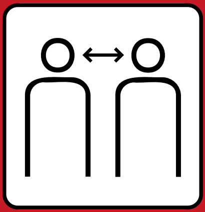
கோவிட்-19: புதிய கொரோனா வைரஸ் மற்றும் சுகாதார விதிகளும்
நடத்தை விதிகள் தொடர்பான முக்கிய தகவல்கள்

இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்கள் **3.12.2020**

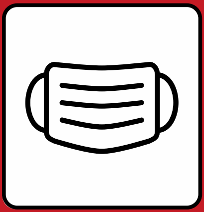
கொரோனாவை தடுத்தல்

குறைந்தளவு மனிதர்களை சந்தித்தல்

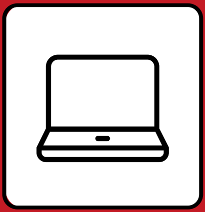


இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்தல்.

இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்தல் சாத்திமற்றதாயின், முகக்கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு.



பொதுமக்கள் செல்லும் உள்புற மற்றும் வெளிப்புறப் பகுதிகள் மற்றும் பொதுப் போக்கு வரத்துச் சாதனங்களில் முகக் கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு.

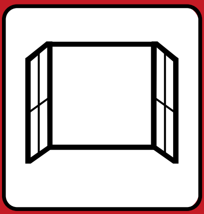


சாத்தியமாயின், வீட்டு அலுவலகத்தில் வேலை செய்தல்.

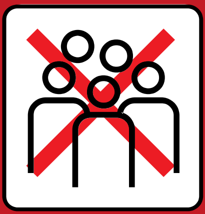
கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல்.

கைக்குட்டைக்குள் அல்லது முழங்கை மடிப்பிற்குள் இருமுதல், தும்முதல்.

கை குலுக்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

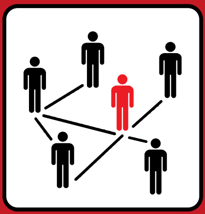


நாளாந்தம் பல தடவைகள் காற்றோட்ட-மாக்குதல்.

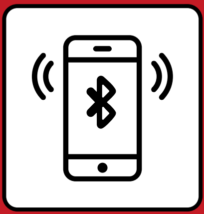


15 நபர்களுக்கு மேல் பொது இடங்களில் தற்செயலாகச் சந்தித்து ஒன்று கூடுதல் தடை

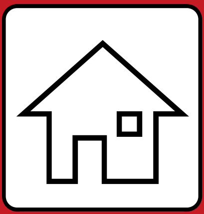
நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தால், அதை உடனடியாக பரிசோதித்து வீட்டிலே இருங்கள்.



எப்போதும் உங்களை தொடர்பு கொள்ளக் கூடியவாறு முகவரியை வழங்கவும்.



தொற்று தொடரை நிறு த்துவதற்கு: SwissCovid App ஐ பதிவிறக்கம் செய்வதுடன் அதை செயலாக்குங்கள்.



சோதனையில் பொசிடிவ் எனில், தனிமைப் படுத்தல் . பொசிடிவ் உறுதி செய்யப்பட்ட நபருடன் தோற்பில் இருதால் சுய தனிமைப்படுத்தல்

மருத்துவ நிலையத் திற்கு அல்லது அவசர மருத்துவ சிகிச்சை நிலையத்திற்கு தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்ட பின் மட்டுமே செல்லுதல்,

www.foph-coronavirus.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

Tamilisch / tamoul / tamil / தமிழ்

உள்ளடக்கம்

Ⓝ புதிய பதிப்பு

புதிய கொரோனா வைரஸ் தொடர்பாக மிக அதிகமாக வினவப்படும் கேள்விகளும் பதில்களும் 5

1. தொற்றிப்பரவுதலும் அபாயங்களும் 6

1.1 ஏன் இச் சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகள் மிக முக்கியமானவையாகும்? 6

1.2 விசேட (பாதிப்புக்குள்ளாகி) ஆபத்திலுள்ளவர்கள் யார்? Ⓝ 6

1.3 நீங்கள் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகிய நபர்களைச் சேர்ந்தவரா? இவ்வாறு உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். Ⓝ 7

1.4 நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்துள்ளீர்கள் என்பதுடன் விசேடமாக கோவிட்-19 இனால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகம் உள்ளது. நீங்கள் எதனை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்? Ⓝ 7

1.5 புதிய கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு தொற்றுகிறது? 8

1.6 தொற்று ஏற்பட்டதிலிருந்து நோய் ஏற்படுவதற்க்கு எவ்வளவு காலம் எடுக்கின்றது? மற்றும் எப்பொழுதிலிருந்து ஒருவர் தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியவர் ? Ⓝ 8

2. அறிகுறிகள், நோய் நிர்ணயம் மற்றும் சிகிச்சை 9

2.1 புதிய கொரோனா வைரஸினால் நோயுற்றிருக்கும் பொழுது எவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன? 9

2.2 கோவிட்-19 இற்கான அறிகுறிகள் ஏற்படும்பொழுது நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது? Ⓝ 10

2.3 கொரோனா வைரஸ்-சோதனை என்றால் என்ன? 10

2.4 எனது 12 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைக்கு அறிகுறிகள் உள்ளன. நாங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்? பிள்ளை பாடசாலைக்கு அல்லது பராமரிப்புக் குழுவிற்கு செல்லலாமா? 11

2.5 புதிய கொரோனா வைரஸ் மூலமாக நோயுற்றிருப்பின் எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது? 12

2.6 புதிய கொரோனா வைரஸுடன் தொடர்பில்லாத ஏதாவது புகார்கள், நோய்கள் அல்லது அறிகுறிகள் உங்களுக்கு உள்ளனவா? 12

3. பரிசோதனைகள் 12

3.1 புதிய கொரோனா வைரஸுக்கு நான் எப்போது பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட வேண்டும்? Ⓝ 12

3.2 எங்கே நான் என்னை பரிசொதனனைக்கு உட்படுத்த முடியும்? Ⓝ 13

3.3 எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மத்திய அரசு ப் சீ ஆர் (PCR)-பரிசோதனைக்கான செலவுகள பொறுப்பேற்க்கின்றது? Ⓝ 13

4. தொடர்புகள் தடமறிதல், தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல் 14

4.1 தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல் என்பதன் பொருள் என்ன? இவ் இரு நடவடிக்கைகளும் ஏன் அவ்வளவு முக்கியத்துவமாக உள்ளன? Ⓝ 14

4.2 தொடர்புகள்-தடமறிதல் என்றால் என்ன? N 14

4.3 நீங்கள் கொரோனா வைரஸினால் தொற்றுதலுக்குள்ளாகிய நபரர் ஒருவருடன் தொடர்பு வைத்திருந்தாள், நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? N 15

4.4 சுய தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் நான் அவ்வப்போது வெளியே போவதற்கு அனுமதி உண்டா, உலா செல்லுதல், புதிய காற்றை பெறுவதற்கு அல்லது பொருட்களை வாங்குதல் போன்றவற்றுக்கு? N 16

5. சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி N 16

5.1 சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்சசெயலியானது மற்றைய பாவனையாளர்களுடனான சந்திப்புக்களை இனங்காண்பதில் எவ்வாறு செயல்படுகின்றது? N 17

5.2 தொற்று ஒன்று ஏற்ப்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளதாக சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி எனக்கு அறிவிக்கும் பட்சத்தில், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? N 17

6. முகக் கவசங்கள் 17

6.1 முகக் கவசம் எங்கே கட்டாயமாக அணியவேண்டும்? 18

6.2 சிறு குழந்தைகள் மற்றும் பிற நபர்களுக்கு முகக்வசத்திற்கான கடப்பாட்டிலிருந்து விதிவிலக்குகள் உள்ளதா? 19

6.3 என்னிடம் முகக்கவசம் இல்லாதவிடத்து: ஷால் அல்லது ஏதாவது துணியினால் இழுத்து முகத்தையும் மூக்கையும் மூடலாமா? 19

7. ஒன்று கூடல்கள், (கலை) நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகள் 19

7.1 எவ்வாறான ஒன்றுகூடல்கள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன? 20

7.2 பொதுவான மற்றும் தனிப்பட்ட நிகழ்வுகளுக்கு எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன? 20

7.3 விளையாட்டு மற்றும் கலாச்சார ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகளுக்கு எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன? 20

7.4 உணவகங்களுக்கும் பார் களுக்கும் எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன? 20

7.5 டிஸ்கோதேக் மற்றும் நடன விடுதிகளில் எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன? 21

8. வீட்டு அலுவலகம் 21

9. சுவிற்சர்லாந்தினுள் பயணித்தல் / பிரயாணம் 21

9.1 வெளிநாட்டிலிருந்து சுவிஸ் இனுள் பிரயாநித்து வரும் பொழுது நான் எதை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்? எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் சுவிஸ் சுவிஸ் இனுள் பிரயாணித்து வரும் பொழுது செல்லுபடியாகின்றன? 21

10. உதவி பெறல் 22

10.1 எனது தாய் மொழியில் நான் மேலதிக தகவல்களை எங்கே பெற்றுக்கொள்ள முடியும்? 22

10.2 எனது மொழி வைத்தியசாலையில் பெசப்படாதிருந்து நான் பேசுவது புரிந்துகொள்ளப்படா தவிடத்தில் நான் என்ன செய்வது? 22

10.3 *நீங்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டி ஏற்ப்பட்டு உணவுப்பொருட்கள் அல்லது மருந்துப்பொருட்கள் தேவைப்படுகின்றதா? அல்லது நீங்கள் யாருக்காவது உதவி செய்ய விரும்புகின்றீர்களா?* 22

10.4 *நீங்கள் கவலைப்படுகின்றீர்கள அல்லது அல்லது உங்களுடன் பேசுவதற்கு எவராவது தேவைப்படுகின்றனரா?* 22

10.5 *வீட்டிலேயே நீங்கள் பயமுருத்தப்படுவதாக உணருகின்றீர்களா? உதவி அல்லது பாதுகாப்பை தேடுகின்றீர்களா?* 23

11. **மேலதிக தகவல்கள்** **23**

புதிய கொரோனா வைரஸ் தொடர்பாக மிக அதிகமாக வினவப்படும் கேள்விகளும் பதில்களும்

2019 இன் இறுதியில் மிகவும் தொற்றக்கூடிய புதிய நோய் ஒன்று தோன்றியது. இது கோவிட்-19 என அழைக்கப்படுகின்றது. குறுகிய காலத்தில் உலகம் பூராகவும் பரவியுள்ள இந் நோய் புதிய கொரோனா வைரஸ் இனால் ஏற்படுகின்றது. மத்திய சுகாதார அலுவலகத்தின் (BAG) இவ் உண்மைப் படிவத்தில் புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றி மிக அதிகமாக எழுப்பப்படும் வினாக்களுக்கான விடைகளை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்கின்றீர்கள்.

