CORONAVIRUS
(COVID-19)
Tamil Guide

SingHealth

நாங்கள் தான் சிங்ஹெல்த்

உங்களுக்காக நாங்கள் இருக்கிறோம்

கொரோனா வைரஸ் என்பது ஒரு புதிய வைரஸ் ஆகும். இது மிகவும் கொடியது.

- வைரஸ் தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர் உங்கள் அருகில் இருந்தால் இது சுலபமாக பரவக்கூடியது.
- வைரஸ் தொற்று இருப்பவர் தங்களுக்கு இருப்பதை எளிதில் அறிவதில்லை.
- வைரஸ் தொற்று இருப்பவர் இருமுவதாலோ அல்லது தும்முவதாலோ உங்களுக்கு பரவலாம். அவர்கள் தொட்டதின்/இருமியதின்/தும்மியதின் மீது நீங்கள் தொட நேரிட்டால் உங்களுக்கும் பரவலாம்.
- உங்களுக்கு தொண்டை வலி, காய்ச்சல், இருமல், சளி, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற உபாதைகள் ஏற்படலாம்.
- உங்களுக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.
- மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருப்பின், உடனடியாக மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறுவது நல்லது. இல்லையென்றால் மிகவும் ஆபத்தாகும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க செய்ய வேண்டிய 5 விஷயங்கள்

உங்களின் தூரத்தையும் இடைவெளியையும் கடைபிடியுங்கள்.

எல்லோரின் நலன் கருதி மற்றவரிடமிருந்து குறைந்தது 2 மீட்டர்கள் இடைவெளிவிட்டு இருத்தல் மிகவும் அவசியம்.

அடிக்கடி உங்களின் கைகளை சுத்தமாக கழுவவும்.

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு குறைந்தது 20 நொடிகளுக்கும் குறையாமல் நன்றாக சுத்தமாக கைகளை கழுவவும். இதனை செய்வதின் மூலம் கிருமிகள் முகத்திற்கு (பிறகு உடலின் உள்ளே) பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

உங்களின் சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

எல்லா குப்பைகளையும் குப்பைத்தொட்டியில் போடவும். அதனை ஒழுங்கான முறையில் மூடி வைக்கவும். இதனைச் செய்வதின் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் எதுவும் அண்டுவதைத் தடுக்கலாம்.

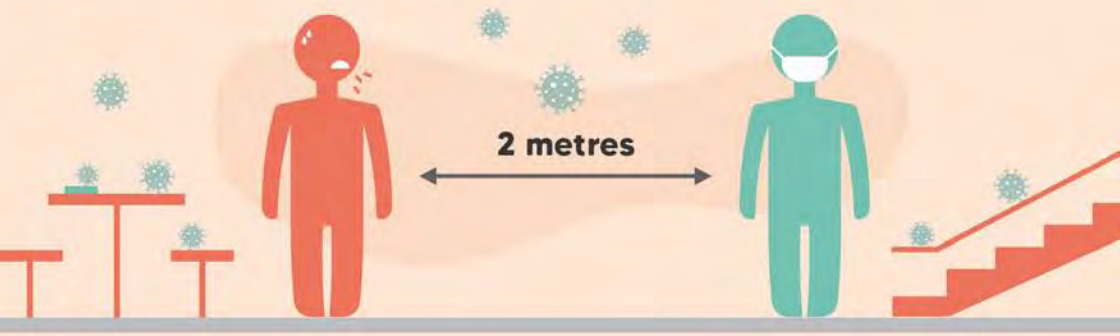
வெளியே செல்லும் போது முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.

உங்களுக்கு மற்றவர்களிடமிருந்து வைரஸ் தொற்று பரவாமல் இருக்க இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

மருத்துவர்கள் பரிந்துரை செய்தால் ஸ்வாப் டெஸ்ட் (Swab Test) செய்து கொள்ளவும்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்றை அறிவதற்கு இதுவே சிறந்த முறையாகும்.

