

# நெருங்கிய தொடர்புகள்

நீங்கள் ஒரு உறுதிபடுத்தப்பட்ட COVID-19 நோயாளியின் தொடர்பில் உள்ளவர் அல்லது அதிக அபாயம் என்று கண்டறியப்பட்ட அந்த நபர் இருந்த அதே இடத்தில் இருந்தீர்கள் (விருப்பமான இடம்).  
நீங்கள் பின்வருபவற்றை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

## தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டுமா?

### ஆம்

குறைந்தபட்சம் 14 நாட்களுக்கு உங்களை உடனடியாக வீட்டில் சுய-தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் அல்லது ஒரு நிர்வகிக்கப்படும் வசதியில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

COVID-19 பாதித்த நபருக்கு அருகில் நீங்கள் கடைசியாக இருந்த நாளுக்கு அடுத்த நாளிலிருந்து உங்கள் 14 நாட்கள் தொடங்குகிறது.

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

COVID-19 பாதித்த நபருடன் நீங்கள் வசித்தால், அந்த நபர் குடும்பத்திலிருந்து வெளியேறிய (உதாரணமாக, ஒரு நிர்வகிக்கப்படும் வசதிக்கு செல்கிறார்) அல்லது COVID-19 இலிருந்து குணமடைந்த மறுநாளிலிருந்து உங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்தல் தொடங்குகிறது.

சில நேரங்களில் நெருங்கிய தொடர்புகள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள ஒரு நிர்வகிக்கப்படும் வசதிக்கு செல்ல கேட்டுக்கொள்ள படுவார்கள். இது அவர்களுடன் வசிக்கும் நபர்களை பாதுகாக்கும் நடவடிக்கை.

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

## சோதனை செய்துக் கொள்ளவேண்டுமா?

சோதனைகளுக்கு கட்டணமில்லை

### ஆம்

நீங்கள் உடனடியாக சோதனை செய்துக்கொள்ள வேண்டும். COVID-19 பாதித்த நபருக்கு அருகில் நீங்கள் இருந்த தினத்திற்கு பிறகு நாள் 5 அன்றும் நாள் 12 அன்றும் உங்களுக்கு ஒவ்வொரு சோதனை தேவைப்படலாம்.

நீங்கள் குறைந்தபட்சம் மூன்று முறை சோதனை செய்துக்கொள்ள வேண்டும்:

- உடனடியாக, மற்றும்
- நீங்கள் கடைசியாக COVID-19 பாதித்த நபருக்கு அருகில் இருந்த நாளுக்கு அடுத்த ஐந்து (5) நாட்கள் கழித்து மற்றும்
- நீங்கள் கடைசியாக COVID-19 பாதித்த நபருக்கு அருகில் இருந்த நாளுக்கு அடுத்த பனிரெண்டு (12) நாட்கள் கழித்து.

ஒரு சில நேரங்களில் கூடுதல் சோதனைகளுடன் தேவை. உதாரணமாக உங்களுக்கு COVID-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால். பொது சுகாதாரத்துறை நீங்கள் எப்போது சோதனை செய்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று தெரிவிக்கும்.

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

உங்கள் சோதனை முடிவு எதிர்மறையாக வந்தாலும் பொது சுகாதாரத்துறை நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறலாம் என்று கூறும்வரை நீங்கள் சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சோதனை மைய தகவலுக்கு ஹெல்தலைன் எண் (0800 358 5453) ஐ அழைக்கவும் அல்லது [healthpoint.co.nz/covid-19/](http://healthpoint.co.nz/covid-19/) க்கு வருகை தரவும்

## அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டுமா?

### ஆம்

COVID-19 பாதித்த நபருக்கு அருகில் நீங்கள் கடைசியாக இருந்தபின் 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.

உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை சரிபார்க்க பொது சுகாதாரத்துறை உங்களை அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ளும். உங்களுக்கு ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர்களிடம் கூறுங்கள்.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் — உங்கள் சோதனை முடிவுகள் ஏற்கனவே எதிர்மறையாக இருந்தாலும் — நீங்கள்:

- உடனடியாக மற்றொரு சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும், மற்றும்
- உங்கள் குறைந்தபட்சம் 14-நாள் கால சுய-தனிமைப்படுத்தலை பூர்த்தி செய்யவேண்டும் — மீண்டும் உங்கள் சோதனை முடிவு எதிர்மறையாக வந்தாலும்.

## உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்கள் ஏதேனும் செய்ய வேண்டுமா?

### ஆம்

அவர்கள் குறைந்தபட்சம் 5 நாட்களுக்கு வீட்டில் தங்க வேண்டும்.

அனைத்து குடும்ப\* உறுப்பினர்களும் விருப்பமான இடத்திற்கு சென்று வந்த நபர் ஐந்தாம் நாள் சோதனையில் எதிர்மறை முடிவை பெறும்வரை வீட்டிலேயே தங்க வேண்டும்.

இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் எந்தவொரு காரணத்திற்காகவும் ஓட்டுமொத்த குடும்பமும் வெளியில் செல்லக்கூடாது. அதற்கு முன்னரே உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் உங்களுக்காக உணவு மற்றும் மருந்துகளை தருவித்து அவற்றை வீட்டுக்கதவின் அருகில் வைத்துச்செல்ல ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள்.

குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றும் வரையிலோ அவர்களை சுகாதார அதிகாரிகள் கேட்டுக்கொள்ளாத வரையிலோ அவர்கள் மருத்துவ சோதனை செய்ய வேண்டியதில்லை.

\*நீங்கள் ஒரு சுகாதார பராமரிப்பு ஊழியர் என்றால் இது பொருந்தாது. தயவுசெய்து ஹெல்தலைனை அழைத்து இதுகுறித்து விளக்கம் பெறுங்கள்.

நீங்கள் வெளியேற உங்களுக்கு பொது சுகாதார துறையினால் அனுமதி வழங்கப்படும் வரை சுய-தனிமைப்படுத்தலில் இருங்கள்.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் அல்லது ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் ஹெல்தலைனை அழைக்கவும்: தொலைபேசி எண் 0800 358 5453 -க்கு டயல் செய்யவும்.

உங்களுக்கு சுவாச பிரச்சினை ஏற்பட்டால், ஒரு ஆம்புலன்சுக்கு அழையுங்கள்: தொலைபேசி எண் 111 -க்கு டயல் செய்யவும்.