இப் புதிய கொரோனா வைரஸ் இனால் ஏற்றப்படும் தொற்று கடுமையான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது. சிலர் இந் நோயினால் இறக்கின்றனர். எனவே நாம் அனைவரும் இப் புதிய கொரோனா வைரஸ் இலிருந்து எம்மையும் ஏனையவர்களையும் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

சுய பொறுப்புணர்வுடன் கூடிய நடத்தை முக்கியமாக இருக்கின்றது: *சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், உங்களை நீங்கள் நன்கு பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். மேற்படி ஒழுங்கு விதிகள் இவ் ஆவணத்தின் முகப்புப் பக்கத்திலும் மத்திய சுகாதார அலுவலகத்தின் துண்டுப் பிரசுரத்திலும் பிரசுரிக்கபட்டுள்ளன. கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரத்தினால் ஒழுங்காகக் கழுவி இடைவெளியைப் பேணுதலும் இதற்குள் அடங்கும்.*

தற்போதைய கடமைகள் மற்றும் தடைகள்:

– *விரிவு படுத்தப்பட்ட முகக்கவசத்திற்கான கடப்பாடு:*
  - *முகக்கவசத்திற்கான கடப்பாடு சனநடமாட்டம் உள்ள நகர் உள்புரங்கள் மற்றும் கிராமத்தின் மத்திய பகுதிகள், பொதுமக்கள் செல்லக்கூடிய நிலையங்கள் மற்றும் தொழில் நிறுவனங்களின் உள்ப்புற மற்றும் வெளிப்புறப் பகுதிகள்*
  - *பொதுப் போக்குவரத்தில் முகக்கவசத்திற்கான கடப்பாடு: பொதுப் போக்குவரத்து சாதனங்களில், விமானங்களில், புகையிரத நிலையங்களில், தரிப்பிடங்கள் மற்றும் விமான நிலையங்களில் முகக்கவசத்திற்கான கடப்பாடு*
  - *மத்தியதர மற்றும் தொழில்துறை பாடசாலைகள் எல்லாவற்றிலும் முகக்கவசத்திற்கான கடப்பாடு (உ+ம்: உயர்தப் பாடசாலைகள் (ஜிம்நாசிஸியம்), தொழில்துறை பாடசாலைகள் மற்றும் துறை சார் நடுத்தரப் பாடசாலைகள்)*
  - *வேலையின்பொழுது உள்ப்புறத்தில் முகக்கவசத்திற்கான கடப்பாடு, வேலை செய்யும் சொந்த இடத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இடைவெளி கடைப்பிடிக்கப்பட முடியுமாயின் விதிவிலக்களிகப்படுகின்றது.*

– *(கலை) நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் ஒன்று கூடல்கள் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன (குறிப்பு: பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கையுடன் பிள்ளைகளும் சேர்த்து எண்ணப்படுவர்)*
  - 10 *நபர்களுக்கு மேற்ப்பட்டவர்களுடன் கூடிய தனிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு தடை*
  - 50 *நபர்களுக்கு மேற்ப்பட்டவர்களுடன் கூடிய பொது நிகழ்ச்சிகளுக்கு தடை*
  - 15 *நபர்களுக்கு மேற்ப்பட்டவர்களுடன் கூடிய பொது இடங்களில் ஏற்படும் தற்செயலான ஒன்றுகூடல்களுக்கு தடை*

– *உணவகங்கள் மற்றும் பார் போன்றவற்றுக்கான ஒழுங்கு விதிகள்:*
  - *உணவகங்கள் மற்றும் பார் களில் இருப்பதற்கான கடப்பாடு: உணவும் குடிபானங்களும் இருக்கையில் மட்டுமே உட்கொள்ள அனுமதிக்கப்படுகின்றது*
  - *உணவகங்களில் ஆகக்கூடியது ஒரு மேசையில் நான்கு நபர்கள் (பிள்ளைகளுடன் குடும்பங்களுக்கு விதிவிலக்கு)*
  - *கிளப், டிஸ்கோதேக் மற்றும் நடன விடுதிகள் போன்றன இயங்குவதற்கு தடை*
  - *உணவகங்கள் மற்றும் பார் களில் 23.00–06.00 மணித்தியாலங்கள் தடை செய்யப்பட்ட நேரங்களாகும்.*

– *விளையாட்டு மற்றும் கலாச்சார (நிகழ்ச்சிகள்) க்கான ஒழுங்கு விதிகள்:*

- ஓய்வுநேர விளையாட்டு:15 நபர்களுக்கு மேற்ப்பட்டவர்களுடன் கூடிய நடவடிக்கைகளுக்கு தடை, தொடர்பு விளையாட்டுக்களுக்கு தடை, உள்ளரங்க அரங்கங்களில் முகக்கவசம் அணிதலும் இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்தாலும் செல்லுபடியாகின்றது, வெளியே முகக்கவ்சம் அணிதல் அல்லது இடைவெளி; கட்டாயப் பாடசாலைகளில் சிறுவர்கள் தொடர்ந்தும் கட்டுப்பாடுகள் இன்றி விளையாட்டில் ஈடுபட முடியும்.
- கலாச்சாரம் (இசை, நாடகம், நடனம் மற்றும் இவை போன்றன): சாதாரண மனித நடமாட்டமுள்ள பகுதியில் 15 நபர்கள் வரைக்கும் பங்குபற்றும் நடவடிக்கைகள் முகக்கவசத்துகான கடப்பாடு மற்றும் இடைவெளியை கடைப்பிடித்தல் போன்ற விதிகளின் கீழ் அனுமதிக்கப்படுகின்றது. துறைசார் நிபுணத்துவ பகுதிகளில் ஒத்திகை மற்றும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு அனுமதி உள்ளது
- பாடகர்கள் (கோரஸ்) மேடைகளில் தோன்றும் நிகழ்ச்சிகள் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன, தொழில்முறை (கோரஸ்) பாடகர்களுடன் மட்டுமே ஒத்திகை அனுமதிக்கப்படுகிறது.

– பல்கலைக் கழகங்களிலும் உயர் கல்லூரிகளிலும் தொலைதூரக் கற்றல்
– சாத்தியமாயின் வீட்டு அலுவலகத்தில் வேலை செய்யவும்.
– நாட்டினுள் பிரயாணித்து வருபவர்கலளுக்கு சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கான கடப்பாடு

குறிப்பு: குறிப்பிட்ட மாநிலங்களில் கடுமையான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியான்கின்றன.

1. தொற்றிப்பரவுதலும் அபாயங்களும்

1.1 ஏன் இச் சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகள் மிக முக்கியமானவையாகும்?

இப்புதிய கொரோனா வைரஸ் க்கு எதிராக மனிதனிடத்தில் இன்னும் **நோயெதிர்ப்பு சக்தி** இல்லை என்பதுடன் இது ஒரு முற்றுலும் புதிய வைரஸ் ஆகும். **இது அதிக நோய்களையும் தொற்றுக்களையும் ஏற்படுத்த** வல்லது. எனவே நாம் அனைவரும் இப் புதிய கொரோனா வைரஸ் தொற்றிப்பரவும் வேகத்தை முடியுமானவரை குறைக்க வேண்டும்
விசேடமாக மோசமாக நோய்வைப்படக்கூடிய ஆபத்பதுள்ள நபர்களை நாம் கட்டாயமாக பாதுகாக்க வேண்டும் (கீழ்வரும் வினாக்களை பார்க்கவும் → யார் விசேடமாக (பாதிப்புக்குள்ளாகி) ஆபத்திலுள்ளவர்கள் விசேட (பாதிப்புக்குள்ளாகி) ஆபத்திலுள்ளவர்கள் யார்? N).

1.2 விசேட (பாதிப்புக்குள்ளாகி) ஆபத்திலுள்ளவர்கள் யார்? N

விசேட பதிப்பிலுள்ளவர்கள்:

– **வயோதிபர்கள்** (புதிய கொரோனா வைரஸ் இனால் தொற்று ஏற்பட்டு அதன் விளைவினால் ஏற்படும் அபாயம் எவ்வளவுக்கு ஒருவர் அதிகம் முதுமையடந்துள்ளாரோ அவ்வளவுக்கு அதிகமாகும்) . 50 வயதிலிருந்து வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படுபவர் வீதம் அதிகரிக்கின்றது. ஏற்கனவே நோய்கள் இருப்பின் இவ் ஆபத்து மேலும் அதிகரிக்கின்றது)
– **கர்ப்பிணிப் பெண்கள்**
– **கீழ்வரும் ஏற்க்கனவே நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள வயதானவர்கள்:**
  - இரத்த உயர் அழுத்தம்
  - இருதய மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்ட நோய்கள்
  - நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோய்
  - நாள்பட்ட சுவாச வழி நோய்கள்
  - புற்று நோய்
  - நோய் எதிர்ப்புசக்தியை பலவீனமாக்கும் நோய்களும் சிகிச்சை முறைகளும்
  - அதிகூடிய உடல் எடை (கொழுப்பை நாடுதல் , BMI 40 அல்லது அதற்க்கு மேல்)

நீங்கள் அதிகம் பாதிக்கபட்ட நபர்களுக்குரியவர்களா என்பதில் உங்களுக்கு சந்தேகம் இருப்பின், மெடிக் ஹெல்ப் ஐ அல்லது பரமரிப்பலர்களை அணுகுங்கள்.

நாம் அனைவரும் இச் சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை கடைப்பிடிப்போமாயின், மேற்படி நபர்களையும் நாம் நன்கு பாதுகாக்க முடியும். இதன் மூலமாக கடுமையாக நோய்வைப்பட்டவர்கள் மருத்துவமனைகளில் தொடர்ந்தும் நன்றாக சிகிச்சையை மேற்கொள்வதற்கு நாம் எமது பங்களிப்பை வழங்க முடியும் . ஏனெனில் அதி தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவுகளில் சிகிச்சையளிப்பதற்க்கான அறைகள் மற்றும் செயற்கைச் சுவாசக் கருவிகள் மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவிலேயே உள்ளன.

1.3 நீங்கள் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகிய நபர்களைச் சேர்ந்தவரா? இவ்வாறு உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். N

உங்களை நீங்கள் சிறந்த முறையில் பாதுகாப்பதற்கான வழி, சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை கண்டிப்பாக நீங்கள் கடைப்பிடிப்பதாகும். இதற்கு கீழ்வரும் பரிந்துரைகள் செல்லுபடியாகின்றன:

- உங்கள் கைகளை ஒழுங்காகவும் நன்றாகவும் சவர்க்காரத்தினால் கழுவுங்கள்.
- மற்றைய நபர்களுடன் இடைவெளியைக் கடைப்பிடியுங்கள் (ஆகக்குறைந்தது 1,5 மீட்டர்).
- முகக் கவசத்துக்கான கடப்பாட்டு ஒழுங்கு விதிகளை பின்பற்றுங்கள். 1,5 மீட்டர் இடைவெளியை நீங்கள் கடைப்பிடிக்க முடியாதவிடத்தில், முகக் கவசத்தை அணியுங்கள்.
- உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரை நீங்கள் சந்திப்பதாயினும் கூட, சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளைக் கடைப்பிடியுங்கள். உதாரணமாக உணவை வெளியே எடுப்பதாயினும் கூட, ஒரே கரண்டி போன்றவற்றைப் தொடாதிருப்பதுடன் ஒரே கிளாஸில் குடிக்காதிருத்தல் போன்றன.
- பெரியளவிலான மனித ஒன்று கூடல்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக நபர்கள் ஒன்றுசேரும் இடங்களாகிய சனநெரிசல் நேரங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். (உதாரணமாக பொதுப் போக்குவரத்தில் அல்லது புகையிரத நிலையங்களில் வேலைக்குச் செல்லும் பணியாளர்கள் அதிகம் ஒன்றுசேரும் நேரங்கள் மற்றும் சனிக்கிழமையில் சாமான்கள் வாங்குதல் போன்றன).