எதற்கு நீங்கள் கட்டாயமாக முகக்கவசம் அணிய வேண்டும் எதற்கு நீங்கள் கட்டாயமாக மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருத்தல் வேண்டும்



கொரோனா வைரஸானது 1 - 2 **மீட்டர்களுக்குளாக மிக நெருக்கமாக** உள்ளவர்களிடம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவரிடம் எளிதில் பரவக்கூடியது.

கொரோனா வைரஸ் தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர் **இருமும்போதோ அல்லது தும்மும்போதோ** வெளிவரும் நீர்த்துளிகள் மூலம் பரவும்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவரின் அருகில் இருக்கும்போது **சுவாசிப்பதாலோ** அல்லது வாய், மூக்கு போன்ற பகுதிகளில் நேரடியாகவோ வைரஸ் தொற்று பரவும்.

மேஜை, படிக்கட்டுகள், லிப்ட் பட்டன்கள் போன்றவற்றை **தொடுவதாலோ** அல்லது உங்களின் வாய், மூக்கு மற்றும் கண்கள் போன்ற பகுதிகளை தொடுவதாலோ கொரோனா வைரஸ் தொற்று எளிதில் பரவலாம்.

தொண்டை வலி, காய்ச்சல் இருமல், சளி, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற உபாதைகள் இருந்தால்

ஸ்வாப் டெஸ்ட் (Swab Test) செய்து கொள்ளவும்.

- உங்களின் மூக்கு, தொண்டை மற்றும் சளி போன்றவற்றின் **திசு மாதிரிகளை** மருத்துவர்/செவிலியர் பெறுவர்.
- **கொரோனா வைரஸுக்கான (COVID-19)** பிரத்யேகமான பரிசோதனைகள் செய்யப்படும்.
- பரிசோதனை முடிவுகள் **2 நாட்களுக்குள்** தயாராகும்.

எதிர்மறையான முடிவுகள் இருப்பின்

நீங்கள் மீண்டும் கண்காணிக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் நலமாக உள்ளீர்களா அல்லது எந்தவித நோய்த்தொற்றும் இல்லாதவரா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள மீண்டும் ஒரு சோதனைக்கு உள்ளாக்கப்படுவீர்கள்.

நேர்மறையான முடிவுகள் இருப்பின்

1. உங்கள் உடைமைகளை உடனடியாக எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவும் – அலைபேசி, சார்ஜர், வொர்க் பாஸ், குளியலறை பொருட்கள், உடைகள், பிரார்த்தனை பாய்கள், போன்றவைகள்.
2. உங்களின் சிகிச்சைகள் (மருத்துவமனைகள் உட்பட) சிங்ஹெல்த்தால் ஏற்பாடு செய்து தரப்படும்.
3. உங்களுக்கான உணவு மற்றும் உடைகள் ஆகியவற்றை சிங்ஹெல்த் அளிக்கும்.
4. சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு அளிக்கப்படும் அதே தரமான மருத்துவ சிகிச்சைகளை உங்களுக்கு சிங்ஹெல்த் அளிக்கும்.

கவலை வேண்டாம்! ☺

- ✓ கொரோனா வைரஸ் தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட உங்களின் அனைத்து மருத்துவ செலவுகளையும் சிங்கப்பூர் அரசு ஏற்கும்.
- ✓ உங்களுக்கான மாத ஊதியம் நிச்சயமாக அந்தந்த நிறுவனங்களால் அளிக்கப்படும்.
- ✓ உங்களின் வேலை பறிபோகாது.
- ✓ நீங்கள் நலம் பெற சிங்ஹெல்த் இயன்ற வரையில் சிறப்பாகவும் வேகமாகவும் செயல்படும்.

Singapore General Hospital | Changi General Hospital | Sengkang General Hospital | KK Women's and Children's Hospital | National Cancer Centre Singapore | National Dental Centre Singapore
National Heart Centre Singapore | National Neuroscience Institute | Singapore National Eye Centre | SingHealth Community Hospitals | Polyclinics SingHealth | Bright Vision Hospital