திட்டமிடாத பிளஸ் தொடர்புகள்

COVID-19 ஆல் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபருடன் ஒரே இடத்தில் ஒரே நேரத்தில் (விருப்பமான இடம்) நீங்கள் இருந்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் பின்வருபனவற்றை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

வீட்டிலேயே தங்கி சோதனை செய்து கொள்ளவேண்டுமா?

சோதனைகளுக்கு கட்டணமில்லை

ஆம்

வீட்டில் தங்குங்கள் மற்றும் உடனடியாகவும் ஐந்தாம் நாளும் சோதனை செய்துக்கொள்ளுங்கள்.

எதிர்மறை முடிவை பெறும்வரை வீட்டிலேயே தங்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு உடனடியாகவும் நீங்கள் கடைசியாக COVID-19 நோயாளிக்கு அருகில் இருந்த தினத்திலிருந்து கணக்கிடப்படும் ஐந்தாம் நாளும் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

வீட்டிலேயே தங்குங்கள் உங்களுக்கு ஒரு **எதிர்மறையான முடிவு வரும்வரை (நாள் 5 அல்லது பிறகு)** மற்றும் சாத்தியமென்றால் உங்கள் வீட்டில் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள்.

இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் நீங்கள் பணிக்கோ அல்லது உடற்பயிற்சிக்காகவோ வெளியில் செல்ல முடியாது. ஆன்லைனில் பொருட்கள் வாங்குங்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள்/நண்பர்களிடம் உங்களுக்காக உணவு மற்றும் மருந்துகள் தருவிக்க கூறுங்கள்.

நேர்மறை சோதனை: உங்களுக்கு COVID-19 **உள்ளது** (பொது சுகாதாரத்துறை உங்களை அழைக்கும்).

COVID-19 இன் காரணமாக வீட்டிலிருக்க தேவைப்படும் நபர்களுக்கு நிதி ஆதரவு கிடைக்கிறது.

அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டுமா?

ஆம்

COVID-19 பாதித்த நபருக்கு அருகில் நீங்கள் கடைசியாக இருந்த நாளுக்கு பின்னர் 14 நாட்களுக்கு.

COVID-19 அறிகுறிகள் பின்வரும் ஒன்றோ அல்லது மேற்பட்ட அறிகுறிகளை உள்ளடக்கலாம்: *புதிய அல்லது மோசமடையும் இருமல், காய்ச்சல், மூச்சிறைப்பு, தொண்டை எரிச்சல், மூக்கொழுகுதல், தற்காலிக வாசனை/சுவை உணர்வு இழப்பு.*

சில நபர்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகளும் ஏற்படலாம்: *வயிற்றுப்போக்கு, தலைவலி, தசை வலி, குமட்டல், குழப்பம், எரிச்சல்.*

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் — உங்கள் சோதனை முடிவுகள் ஏற்கனவே எதிர்மறையாக இருந்தாலும் — மீண்டும் ஒரு சோதனை செய்யுங்கள் மற்றும் வீட்டிலேயே தங்குங்கள், சாத்தியமென்றால் வீட்டிலிருக்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து, பின்வரும் காலம்வரை விலகியிருங்கள்:

- உங்களுக்கு எதிர்மறை முடிவு கிடைக்கும் வரை, **மற்றும்**
- அறிகுறிகள் நின்ற பிறகு 24 மணிநேரம் வரை

சோதனை மைய தகவலுக்கு ஹெல்த்லைன் எண் **(0800 358 5453)** ஐ அழைக்கவும் அல்லது healthpoint.co.nz/covid-19/ க்கு வருகை தரவும்.

உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்கள் ஏதேனும் செய்ய வேண்டுமா?

இல்லை

அவர்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலொழிய.

எவருக்கேனும் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அவர்கள் ஹெல்த்லைனை அழைத்து ஒரு சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும் மற்றும், பின்வரும் காலம்வரை வீட்டில் தங்கவேண்டும்:

- அவர்களுக்கு எதிர்மறை முடிவு கிடைக்கும் வரை, **மற்றும்**
- அவர்கள் அறிகுறிகள் மறைந்த பிறகு 24 மணிநேரம் வரை

அறிகுறிகள் கொண்ட நபர் உடன் வசிப்பவர்களிடமிருந்து கூடுமானவரை விலகியிருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு ஒரு எதிர்மறையான முடிவு வரும்வரை வீட்டிலேயே தங்குங்கள். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் வீட்டிலேயே தங்குங்கள். நீங்கள் பூரண குணமடையும் வரை வீட்டிலேயே தங்குங்கள்.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அல்லது ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் ஹெல்த்லைனை அழைக்கவும்: தொலைபேசி எண் **0800 358 5453** -க்கு டயல் செய்யவும். உங்களுக்கு சுவாச பிரச்சினை ஏற்பட்டால், ஒரு ஆம்புலன்சுக்கு அழையுங்கள்: தொலைபேசி எண் **111** –க்கு டயல் செய்யவும்.