உங்களுக்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்ப்பட்ட நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின், (வினாவைப் பார்க்கவும் → <u>புதிய கொரோனா வைரஸ் இனால் நோய் ஏற்படும் பொழுது எவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன</u>) **அவ்வாறாயின் உடனடியாக மருத்துவரை வைத்தியசாலையை அழைப்பதுடன் உங்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த விடுங்கள். வார இறுதி நாட்கள் என்றாலும் கூட.** உங்கள் அறிகுறிகளை விபரிப்பதுடன், நீங்கள் விசேடமாக பதிக்கப்பட்ட நபர்களைச் சேர்ந்தவர் என்பதை கூறுங்கள்.

1.4 நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்துள்ளீர்கள் என்பதுடன் விசேடமாக கோவிட்-19 இனால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகம் உள்ளது. நீங்கள் எதனை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்? N

நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்திருப்பின், புதிய கொரோன வைரஸ் இனால் தொற்றுதலுக்குள்ளகுவதிலிருந்து முடியுமானவரை உங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும். எனவே விசேடமாக அதிகம் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கான எமது பரிந்துரைகளை கடைப்பிடிக்குமாறு நாம் உங்கலளுக்கு அறிவுறுத்துகின்றோம். (மேல் கூறப்பட்ட வினாவைப் பார்க்கவும் → <u>நீங்கள் விசேடமாக அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களைச் சேர்ந்தவரா நீங்கள் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாகிய நபர்களைச் சேர்ந்தவரா? இவ்வாறு</u> உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். N).

வேலைத்தலத்தில் உங்கள் தொழில் வழங்குனர், கர்ப்பமான பெண்ணான உங்களை இப் புதிய கொறோனா வைரஸ் தொற்றாமல் பாதுகாக்க தாய்மார் பாதுகாப்பு ஒழுங்குவிதிகளின்டி கடமைப்பட்டுள்ளார். இது இயலாதிருந்தால், உங்கள் தொழில் வழங்குனர் உங்களுக்கு அதற்குப் பதிலான வேலையை வழங்க வேண்டும். தற்சமயம் தொடர்ந்து வேலை செய்ய முடியாவிட்டால் உங்கள் கர்ப்பகால வைத்தியர் உங்களுக்கு தொழில் செய்யத் தடைவிதிக்கலாம்..

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், புதிய ஆய்வுகளின்படி, விசேடமாக நீங்கள் உடற்பருமனாக, வயது அதிகமானவராக அல்லது குறிப்பிட்ட நோய்கள் இருப்பின் இந்நோயான புதிய கொரோனா வைரஸ் ஒரு கடினமான நிலைக்கு உங்களை இட்டுச்செல்லலாம். தற்போது கர்ப்பகாலம் மற்றும் கோவிட்-19 குறித்து பல கேள்விகள் விடையில்லாமலேயே உள்ளன. இருப்பினும் தாய் மற்றும் பிள்ளை மிகவும் கவனத்துடன் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

தற்சமயம் உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் மாதர் வைத்தியரை தொலைபேசியில் அழைத்து, தேவைப்படும் நடைமுறைகள் குறித்து பேசுங்கள். அத்துடன் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துங்கள்.

1.5 புதிய கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு தொற்றுகிறது?

நெருக்கமானதும் நீண்ட நேரமாகவும் தொடர்பிலிருக்கையில் இவ் வைரஸ் அதிகமாக தொற்றுகின்றது: தொற்றுதலுக்குள்ளாகிய ஒரு நபரிலிருந்து 1,5 மீட்டர் இடைவெளிக்குள் பாதுகாப்பு (முகக்கவசம்) இல்லாதிருக்கும் பட்சத்தில் (பாதுகாப்பு: இருவரும் முகக்கவசம் அணிந்திருக்கின்றனர்). எவ்வளவுக்கு இவர்கள் நெருக்கமாகவும் நீண்ட நேரமும் உள்ளனரோ, அவ்வளவுக்கு அவர்கள் தொற்றுக்குள்ளவதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகமாகும்.

புதிய கொரோனா வைரஸ் பின்வருமாறு தொற்றிக்கொள்ளலாம்:

- சிறு துளிகள் மற்றும் (வளிமண்டல) எச்சில் சாரல்கள் **ஊடாக:** நோய் தொற்றுக்குள்ளாகியவர்கள் சுவாசிக்கும் பொழுது, இருமும் பொழுது, பேசும் பொழுது, அல்லது தும்மும் பொழுது, வெளிவரும் வைரஸ் உள்ள நுண் துளிகள் நேரடியாக மற்றைய அண்மித்திருக்கும் (<1,5 m) மனிதர்களின் மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்கள் போன்றவற்றின் மென்சவ்வுகளினூடாக அவர்களின் உடலில் உழ்நுளையும்.
- இவ் நுண்துளிகளிநூடாக (ஆரோசொல்) சற்று தொலை தூரத்தில் பரவுதலும் சாத்தியமாகுமாயினும், இது அடிக்கடி நடைபெறுவதில்லை. இம் முறையிலான தொற்றிப்பரவுதல் குறிப்பாக தீவிரமான சுவாசம் அவசியமாகும் பொழுதுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஒரு பங்களிப்பை கொண்டிருக்கலாம். உதாரணமாக உடல்வலுவைப் பயன்படுத்தி வேலை செய்யும் பொழுது, விளையாட்டு, சத்தமாகப் பேசும் பொழுதும் பாடும் பொழுதும் இவ்வாறு வருகின்றது. இதே நிலைமை மோசமான காற்றோட்டம் அல்லது காற்றோட்டமின்றிய அறையில் நீண்ட நேரம் தங்கியிருந்தாலும் இது பொருந்தும், குறிப்பாக அறைகள் சிறிதாக இருக்கும் பட்சத்தில்..
- **மேற்பரப்புக்கள் மற்றும் கைகள்** ஊடாக: தொற்றுக்குல்லாகிய நபர்கள் தும்மும் பொழுதும் இருமும் பொழுதும் தொற்றக்கூடிய சிறு துளிகள் அவர்களது கைகளில் அல்லது அண்மித்துள்ள மேற்பரப்புக்களைச் சென்றடைகின்றன. வேறொரு நபர் இச் சிறு துளிகளை கையால் தொட்டு பின்னர் மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்களை தொடும் போது அவரை இது தொற்றலாம்.

1.6 தொற்று ஏற்ப்பட்டதிலிருந்து நோய் ஏற்ப்படுவதற்க்கு எவ்வளவு காலம் எடுக்கின்றது? மற்றும் எப்பொழுதிலிருந்து ஒருவர் தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியவர்?

புதிய கொரோனா வைரஸ் இன் «அடைகாக்கும் காலமாகிய (Inkubationszeit)» 5 நாட்களாகும், அதாவது தொற்று ஏற்பட்டதற்கும் முதலாவது நோய் அறிகுறி வெளிப்பட்டதற்குமிடையிலான கால இடைவெளியாகும். இது 14 நாட்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

புதிய கொரோனா வைரஸ் இனால் நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவர், நீண்ட காலத்துக்கு தொற்றக்கூடியவராக் இருப்பர்.:

- **தொற்றக்கூடிய காலப்பகுதியின் தொடக்கம்**: *அறிகுறிகள் வெளிப்படுவதற்கு* 2 *நாட்கள் முன்னர். அதன் பொருள் யாதெனில், ஒருவர் நோயுற்றிருப்பதாக உணரும் முன்பே மற்றைய நபர்களுக்கு தொடரை ஏற்படுத்தலாம்.*
- ***ஒருவருக்கு நோய் அறிகுறிகள் இருக்கையில். இதன் பொழுதுதான் ஒருவர் மிக அதிகம் தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கின்றார்.***
- **தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடிய காலப்பகுதியின் நிறைவு** : *நோய் இலேசான போக்கை கொண்டிருப்பின் « தொற்றை ஏற்படுத்துவதற்கான தன்மை» அறிகுறிகள் தொடங்கியதிலிருந்து* 10 *நாட்கள் கழித்து நன்றாகக் குறைகின்றது. எனவே சுட்டுவிரல் விதியாக இவ்வாறு செல்லுபடியாகின்றது*|:*அறிகுறிகள் தொடங்கியதிலிருந்து* 10 *நாட்களின் பின் தொற்று ஏற்படும் காலப்பகுதி நிறைவுக்கு வருகின்றது. நோயின் போக்கு கடுமையாக் இருக்கும் பட்சத்தில், நோய்வாய்ப்பட்ட நபர் நீண்ட காலத்துக்கு தொற்றை ஏற்ப்படுத்தக்கூட்டியவராக இருக்கலாம் என்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளன.*

முழுக்காலப்பகுதியிலும் முக்கியமானது: மற்றைய நபர்களுடனான தூரத்தை 1,5 *மீட்டர் இடைவெளி உலாதாகக் கடைபிடிப்பதுடன் சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளையும் பின்பற்றுங்கள்.*

2. அறிகுறிகள், நோய் நிர்ணயம் மற்றும் சிகிச்சை

2.1 புதிய கொரோனா வைரஸினால் நோயுற்றிருக்கும் பொழுது எவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன?

