உதாரணமாக மஸ்க்கை கழட்டும் சந்தர்ப்பங்களில் கைகளை சோப்பால் அல்லது கிருமிநாசினிகள் மூலம் கழுவவும்.
- முகமூடி ஈரமாகிவிட்டால், புதிய, சுத்தமான, ஈரமற்ற சுகாதார முகமூடியை பாவிக்கவும்
- ஒரு முறை பாவனைக்கு தயாரிக்கப்பட்ட சுகாதார முகமூடிகள் மீண்டும் பயன்படுத்தப்படக்கூடாது.
- ஒரு முறை பாவனைக்கு தயாரிக்கப்பட்ட சுகாதார முகமூடிகளை பயன்பாட்டிற்கும் பிறகு அவற்றை எறியுங்கள்.

### **வீட்டில் காப்பு (வீட்டில் தனிமைப்படுத்தி சிகிச்சை அளித்தால்)**

- வீட்டில் தனிமைப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை முடிவுக்கு கொண்டுவருவதற்கான முடிவு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்த அடிப்படையில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.