கோவிட் -19 இன் அறிகுறிகள்:

கீழ்வரும் அறிகுறிகள் அனேகமாக தோன்றுகின்றன:

- *தொண்டை நோவு*
- *இருமல் (அனேகமாக வறண்ட)*
- *மூச்சுத்திணறல்*
- *மார்பறைப் பகுதியில் நோவு*
- *காய்ச்சல்*
- *திடீரென ஏற்ப்படும் சுவை மற்றும் வாசனைப் புலன் இழப்பு*

தவிரவும் கீழ்வரும் அறிகுறிகளும் ஏற்படுவதற்கு சத்தியம் உள்ளது :

- *தலையிடி (தலை வலி)*
- *பொதுவான பலவீனம், உடல்சோர்வு*
- *தசை வலி*
- *தடிமல்*
- *இரைப்பை-குடல்-அறிகுறிகள் (குமட்டல் , வாந்தி, வயிற்ரோட்டம், வாயிற்று வலி)*
- *தோலில் ஏற்ப்படும் பருக்களுடன் கூடிய சொறிவு*

கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள் தீவிரமானதாகவும் இலேசானதாகவும் வித்தியாசமானவையாக இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் இருக்கலாம். நுரையீரல் தொற்று போன்ற சிக்கல்களும் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 இன் ஒன்று அல்லது பல அறிகுறிகள் இருக்குமாயின், நீங்கள் அனேகமாக கொரோனா வைரஸ் இனால் நோயுற்றிருக்கிறீர்கள். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள்

உடனடியாக உங்களை பரிசோதனைக்கு உள்படுத்துவதுடன் கீழ்வரும் வினாவுக்கான பரிந்துரைகளை கட்டாயமாக கடைப்பிடியுங்கள் (→ கோவிட்-19 இற்கான அறிகுறிகள் ஏற்படும்பொழுது நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது? N)

2.2 கோவிட்-19 இற்கான அறிகுறிகள் ஏற்படும்பொழுது நான் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது? N

உங்களுக்கு கோவிட்-19 இனால் அடிக்காடி ஏற்ப்படும் ஒன்று அல்லது பல அறிகுறிகள் இருக்குமாயின், நீங்கள் அனேகமாக கொரோனா வைரஸ் இனால் நோயுற்றிருக்கிறீர்கள். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் கட்டாயமாக கீழ்வரும் அறிவுரைகளைக் கடிப்பிடிக்க வேண்டும்:

- **தொடர்புகளைக் குறைத்தல்**: வீட்டில் இருப்பதுடன் மற்றைய நபர்களுடனான சகல தொடர்புகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- **பரிசொதனைக்கு உட்படுத்துங்கள்**: உடனடியாகவே உங்களை பரிசொதனைக்கு உட்படுத்த விடுங்கள். (வினாவை பார்க்கவும் → எங்கே நான் என்னை பரிசோதனைக்குட்படுத்த விடலாம் எங்கே நான் என்னை பரிசொதனனைக்கு உட்படுத்த முடியும்? N)
- **பரிசோதனை முடிவு வரும்வரை**: வீட்டில் இருப்பதுடன் தனிமைப்படுத்தளுக்கான பரிந்துரைகளை பின்பற்றுங்கள் (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). Vபரிசோதனை முடிவு வரும்வரை மற்றைய நக்பர்களுடனான சகல தொடர்புகளையும் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

எவ்வாறு நீங்கள் மேற்கொண்டு செயல்பட வேண்டுமென்பதில் நீங்கள் நிச்சயமற்றிருப்பின்:

- **பரிசோதனிக்கு பரிந்துரைத்தல்**: கொரோனா வைரஸ்-சோதனையை செய்யுங்கள் (check.bag-coronavirus.ch) அல்லது ஒரு மருத்துவரை தொலைபேசியில் அழையுங்கள். எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் ஆன்லைன்-செக் இல் பதிலளியுங்கள் அல்லது சாத்தியமான அளவு சிறப்பாக தொலபெசியூடாக. முடிவில் என்ன செய்ய வேண்டுமென்ற நடைமுறை பரிந்துரை ஒன்றை பெற்றுக்கொள்வீர்கள், அவசியமாயின், பரிசோதனைக்கு உங்களை உள்படுத்த வேண்டுமென்ற பரிந்துரையை. கொரோனாவைரஸ்-செக் அல்லது உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் பட்சத்தில், உடனடியாக உங்களை நீங்கள் பரிசோதனைக்கு உள்படுத்துவதுடன்,
  பரிசோதனை முடிவு இறுதியில் கிடைக்கும் வரை, வீட்டில் இருங்கள்.
- பரிசோதனைக்கு பரிந்துரைக்கப்படாத பட்சத்தில்: உங்கள் நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் புகார்கள் சிலவேளைகளில் கொரோனா வைரஸுடன் சம்பந்தமின்றி இருந்தாளுக் கூட, அவற்றை நீங்கள் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தேவை ஏற்பாட்டின் உங்கள் மருத்துவரை தொலைபேசியில் அழையுங்கள். அறிகுறிகள் தணிந்த பின்னர் 24 மணித்தியாலங்கள் வரை வீட்டில் இருங்கள். சுவாசவழி நோய்கள் மற்றும் தடிமல் போன்றவற்றைப் போன்றே இதற்கும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

நீங்கள் விசேடமாக பாதிக்கப்பட்ட நபர்களைச் சேர்ந்தவராயின், இது செல்லுபடியாகும்: கோவிட்-19 இன் ஒன்று அல்லது பல அறிகுறிகளின் ஏற்படும்பொழுது, உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை அல்லது வைத்திய சாலையை தொலைபேசியில் அழையுங்கள் (வார இறுதியிலும் கூட) அத்துடன் உங்களை நீங்கள் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துங்கள்.

2.3 கொரோனா வைரஸ்-சோதனை என்றால் என்ன?

கொரோனா வைரஸ்-சோதனையை www.check.bag-coronavirus.ch/screening இன் கீழ் ஒரு சில வினாக்களுக்கு பதிலளித்தவுடன், சுகாதாரத்துறையின் மத்திய அலுவலக செயல்பாட்டு பரிந்துரை ஒன்றினால் நீங்கள் பெற்றுக்கொ
ள்வீர்கள் (ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி மற்றும் ஆங்கிலம் போன்றவற்றில்).

வாட்ற் மாநிலத்திட் இணையத்தளப் பக்கத்தில் www.coronavirus.unisante.ch/evaluation இன் கீழ் **கொரோனா-சோதனை (Corona-Check)** ஐக் காண்பீர்கள்.

கொரோனா-சோதனை நிபுணத்துவ மருத்துவ ஆலோசனை, நோய் நிர்ணயம் அல்லது சிகிச்சையை ஈடு செய்ய மாட்டாது. இச் சோதனையில் விபரிக்கப்பட்ட அறிகுறிகள் வேறு நோய்களுடன் கூட தொடர்பு பட்டிருக்கலாம் என்பதுடன் அவற்றுக்கு வேறு வழியில் கையாளப்பட வேண்டிய அவசியம் ஏற்ப்படுகின்றது .

கடுமையான அறிகுறிகள் ஏற்ப்பட்டு அவை மோசமடைவதுடன் உங்களுக்கு அமைதியின்மையை (கவலையை) ஏற்படுத்தினால், எப்பொழுதும் ஒரு மருத்துவரை அணுகுங்கள். வார இறுதியிலும் கூட.

2.4 எனது 12 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைக்கு அறிகுறிகள் உள்ளன. நாங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்? பிள்ளை பாடசாலைக்கு அல்லது பராமரிப்புக் குழுவிற்கு செல்லலாமா?

தற்போதைய கண்டறிதலின் பிரகாரம் பிள்ளைகளுக்கும் புதிய கொரோனா வைரஸ் தொற்றிக்கொள்ளலாம். 12 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளை இளையோர்கள் மற்றும் பெரியோர்களுடன் ஒப்பிடும்போது குறைந்தளவு அறிகுறிகள் மற்றும் வைரசை மிகக் குறைவாகவே வேறு நபர்களுக்குப் பரப்பும் தன்மை உள்ளது..

நிலைமை 1: பிள்ளை மற்றும் நெருக்கமான தொடர்பு நபருக்கு அறிகுறிகள் உள்ளன

உங்கள் பிள்ளை ஒரு நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்து, கொரோனா வைரஸ் தொற்றியிருக்கக்கூடிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் (12 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்). இந்த வேளையில் அந்த நெருக்கமாக இருந்த நபருக்கு இடம்பெறும் மேலதிக பரிசோதனைகளிலேயே தங்கியுள்ளது:

- **நெருங்கியிருந்த நபருக்கு பரிசோதனையில் சாதகமாக இருந்தால்:** பிள்ளை வீட்டில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியருடன் கதைத்து பரிசோதிக்க வேண்டும். மேலதிக நடவடிக்கைகள் குறித்து பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியரிடமிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- **நெருங்கியிருந்த நபருக்கு பரிசோதனையில் பாதகமாக இருந்தால்:** 24 மணித்திலாயத்தின் பின்பு பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் இல்லாதிருந்து அல்லது இருமல் நன்கு குணமடைந்திருப்பின் உங்கள் பிள்ளை பாடசாலைக்கு அல்லது பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு மீண்டும் வரலாம்

நிலைமை 2: நோயுற்றவருடன் எவ்வித தொடர்பும் இல்லை, பிள்ளைக்கு அறிகுறிகள் உள்ளன

உங்கள் பிள்ளைக்கு புதிய கோவிட்-19 நோய் தொற்றியுள்ள அறிகுறிகள் உள்ளன, ஆனால் நோய் அறிகுறியுள்ள எவருடனும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கவில்லை (12 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்). இந்த வேளையில் அறிகுறிகள் மற்றும் பிள்ளையின் உடல்நல நிலைமையில் மேலதிக நடவடிக்கைகள் தங்கியுள்ளன:

- **உங்கள் பிள்ளைக்கு இலகுவான தடிமல் காய்ச்சல் அறிகுறிகள் உள்ளன** (தடிமல் மற்றும் /அல்லது தொண்டைநோவு மற்றும் /அல்லது இலகுவான இருமல்) **மற்றும் பொதுவான நல்ல** தேகாரோக்கிய **நிலை:** உங்கள் பிள்ளை தொடர்ந்தும் பாடசாலைக்கு அல்லது பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு செல்லலாம்.
- **உங்கள் பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் உள்ளது மற்றும் பொதுவாக மிகவும் நல்ல நிலைமை உள்ளது:** உங்கள் பிள்ளை வீட்டில் இருக்க வேண்டும். 24 மணித்தியாலத்தின் பின்பு காய்ச்சல் இல்லாதிருந்தால் பிள்ளை பாடசாலைக்கு அல்லது பராமரிப்ப நிலையத்திற்கு செல்லலாம். மூன்று நாட்களுக்கு அல்லது அதற்கு மேல் பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் குறையாதுவிடின் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்,

தற்சமயம் உங்கள் பிள்ளைக்கு மேலதிக அறிகுறிகள் (வயிறு-குடல்-பிரச்சினைகள், தலையிடி, உடல்வலி, மணம் மற்றும் அல்லது சுவை ஆற்றலை இழத்தல்) ஏற்பட்டால், மேலதிக நடவடிக்கைகள் குறித்து பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியரோடு கதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

– ***உங்கள் பிள்ளைக்கு கடுமையான இருமல் உள்ளது மற்றும் பொதுவாக மிகவும் நல்ல நிலைமை உள்ளது:*** *உங்கள் பிள்ளை வீட்டில் இருக்க வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்குள் இருமல் நன்கு குணமடைந்தால், பிள்ளை பாடசாலைக்கு அல்லது பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு மீளவும் செல்லலாம். தற்சமயம் மூன்று நாட்களுக்கு மேலாக கடின இருமல் தொடர்ந்தும் இருந்தால் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.*
– ***உங்கள் பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் உள்ளது அல்லது கடின இருமல் மற்றும் /அல்லது மிகவும் நலமற்ற நிலைமை உள்ளது:*** *அடுத்த நடவடிக்கை குறித்து, நீங்கள் நேரடியாக பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.*

கிண்டர்கார்டேன் மற்றும் ஆரம்பபாடசாலையிள் உள்ள பிள்ளைகளுக்கு நோய் மற்றும் தடிமல் அறிகுறிகள் ஏற்ப்பட்டு அவற்றைக் கையாள்வதற்கான நடைமுறைகள் பற்றிய கண்ணோட்டம் தொடர்பாந பெற்றோர்க்கான அறிவுறுத்தல் படிவம் ஒன்றை ஜெர்மன்-சுவிஸ் ஆரம்ப பள்ளி அதிகாரிகள் மாநாடு (DVK) வழங்குகின்றது: www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten *(ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, அங்கிலம், போஸ்னிய/குரேஷிய/சேர்பிய மொழிகள், போர்த்துகேச மொழி, ஸ்பானிய மொழி, அல்பேனிய மொழி, அரேபிய மொழி, தமிழ், ரிக்றேனிய மொழி மற்றும் துருக்கிய மொழிகளில்).*

2.5 புதிய கொரோனா வைரஸ் மூலமாக நோயுற்றிருப்பின் எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றது?

இதுவரைக்கும் கொரோனா வைரஸ் இனால் நோயுற்றவர்களுக்கென சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. சிகிச்சையானது நோயறிகுறிகளை குறைப்பதுடன் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. மற்றைய நபர்களின் பாதுகாப்பை கவனத்தில் கொண்டு நோய்வாய்ப் பட்டவர் தனிமைப்படுத்தி வைக்கப்பட்டுவர். கடுமையாக நோய் ஏற்படுமிடத்தில் அனேகமாக தீவிரசிகிச்சைப் பிரிவில் சிகிச்சையளிக்கப்படுவதற்கான அவசியம் ஏற்ட்படுகின்றது. சில சூழ்நிலைகளில் செயற்கைச் சுவாசம் தேவைப்படுகின்றது.

2.6 புதிய கொரோனா வைரஸுடன் தொடர்பில்லாத ஏதாவது புகார்கள், நோய்கள் அல்லது அறிகுறிகள் உங்களுக்கு உள்ளனவா?

புதிய கொரோனா வைரஸுடன் தொடர்பில்லாத ஏதாவது புகார்கள், நோய்கள் அல்லது அறிகுறிகள் எப்பொழுதும் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்படவேண்டும். அதிகம் காத்திருக்காது உதவியை நாடுங்கள். மருத்துவரை தொலைபேசியூடாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

3. பரிசோதனைகள்

3.1 புதிய கொரோனா வைரஸுக்கு நான் எப்போது பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட வேண்டும்? N

உங்களுக்கு கோவிட்-19 இன் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்ப்பட்ட அறிகுறிகள் இருக்குமாயின், நீங்கள் உங்களை உடனடியாக பரிசோதனிக்குட்படுத்த வேண்டும். தற்பொழுது செல்லுபடியாவது: கோவிட்-19 நோய் அறிகுறிகளுள்ள எல்லா நபர்களும் உடனடியாக தங்களை பரிசோதனைக்ககுட்படுத்த வேண்டும். சாத்தியமான சகல தொற்றுக்களையும் இனங்காண்பதே இவ் உபாயத்தின் நோக்கமாகும். இவ்வாறு மட்டுமே

தொற்றுச்சன்கிலித்தொடரை இலக்கு வைத்து முறியடிக்க முடியும். பெருந் தொற்றை வெற்றி கொள்வதற்கு இது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

நீங்கள் எவ்வாறு இதை முன்னெடுக்க வேண்டுமென்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால் : நீங்கள் வீட்டிலே இருங்கள், கொரோனா-சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள் (check.bag-coronavirus.ch) அல்லது மருத்துவரை தொலைபேசியூடாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஆன்லைன்-செக் இல் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளியுங்கள் அல்லது தொலைபேசியூடாக முடியுமானளவுக்கு. முடிவில் செயல்பாட்டுப் பரிந்துரை ஒன்றை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வதுடன், அவசியமாயின் பரிசோதனைக்கு உங்களை உட்படுத்த வேண்டுமென்ற அறிவுறுத்தல்கலுடன். கொரோனா-சோதனை அல்லது மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் பட்சத்தில் உடனடியாக உங்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துங்கள், அத்துடன் பரிசோதனை முடிவு கிடைக்கும் வரை வீட்டிலே இருங்கள் .

3.2 எங்கே நான் என்னை பரிசொதனனைக்கு உட்படுத்த முடியும்? N

பரிசோதனைகளை மருத்துவர்கள், வைத்தியசாலைகள் அல்லது விசேடமாக குறிப்பிடப்பட்ட பரிசோதனை நிலையங்கள் அல்லது மருந்தகங்கள் (எதிர்மரபனு -விரைவுசொதனை) மேற்கொல்கின்றன.

BAG-இணையத்தளப் பக்கத்தில் «Coronavirus: Testen» இன் கீழ் மாநிலத்திலுள்ள பரிசோதனைச் சேவைகள் பற்றிய தொடர்புகளைக (லிங்) காணலாம்: www.bag.admin.ch/testing

3.3 எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மத்திய அரசு ப் சீ ஆர் (PCR)-பரிசோதனைக்கான செலவுகள பொறுப்பேற்க்கின்றது? N

கீழ்வரும் நிபந்தனைகளுள் ஒன்று பூர்த்தி செய்யப்படும் பட்சத்தில், மத்திய அரசு பீ சீ ஆர் (PCR)-பரிசோதனையினதும் (உயிரியல் மூலக்கூற்று பி சீ ஆர் -பரிசோதனை) எதிர்மரபணு-விரைவு பரிசோதனைக்குமான செலவுகளை பொறுப்பேற்கின்றது:

- உங்களுக்கு கோவிட்-19 உடன் பொருந்தக்கூடிய அறிகுறிகள் உள்ளன.
- நீங்கள் தொற்றுக்குள்ளான நபர் ஒருவருடன் தொடர்பிலிருந்ததாக சுவிஸ் கோவிட் குருஞ்செசெயலியிலிருந்து அறிவிப்பு ஒன்றைப் பெற்றுக் கொள்கின்றீர்கள். ஈவாய் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் சுவிஸ் கோவிட் குருஞ்செயலிக்கான மற்றும் தொடர்புகளைத் தடமறிதல் பக்கத்திலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- நீங்கள் தொற்றுக்குல்லாகிய நபர் ஒருவருடன் தொடர்பிலிருந்து சுயதனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டிருப்பதனால், மாநில அரச மருத்துவர் உங்களுக்கு ஒரு மருத்துவ பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டுமென வலியுறுத்துகின்றார்.

மத்திய அரசு கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பரிசொதனைச் செலவுகளை பொறுப்பேற்க மாட்டாது:

- ஒரு பிரயாணத்துக்கு நேரெதிரான (நெகடிவ்) பரிசோதனை முடிவொன்று உங்களுக்கு தேவைப்படுகின்றது.
- பரிசோதனை உங்கள் வேலை வழங்குனரின் விருப்பத்தின் பேரில் மேற்கொகொள்ளப்படுகினது.
- பரிசோதனை வெளிநாட்டில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

மத்திய அரசினால் பரிசோதனைக்கான செலவுகள் பொறுப்பேற்கப்படாத பட்சத்தில், செலவுத்தொகை பற்றி முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளுமாறு நாம் உங்களுக்குச் சிபார்சு செய்கின்றோம். ஏனெனில் இவை மறுபடக்கூடியதாக இருக்கின்றன.

4. தொடர்புகள் தடமறிதல், தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல்

4.1 தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல் என்பதன் பொருள் என்ன? இவ் இரு நடவடிக்கைகளும் ஏன் அவ்வளவு முக்கியத்துவமாக உள்ளன? N

தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல் என்பன தொற்றுச் சங்கிலித் தொடரை முரியடிப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் என்பதுடன் இவ்வாறு புதிய கொரோனா வைரஸ் மேலும் பரவுதலை கட்டுப்படுத்த்வதாகும். தொற்று உறுதிபடுத்தப்பட்ட ஒரு நபர் அல்லது தொற்று உள்ளதாகச் சந்தேகிக்கப்படும் நபர் வீட்டில் இருக்க வேண்டுமென்பதுடன் மற்றைய நபர்களுடனான எந்த ஒரு தொடர்பையும் தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறுதான் சாத்தியமான அநேக புதிய தொற்றுக்கள் தவிர்க்கப்பட முடியும். இதன் மூலம் கீல்வருஜ்ம் ஒழுங்கு விதி ஏற்ப்படுகின்றது:

புதிய கொரோனா வைரஸ் பொசிடிவ் என பரிசோதிக்கப்பட்ட நபர்கள் கட்டாயம் தனிமைப்படுதலுக்கு உட்படுத்தபட வேண்டும்.

புதிய கொரோனா வைரஸ் இனால் தொற்று ஏற்பட்டதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ள நபர்கள் கட்டாயமாக 10 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும். கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் தொற்று ஏற்படுவதர்க்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளன:

– புதிய கொரோனா வைரஸ் பொசிடிவ் என பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட நபர் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடரரபின் பின்னர். இது **ஒரு நெருங்கிய தொடர்புக்கு பின்னர் சுய தனிமைப்படுத்தல்** ஆகும் (சுருக்கமாக தொடர்பு சுய தனிமைப்படுத்தல்).
– அதிக தொற்றுள்ள ஆபத்தான நாடொன்றில் அல்லது பிரதேசத்தில் தங்கியிருந்த பின்னர். இது **நாடினுள் பயணிப்பவர்களுக்கான சுய தனிமைப்படுத்தல்** ஆகும் (சுருக்கமாக பிரயாண சுய தனிமைப்படுத்தல்).

காணொளி: தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய விளக்கக் காணொளிக்குரிய லிங்க் (ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, ஆங்கிலம் போன்ற மொழிகளில்): foph-coronavirus.ch/downloads/#iso-lation

சுய தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் தனிமைப்படுத்தல் தொடர்பான மேலதுக தகவல்களை தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 தொடர்புகள்-தடமறிதல் என்றால் என்ன? N

தொடர்புகள்-தடமறிதல் என்பதான் பொருள் தொடர்புனபர்களா பின்தொடர்வதாகும்: Bதொடர்புகள் தடமரிதலின் பொழுது கொரோனா வைரஸ் இனால் தொற்றுக்குள்ளாகிய நபர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளில் இருந்தவர்களை தேடிக் கண்டுபிடித்தலாகும்.

தொடர்புகள் தடமறிதல் ஆய்வு கூடத்தில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கோவிட்-19 உள்ள நபர்கள் சகலருக்கும் அல்லது கோவிட்-19 அனேகமாக இருக்கலாமென வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு சிபார்சு செய்யப்படுகின்றது. நெருங்கிய தொடர்பு நபர்களை பொறுப்புவாய்ந்த மாநில அரச நிலையம் இனங்கண்டு அவர்களை தொடர்பு கொள்கின்றது.

காணொளி: தொடர்புகள் தடமறிதல் பற்றிய விளக்கக் காணொளிக்குரிய லிங்க் (ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, ரெற்றோ றோமானிய மொழி, ஆங்கிலம், அல்பேனிய மொழி,

சேர்பிய மொழி,போர்த்துகேய மொழி, ஸ்பானிய மொழி போன்ற): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

கொரோனா வைரஸ் -பரிசோதனை பொசிடிவ ஆக இருக்கும் பட்சத்தில், தொடர்புகள் தடமறிதல் ஆரம்பமாகின்றது:

- *மாநில அதிகாரிகள் தொற்றுக்குள்ளகிய நபருடன் ஒன்று சேர்ந்து யாருடன் அவர் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்துள்ளார் என்பதை விசாரணை செய்வர்.*
- *இவ் அதிகாரிகள் தொடர்பு நபர்களுக்கு சாத்தியமான தொற்று பற்றியும் மேற்கொண்டு செய்ய வேண்டியவை பற்றியும் தகவல் வழங்குவற்..*
- *இன் நபர்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் கூட, இவர்கள் சுய தனிமைப்படுத்தழில் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.*
- *இக் காலப் பகுதியில் தொற்று உருதிப்படுத்தப்படாதவிடத்து, அதிகாரிகள் சுய தனிமைப்படுத்தலை மீண்டும் இரத்து செய்வர்.*

சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி தொடர்புகள் தடமறிதலுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குகின்றது: நாம் தொற்று ஏற்ப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்தமை பற்றி இது உறுதிப்படுத்துகின்றது. இதனூடாக நாம் தொற்றிப்பரவும் சங்கிலித் தொடரை நிறுத்த முடிகின்றது. இவ் அத்தியாயத்தை பார்க்கவும் → சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி (<u>சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி</u> N

***தற்போதுள்ள நிலை பற்றிய குறிப்பு**: தொடர்புகள் தடமறிதல் மாநில நியாயாதிக்கதில் உள்ளது. விடய எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் பொழுது தமது வளங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை மாநிலங்கள் தீர்மானிக்கின்றன. எனவே தற்பொழுது பொறுப்பான மாநில நிலையம் அண்மித்த காலப்பகுதியில் உங்களுக்கு அரிவிப்பதர்க்கு வாய்ப்பில்லை என்பதுடன் தனிமைப்படுத்தல் அல்லது சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு அறிவுறறுத்தாது. **எனவே நீங்களாகவே தனிமைப்படுத்தல் அல்லது சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பது முக்கியமாகும்.** அத்துடன் உங்களுக்குகோவிட்-19 உள்ளதென பொசிடிவ் ஆக பரிசோதிக்கப்பட்டிருப்பின், நீங்களாகவே உங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகள் பற்றி தகவல் வழங்க வேண்டும்.*

4.3 நீங்கள் கொரோனா வைரஸினால் தொற்றுதலுக்குள்ளாகிய நபரர் ஒருவருடன் தொடர்பு வைத்திருந்தாள், நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? N

நீங்கள் கொரோனா வைரஸினால் தொற்றுதலுக்குள்ளாகி பொசிடிவ் என பரிசோதிக்கப்பட்ட நபரர் ஒருவருடன் தொடர்பு வைத்திருந்தீர்களா? அப்படியாயின் உங்களுக்குத் தெரியாமலே அடுத்த ஒரு சில தினங்களுக்கு நீங்கள் தொற்றை ஏற்ப்படுத்தக்கூடியவராக இருக்கலாம். நீங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டுமென்பது பொசிடிவ் ஆக பரிசோதிக்கப்பட்ட நபர் உங்களுடன் தொடர்பில் இருந்த பொழுது தொடரைப் பரப்பக்கூடியவராக இருந்தவரா என்பதிலும் அந்த தொடர்பு நெருக்கமாக இருந்துள்ளத என்பதிலும் தங்கியுள்ளது. இதற்கென கீழ்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்:

முதலாவது கேள்வி: மேற்படி நபர் குறிப்பிட்ட நேரம் தொடரை ஏற்படுத்தக்கூடியவராக இருந்துள்ளாரா?

தீர்மானிக்கின்ற காலப்பகுதி: ஒரு நபர் அறிகுறிகள் தொடங்குவதற்கு 2 நாட்கள் முன்பிருந்து அறிகுறிகள் தொடங்கிய பின் 10 தொற்றக்கூடியவர். நோயின் போக்கு கடுமையானதாக் இருக்கும் பட்சத்தில் நோயுற்ற நபர் நீண்ட காலத்துக்கு தொற்றும் தன்மை உள்ளவராக இருக்கலாம்.

- *மேற்படி நபருடன் நீங்கள் இக் காலப்பகுதிக்கு முன்னர் தொடர்பில் இருந்திருப்பின், தொற்று ஒன்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு இல்லை என்பதுடன் நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு செல்ல வேண்டியதில்லை.*
- *நீங்கள் பொசிடிவ் என பரிசோதிக்கப்பட்ட நபருடன் தொற்றை ஏற்ப்படுத்தக்கூடிய காலப்பகுதியில் தொடர்பில் இருந்திருப்பின், கீழ்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள்:*

இரண்டாவது கேள்வி: மேற்படி தொடர்பு «நெருக்கமாக» இருந்துள்ளதா?

«நெருங்கிய தொடர்பு» என்பது நீங்கள் உங்களை தொற்றுதலுக்குட்படுத்தக் கூடியவாறு பிரத்தியேக தொடர்பில் இருந்ததை குறிக்கும். எவ்வளவு நீண்ட நேரம் நீங்கள் பொசிடிவ் என பரிசோதிக்கப்பட்ட நபருடன் தொடர்பில் இருந்தீர்களோ, அவ்வளவுக்கு தொற்றக்கூடிய சாத்தியக்கூறு அதிகமாக உள்ளது. பாதுகாப்பு ஒன்று இருந்திருக்கும் பட்சத்தில், உதாரணமாக பிரிக்கும் சுவர் அல்லது நீங்கள் இருவரும் முகக் கவசம் அணிந்திருபின், இது நெருங்கிய தொடர்பாகக் கருதப்பட மாட்டாது.

கீழ்வரும் அடிப்படை விதிகளைக்கேற்றவாறு நடந்து கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் வேறொரு நபருடன் நீண்ட நேரம் போதியளவு இடைவெளியின்றி இருந்ததுடன் பாதுகாப்பு எதுவுமின்றி இருந்துள்ளீர்கள். «நீண்ட நேரம் » என்பதன் பொருள் ஒரு நாளுக்கு 15 நிமிடங்களுக்கும் மேலாக, மொத்தமாக எண்ணப்பட்ட நேரம் (ஒட்டுமொத்தமாக). «போதியளவு இடைவெளியின்றி» என்பதன் பொருள் 1,5 மீட்டருக்கு குறைவான இடைவெளி.

கவனத்தில் எடுங்கள்: வைரஸ் இடம் நிறுத்தல் கடிகாரம் (ஸ்டாப் வாட்ச்) இல்லை என்பது இயல்பே. எனவே 15 நிமிடங்கள் என்பது ஒரு வழிகாட்டுதல் நேரமே. நெருக்கமான இடத்தில் (உ + ம், காரில்) தொடர்பு «நெருக்கமாக» இருக்கலாம், இது குறுகிய நேரமாக இருப்பினும் கூட.

4.4 சுய தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் நான் அவ்வப்போது வெளியே போவதற்கு அனுமதி உண்டா, உலா செல்லுதல், புதிய காற்றை பெறுவதற்கு அல்லது பொருட்களை வாங்குதல் போன்றவற்றுக்கு?

இல்லை. சுய தனிமைப்படுத்தலின் நோக்கம் கொரோனா வைரஸ் இனால் தொற்றிப்பரவும் சங்கிலித் தொடரை முறியடிப்பதாகும். எனவே நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தல் காலத்தில் ஏனைய நபர்களுடனான உடல் தொடர்புகளை தவிர்க்க வேண்டும். அதன் பொருள் தொலைபேசியூடான அல்லது காணொளி தொலைபேசியூடான சமூகத் தொடர்புகள் என்பவற்றுக்கு தடை என்றாகிவிடாது.

5. சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி

கைத் தொலைபேசிகளுக்கான சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி (ஆண்ட்ராய்டு / ஐபோன்) என்பது புதிய கொரோனா வைரஸ் இனால் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுகளுக்கான தொடர்புகளை பின்னோக்கிச் சென்று கண்டறிவதற்கான மத்திய கூட்டாட்சி அரசின் உத்தியோக பூர்வ தடமறிதல் குருஞ்செயலி ஆகும்

இக் குறுஞ்செயலி புதிய கொரோனா வைரஸ் ஐ கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு தனது பங்களிப்பை நல்குகின்றது. இது வழமையான «தொடர்புகள் தடமறிதல்» மேலதிக உதவியாகும், அதாவது, புதிய தொற்றுக்களை மாநிலங்கள் ஊடாக பின்தொடர்வதற்கு உதவியாக இருப்பதுடன் தொற்றிப் பரவும் சங்கிலித் தொடரை நிறுத்துவதற்கு உதவுகின்றது.

சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலியானத ஆப்பிள் ஸ்டோர் மற்றும் கூகிள் பிளே ஸ்டோர் ஆகியவற்றில் கிடைக்கின்றன:

- Google Play Store für Android
- Apple Store für Ios

காணொளி: சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலிக்கான வீடியோ ஐ பதிவிறக்கம் செய்து நிறுவி செயல்படுத்துவதற்கான தொடர்பு (லிங்க்) (ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, ரெற்றோ றோமானிய மொழி, ஆங்கிலம், அல்பேனிய மொழி, சேர்பிய மொழி,போர்த்துகேய மொழி, ஸ்பானிய மொழி போன்ற மொழிகளில்): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்சசெயலியானது மற்றைய பாவனையாளர்களுடனான சந்திப்புக்களை இனங்காண்பதில் எவ்வாறு செயல்படுகின்றது? N

குறுஞ்செயலி செயல்பாட்டில் இருக்கும் பொழுது கைதொலைபேசி ப்ளூடூத் ஊடாக தற்செயலான இனங்காணக்கூடிய குறியீடுகளை அனுப்புகின்றது (IDs). இவை நீண்ட தற்செயலாக ஏற்படுத்தப்பட்ட குரிஈடுத் தொடர்கள். இவை எவ்வகையிலும் நபர்களையோ அல்லது (தோலைபேசிக்) கருவியையோ பின்னோக்கிச்சென்று கண்டறிவதற்கு வாய்ப்பு இல்லை.

செயல்பாட்டில் உள்ள சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி அல்லது இணங்கிப் போகின்ற ப்ரொக்ஷிமிடி கண்டறியம் குறுஞ்செயலி (ProximityTracing-App) ஒன்றை ஒன்று அண்மித்திருக்கையில், இக் கருவிகள் தமது தற்செயலாக ஏற்படுத்தப்பட்ட அடையாளக் குறியீடுகளை பரிமாறிக்கொள்கின்றன.

இவை தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை உண்மைப்படிவம், சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலியின், www.bag.admin.ch/migration-covid-en என்ற இணையத்தளப் பக்கத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

காணொளி: சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி பற்றிய விளக்கக் கானொளி (ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, றேற்ரோ ரோமானிய மொழி, ஆங்கிலம், அல்பேனிய மொழி, செர்பிய மொழி, போர்த்துகேய மொழி, ஸ்பானிய மொழி போன்ற மொழிகளில்) கீழுள்ள லிங்க் இல் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்: www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 தொற்று ஒன்று ஏற்ப்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளதாக சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி எனக்கு அறிவிக்கும் பட்சத்தில், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? N

தயவு செய்து குறுஞ்செயலியிலுள்ள பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

– சாத்தியமானதொரு தொற்றின் பின்னர் 10 நாட்கள் வரை உங்கள் தனிப்பட்ட தொடர்புகளை தவிர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் சுற்றுபுறத்தை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
– இன்போலைன் சுவிஸ் கோவிட் (Infoline SwissCovid) ஐ அழைத்து கட்டனமின்றிய பரிசோதனை ஒன்றைச் செய்வது மற்றும் தொடர்புகளைத் தவித்தல் பற்றிய வினாக்களுக்கும் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். இதற்கான தொலைபேசி இலக்கத்தினை நீங்கள் உரிய சந்தர்ப்பத்தில் குறுஞ்செயளியில் பதியும் போழுது பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கோவிட்-19 இற்கான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்படும் பட்சத்தில், நீங்கள் உடனடியாக உங்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துங்கள். (கேள்வியை பார்க்கவும் → புதிய கொரோனா வைரஸ் நோய் ஏற்படும் பட்சத்தில், எவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றனபுதிய கொரோனா வைரஸினால் நோயுற்றிருக்கும் பொழுது எவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன?)

6. முகக் கவசங்கள்

சுவிஸ் இல் அநேகமான இடங்களில் முகக்கவசம் அணிதல் கட்டாயமாகும் (கீழ்வரும் கேள்வியைப் பார்க்கவும் →முகக் கவசம் எங்கே கட்டாயமாக அணியவேண்டும்?).

பொதுவாக செல்லுபடியாவன: நீங்கள் வீடில் இல்லாத பொழுதும் மற்றைய நபர்களுடனான இடைவெளியை தொடர்ந்தும் கடைப்பிடிக்க முடியாதவிடத்திலும், முகக்கவசமொன்றை அணியுங்கள். முகக்கவசமானது எப்பொழுதும் மூக்கையும் வாயையும் மூடியிருக்க வேண்டும்..

*பொது இடங்களில் முக**க்கவசத்தை** அணிந்து கொள்வது மு**தலாவதாக** ஏனைய நபர்களைப் பாதுகாப்பதற்கு உதவுகின்றது. தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவர் அதுகுறித்த அறிகுறிகள் தெரிவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாகவே அது குறித்து தெரியாமல் தொற்றைப் பரப்பிவிடலாம். அதாவது ஒரு சிறிய அறை என்றால் அனைவரும் முக**க்கவசம்** அணிந்துகொள்ள வேண்டும், இதனால் ஒவ்வொருவரும் மற்றவரைப் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றனர். முக**க்கவசம்** அணிவதால் நூறு வீதமான பாதுகாப்பு உள்ளது எனக்கூற முடியாது, இருப்பினும் இப்**பு**திய கொரோனா வைரஸ் பரவலை **தணி**க்க முடியும்.*

6.1 முகக் கவசம் எங்கே கட்டாயமாக அணியவேண்டும்?

- ***பொதுப் போக்குவரத்திலும் விமானத்திலும் முககவசம் அணிவது கட்டாயமாகும்:*** *கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள போக்குவரத்து சாதனங்களிலும் கீழுள்ள பொதுப்போக்குவரத்து இடங்களிலும் முகக்கவசம் அணிதல் கட்டாயமாகும்:*
  - *தொடரூந்து, ட்றாம், பஸ்*
  - *மலைக்குச் செல்லும் தொடரூந்தும் கேபிள் தொடரூந்து*
  - *கப்பல்*
  - *விமானம் (சுவிதஎர்லாந்து இல் தரையிறங்கும் அல்லது இங்கிருந்து புறப்படும் சகல நேர அட்டவணை விமானங்கள் மற்றும் விசேட சார்ட்டர் விமானங்கள்)*
  - *தொடரூந்து, ட்றாம், பஸ் போன்றவற்றின் தரிப்பிடங்கள், இப்பகுதிகள் வெளியே இருப்பினும் கூட*
  - *புகையிரத நிலையங்கள், விமான நிலையங்கள் மற்றும் பொதுப்போக்குவரத்து நிலையங்களுக்குச் செல்லும் இடங்கள், இவை வெளியே இருந்தாலும் கூட*

- ***சுவிஸ் முழுவதுமாக பொது மக்கள் செல்லகூடிய பகுதிகளில் முகமூடி அணியும் கட்டாயம்:*** *பொது மக்கள் செல்லகூடிய சகல பகுதிகளிலுமுள்ள தொழில் நிறுவனங்கள் மற்றும் நிலையங்கள் முகமூடி அணியும் கட்டாயம். இது உள்புற மற்றும் வெளிப்புறப் பகுதிகளுக்கும் செல்லுபடியாகும்.*
  உதாரணமாக இதற்குரியன
  - *வியாபார நிலையங்கள், பாரிய வியாபாரத் திடல்கள், வங்கிகள் மற்றும் தபால் நிலையங்கள்*
  - *அருங்காட்சியகம், நூல்நிலையங்கள், சினிமாக் கொட்டகை, நாடக அரங்குகள் மற்றும் இசைமண்டபங்கள்*
  - *மிருக மற்றும் தாவரக் காட்சிச்சாலைகள்*
  - *உணவகங்கள், மதுநிலையங்கள், விளையாட்டு அறைகள் மற்றும் தங்கும் விடுதிகள் (வரவேற்பு அறைகள் விதிவிலக்காக)*
  - *நீச்சல்தாடாக மற்றும் மேலுடைகள் கொழுவும் இடங்கள், விளையாட்டு நிலையங்கள், உடற்பயிற்சி நிலையங்களின் நுழைவாயில்*
  - *சுகாதார நிலையங்கள், வைத்தியர் நிலையங்கள் மற்றும் பொதுவாக உள்நுழையக்கூடிய வைத்தியசாலைகள் மற்றும் முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்கள்*
  - *ஆலயங்கள் மற்றும் சமய நிலையங்கள்*
  - *சமூக நிலையங்கள், ஆலோசனை நிலையங்கள், தங்கும் இடங்கள்*
  - *பொது மக்கள் செல்லும் திணைக்களப் பகுதிகள், உதாரணமாக சமூகசேவை நிலையங்கள், நீதிமன்றங்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள் செல்லும் உள்அறைகளான நாடாளுமன்றம் அல்லது நகரசபை ஒன்றுகூடல்கள் போன்றவை*
  - *சந்தைகள், நத்தார் சந்தைகள் உள்ளடங்கலாக*

– ***பொது இடத்தில் முகக் கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு:*** *பொது இடத்தில் (நடை பாதைகள், பூங்காக்கள், விளையாடு இடங்கள் போன்றன) முகக் கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு கீழ்வருமாறு செல்லுபடியாகின்றது:*
  - *நகர் மற்றும் கிராம மத்தியில் அதிக நடமாட்டம் உள்ள நடை பாதைகள்*
  - *அநேக நபர்கள் நடமாடுகின்றதும் ஏனைய நபர்களுக்கிடையில் 1,5 மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்க முடியாததுமான இடங்கள் எல்லாவற்றிலும். நீங்கள் செல்கின்ற வழியில் நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களை சந்திக்கும் பொழுது மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்க முடியாத போளிதும் கூட இது பொருந்தும்.*

– ***வேலை செய்யும்பொழுது உள் அறைகளில் முகக் கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு:*** *வேலை செய்யும்பொழுது உள் அறைகள் எல்லாவற்றிலும் முகக் கவசம் கட்டாயமாக அணிய வேண்டும். நீங்கள் தனி அரை ஒன்றில் வேலை செய்யும் பட்சத்தில் அல்லது மற்றைய நபர்களுக்கிடையில் 1,5 மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடிக்கக் கூடியதாக இருக்கும் பட்சத்தில், விதிவிலக்களிக்கப்படுகின்றது. தவிரவும் பாதுகாப்புக் காரணங்களினால் நீங்கள் முகக் கவசம் அணிய முடியாதவிடத்தில்.*

– ***உயர்நிலைப் பாடசாலை II இல் முகக் கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு:*** *உயர்நிலைப் பாடசாலை II, ஜிம்னாசியம், தொளில்பாடசலைகள் மற்றும் துறை சார் இடைநிலைப் பாடசாலைகளில் முகக் கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு உள்ளது. இளவயதினர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள் கட்டசம் முகக் கவசம் அணிய வேண்டும். முகக் கவசம் அணிவதற்கான கடப்பாடு வகுப்பு நடைபெறும் பொழுதும் பாடசாலையிலும் உள்ப்புறத்திலும் செல்லுபடியாகும்.*

6.2 சிறு குழந்தைகள் மற்றும் பிற நபர்களுக்கு முகக்வசத்திற்கான கடப்பாட்டிலிருந்து விதிவிலக்குகள் உள்ளதா?

பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு முககைவசம் அணிவதற்கான கடப்பட்டிலிருந்து விலக்கு அளிக்கப்படுகிறது. கூடுதலாக, **சிறப்பு** *காரணங்களுக்காக முகமூடி அணிய முடியாத நபர்களும், குறிப்பாக மருத்துவ காரணங்களுக்காக விலக்கப்படுகிறார்கள்.*

6.3 என்னிடம் முகக்கவசம் இல்லாதவிடத்து: ஷால் அல்லது ஏதாவது துணியினால் இழுத்து முகத்தையும் மூக்கையும் மூடலாமா?

இல்லை, ஒரு ஷால் அல்லது துணியினால் முகக்கவசம் அ ணிவதற்கான கடப்பாடு பூர்த்தியாவதில்லை. இது தொற்றிலிருந்து போதியளவு பாதுகாப்பை வழங்காது என்பதுடன் மற்றைய நபர்களையும் போதுமானளவுக்கு பாதுகாக்கப் போவதில்லை. இது ஒரு சுகாதார முகக்கவசமாக அல்லது தொழில்துறை ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்ட துணியினாலான முகக்கவசமாக இருக்க வேண்டும்.

7. ஒன்று கூடல்கள், (கலை) நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் ஒய்வு நேர நடவடிக்கைகள்

இங்கு விபரிக்கப்பட்டுள்ள கடப்பாடுகளும் தடைகளும் சுவிஸ் பூராகவும் செல்லுபடியாகின்றன. குறிப்பிட்ட மாநிலங்களில் கடுமையான விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன.

7.1 எவ்வாறான ஒன்றுகூடல்கள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன?

பொது இடங்களில் திடீரென மனித ஒன்றுகூடல்கள் 15 நபர்களுக்கு மேல் ஒன்று கூடுவதற்குத் தடையுள்ளது. பொது இடங்கள் எனும்போது, உதாரணமாக பொது ***இடங்கள்****, நடைபாதைகள் மற்றும் பூங்காக்கள் அடங்கும்.*

7.2 பொதுவான மற்றும் தனிப்பட்ட நிகழ்வுகளுக்கு எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன?

நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களை உள்ளடக்கிய வட்டத்தில் (பொதுமக்கள் செல்லாத இடங்களில், உதாரணமாக வீட்டில்) ஆகக்கூடியது 10 ***நபர்கலுக்கு மேல்*** *பங்குபற்றுவதற்கு தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. தனிப்பட்ட நிகழ்வுகளை நீங்கள் இயலுமானவரை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.*

50 ***நபர்களுக்கு மேல் பங்குபற்றுனர்கள் பங்கு பற்றும் நிகழ்வுகள் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது****. இது சகல விளையாட்டு, கலாச்சார மற்றும் ஏனைய நிகழ்ச்சிகளுக்கு பொருந்தும், பாராளுமன்ற மற்றும் நகரசபை கூட்டங்களுக்கு விதிவிலக்களிக்கப்பட்டுள்ளது. அரசியல் ரீதியான ஆர்ப்பாட்டங்கள் மற்றும் சர்வஜன வாக்கெடுப்புக்கான கையெழுத்து சேகரிப்பு மற்றும் இவை போன்றவற்றுக்கு இதுவரைகாலமும் செல்லுபடியாகின்ற பாதுகாப்பு முன்னேர்த்பாடுகள் சாத்தியமாகும்.*

7.3 விளையாட்டு மற்றும் கலாச்சார ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகளுக்கு எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன?

போதியளவு சமூக இடைவெளி கடைப் பிடிக்கப்படகூடியதாகவும் முகக்கவசமும் அணிந்து கொள்ளும் பட்சத்தில், விளையாட்டு மற்றும் கலாச்சார ஓய்வுநேர நடவடிக்கைகள் உள்ளறைகளில் 15 நபர்கள் வரைக்கும் அனுமதிக்கப்படுகின்றன. பெரிய விஸ்தீரணம் உள்ள அறையுடன் கூடிய சூழ்நிலை, உதாரணமாக டென்னிஸ் ஹால் அல்லது பெரிய அறை போன்றன, இருக்கும் பட்சத்தில், முகக்கவசம் அணிவதிலிருந்து விலகளிக்கபட முடியும். வெளியே (சமூக) இடைவெளி மட்டுமே கடிப்பிடிக்கபட வேண்டும். (உடல்) தொடர்புள்ள விளயாட்டுகளுக்கு தடை. இவ் ஒழுங்கு விதிகளிலிருந்து 16 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள் விளக்களிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

விளையாட்டு மற்றும் கலாச்சாரத்தின் விசேட தொழில்சார் பிரிவில், பயிற்சிகள் மற்றும் போட்டிகலுடன் ஒத்திகை மற்றும் நிகழ்சிகலுக்கு அனுமதி உண்டு. பாடும் பொழுது விசேடமாக அதிக சிறு துளிகள் வெளியேற்றப்படுவதால், தொளில்துறை சாராத பாடகர்கலின் நிகழ்சிகள் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன, தொளில்துரைசார் பாடகர்களின் ஒத்திகை அனுமதிக்கப்படுகின்றது.

7.4 உணவகங்களுக்கும் பார் களுக்கும் எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன?

- *வாடிக்கையாளர்கள் குழுவில் ஆகக் கூடியது ஒரு மேசைக்கு 4 நபர்கள் அனுமதிக்கப்படுவர். இதிலிருந்து பெற்றோரும் குழந்தைகளும் விதிவிலக்களிக்கப்பட்டுள்ளது.*
- *23.00 மணியிலிருந்து 06.00 மணி வரைக்கும் தடை செய்யப்பட்ட நேரமாகும்.*
- *உணவகங்கலிலும் பார் களிலும் இருப்பதற்கான கடப்பாடு, குடிபானங்களும் உணவும் இருக்கையில் அமர்ந்தவாறே உட்கொள்ள அனுமதிக்கப்படுகின்றது .*

7.5 டிஸ்கோதேக் மற்றும் நடன விடுதிகளில் எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன?

டிஸ்கோதேக் மற்றும் நடன விடுதிகலின் செயல்பாடு மற்றும் நடன நிகழ்சிகள் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.

8. வீட்டு அலுவலகம்

இயலுமானவரை வீட்டு அலுவலகத்திலிருந்து நீங்கள் வேலை செய்யுங்கள். இதன்மூலம் தொடர்புகளை மற்றும் வைரஸ் பரவலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்ய முடியாத **பணிபுரிவோர்**களுக்கு, தொழில் சட்டம் அமுலில் **செல்லுபடியா**கும்: தொழில் வழங்குனருக்கு, **தொழில் பெறுனர்க**ளின் உடல்நலத்தை குறிப்பிட்ட அளவில் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டிய கடமை உள்ளது.

9. சுவிற்சர்லாந்தினுள் பயணித்தல் / பிரயாணம்

9.1 வெளிநாட்டிலிருந்து சுவிஸ் இனுள் பிரயாநித்து வரும் பொழுது நான் எதை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்? எவ்வாறான ஒழுங்கு விதிகள் சுவிஸ் சுவிஸ் இனுள் பிரயாணித்து வரும் பொழுது செல்லுபடியாகின்றன?

ஆடி 6, 2020 முதல், குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் இருந்து சுவிஸிற்க்கு வருபவர்கள்,10 நாட்களுக்கு தம்மை தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்த வேண்டும்.

கொரோனா வைரஸ் இனால் தொற்று ஏற்ப்படுவதற்கு அதிக ஆபத்துள்ள நாடுகள் மற்றும் பிரதேசங்கலின் பட்டியல் ஒன்று, மாநில தொடர்புகள் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கான கடப்பாட்டிலிருந்தான்அ விதிவிலக்கு போன்றனவற்றை இங்க : www.bag.admin.ch/einreise இன் கீழ் பெற்றுக் க்கொள்ளலாம்.

இப் பட்டியலானது தொற்று ஆய்வுகளின் நிலைமைகளுக்கேற்ப ஒழுங்காக புதுப்பிக்கப்படுகின்றது. நேரெதிரான (நெகட்டிவ்) பரிசோதனை முடிவு ஒன்றின் மூலம் சுய தனிமைப்படுத்தல் கைவிடப்பட மாட்டாது.

நீங்கள் நாட்டினுள் பிரயாணிப்பது பற்றி இரண்டு நாட்களுக்குள் பொறுப்புவாய்ந்த மாநில அதிகாரிகளுக்கு அறிவிப்பதுடன் இவ் அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

யார் சுய தனிமைப்படுத்தலை தவிர்கின்றரோ அல்லது அறிவிக்கவேண்டிய கடப்பாட்டை பின்பற்றவில்லையோ, தொற்றுநோய் சட்டத்தின் கீழ் ஒரு குற்றம் செய்வதாகக் கருதப்பட்டு, இதர்க்கேதிராக CHF 10,000 வரை அபராதம் விதிக்கப்படுகிறது

சுய தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய வினாக்களுக்கு நாட்டினுள் பிரயாணிப்பவர்களுக்கான BAG இன்போலைன் ஐ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: +41 58 464 44 88 (தினசரி 6 மணி முதல் 23 மணி வரை).

நீங்கள் இங்குள்ள QR-Code ஐ உங்கள் கைத்தொலைபேசியில் ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம் , நேரடியாக இவ் இணையத் தளத்துக்குச் www.bag.admin.ch/einreise செல்ல முடியும்.

10. உதவி பெறல்

10.1 எனது தாய் மொழியில் நான் மேலதிக தகவல்களை எங்கே பெற்றுக்கொள்ள முடியும்?

கோவிட் -19 மற்றும் ஏனைய தேகாரோகியம் பற்றிய விடயங்களுக்கும் மேலதிக நம்பத்தகுந்த தகவல்களை, migesplus.ch *என்ற இணையத்தலப் பக்கத்தில் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.:* www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 எனது மொழி வைத்தியசாலையில் பெசப்படாதிருந்து நான் பேசுவது புரிந்துகொள்ளப்படா தவிடத்தில் நான் என்ன செய்வது?

தொடக்கத்தில் இருந்தே மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமென கேளுங்கள். தொலைபேசியூடான மொழிபெயர்ப்பு சேவைகளும் கூட உள்ளன. துறை சார் மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் அழைக்கப்படும் பட்சத்தில், நீங்கள், உங்களது உறவினர்களை மொழிபெயர்ப்பிற்கென நீங்கள் உங்களுடன் அலைத்துச் செல்ல வேண்டியதில்லை என்பதுடன் அவர்கள் தொடரிலிருந்து இவ்வாறு பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். மருத்துவ ரீதியிலான தலையீடுகளின் பொழுது புரிந்து கொள்வதற்கும், நீங்கள் சொலவத அவர்கள் புரிந்து கொள்வதற்குமான சட்ட உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது.

10.3 நீங்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டி ஏற்ப்பட்டு உணவுப்பொருட்கள் அல்லது மருந்துப்பொருட்கள் தேவைப்படுகின்றதா? அல்லது நீங்கள் யாருக்காவது உதவி செய்ய விரும்புகின்றீர்களா?

உங்களது நேரடியான சுற்றுப்புறத்தைப் பாருங்கள்:
- *யாரையாவது உதவி செய்யுமாறு கோர முடிகின்றதா?*
- *அல்லது நீங்கள் யாருக்காவது உதவி நல்க முடிகின்றதா?*

வேறு சாத்தியகூறுகள்:
- *உங்களது நகர நிர்வாகத்தை நாடுங்கள்*
- *குருஞ்செயலி «Five up» ஐ பயன்படுத்துங்கள்*
- *இவ் இணையத்தை பாருங்கள்* www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

இங்கும் தொடர்ந்தும் செல்லுபடியாகும்: சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகள் கட்டாயமாக எப்பொழுதும் கடிப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.

10.4 நீங்கள் கவலைப்படுகின்றீர்கள அல்லது அல்லது உங்களுடன் பேசுவதற்கு எவராவது தேவைப்படுகின்றனரா?

இங்கே இது பற்றிய தகவல்கள நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்:
- *இணைய வலையமைப்பில் இதன் கீழ்,* www.dureschnufe.ch (*ஜேர்மன்*) / www.santepsy.ch (*பிரெஞ்சு*) / www.salutepsi.ch (*இத்தாலிய மொழி)*
- *தொலைபேசியூடான ஆலோசனை* 143 *இன் கீழ் (உதவிக் கரம்)*

10.5 வீட்டிலேயே நீங்கள் பயமுருத்தப்படுவதாக உணருகின்றீர்களா? உதவி அல்லது பாதுகாப்பை தேடுகின்றீர்களா?

– சுவிஸ் பூராகவும் அனாமதேய ஆலோசனைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு போன்றவற்றின் தொலைபேசி எண்கள் மற்றும் மின்னஞ்சல் முகவரிகளை www.opferhilfe-schweiz.ch (ஜேர்மன்) / www.aide-aux-victimes.ch (பிரெஞ்சு) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (இத்தாலிய மொழி) இன் கீழ் பெற்றுக்கொல்லாலாம்.
– **அவசர** தேவைக்கு காவல் துறையை (போலீஸ்)அழையுங்கள்: தொலைபேசி இலக்கம் **117**

மேலதிக முக்கிய தொலைபேசி இலக்கங்கள்:
– **அவசர மருத்துவ சேவை அழைப்பு** (ஆம்புலன்ஸ்) **144**: இது சுவிஸ் முழுவதிலும் இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் எல்லா விதமான அவசர மருத்துவ சேவைக்கும் உள்ளது.
– புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றிய **இன்போலைன்**: இவ் இலக்கத்தின் கீழ் **058 463 00 00** கொரோனா வைரஸ் தொடர்பான எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதிலைக்கப்படுகின்றன.
– உங்களுக்கு குடும்ப வைத்தியர் **(Hausarzt) இல்லாவிடின்**: **Medgate** உங்களுக்கு இவ் இலக்கத்தின் கீழ் **0844 844 911** ஒவ்வொரு நாளும், இரவிலும் கூட சேவை வழங்குகின்றது

11. மேலதிக தகவல்கள்

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus *(ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, ஆங்கிலம்)*