KANTON AARGAU


**DEPARTEMENT**
**GESUNDHEIT UND SOZIALES**
Kantonaler Sozialdienst

Unterabteilung Asyl, Sektion Betreuung


மார்ச் 12, 2020

**புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல் மற்றும் செயல்திறன் அறிவுறுத்தல்கள்**

**கொரோனா வைரஸ் - கோவிட் -19**

---

## 1. தற்போதைய நிலைமை பற்றிய தகவல்கள்

சுவிட்சர்லாந்தில் கோவிட் -19 (COVID-19) நோயின் எண்ணிக்கை வேகமாக அதிகரிக்கிறது. தற்போதைய நிலை யில் 858 நேர்மறையாக சோதிக்கப்பட்ட நோயின் நிகழ்வுகள் உள்ளன, அவற்றில் நான்கு நிகழ்வுகள் இளவரசு ஆட்சிப்பகுதியான` லிச்சென்ஸ்டைனில் உள்ளன. இதுவரை, சுவிட்சர்லாந்தில் கோவிட் -19 (COVID-19) காரணமாக நான்கு மரணங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன.

புதிய கொரோனா வைரஸ் பரவுவதற்கான முக்கிய வழி:

- **நெருக்கமான மற்றும் நீண்டகால தொடர்பு** - நீங்கள் ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட நபரை இரண்டு மீட்டருக்கும் குறைவான தூரத்தில் 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால்.
- **துளிகளின் மூலம் -** நோய்வாய்ப்பட்ட நபர் தும்மினால் அல்லது இருமினால், வைரஸ்கள் நேரடியாக மற்றவர்களின் மூக்கு, வாய் அல்லது கண்களின் சளி சவ்வுகளில் சென்றடையலாம்.
- **கைகளின் மூலம்** - இருமல் மற்றும் தும்மலின் தொற்று நீர்த் துளிகளானவை கைகளில் காணப்படலாம். நீங்கள் அவற்றைத் தொடும்போது அவை உங்கள் வாய், மூக்கு அல்லது கண்ககளுக்குள் சென்றடையலாம்.

புதிய கொரோனா வைரஸ் நோய்கள் மிகவும் வித்தியாச வித்தியாசமாக இயங்குகின்றன. சிலருக்கு லேசான அறிகுறிகள் உள்ளன, அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதைக் கவனிக்கவில்லை. மற்றவர்களுக்கு தீவிர மருத்துவமனை சிகிச்சை தேவை.

சுகாதார நடவடிக்கைகள் மற்றும் மற்றவரிடமிருந்து விலகி இருத்தல் மிகவும் முக்கியம்: உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக் கொள்ள, மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குறிப்பாக அபாயகர கட்டத்திலிருப்பவர்களைப் பாதுகாக்க. ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் முடிந்தவரை மற்றவரிடமிருந்து கட்டாயமாக விலகி இருக்க வேண்டும்.

### குறிப்பாக பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்கள் மற்றும் நோயின் வளர்ச்சி

65 வயதிற்கு மேலானவர்கள், மற்றும் முன்னதாகவே கீழே குறிப்பிடப்பட்ட நோய்களில் ஒன்று கொண்டிருப்பவர்கள் குறிப்பாக நோய்வாய்ப்படும் அபாயத்தில் உள்ளனர்:

- அதிக இரத்த அழுத்தம்
- நீரிழிவு நோய்
- இருதய நோய்கள்
- சீர்கேடுற்ற சுவாச நோய்கள்
- நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனப்படுத்தும் நோய்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள்
- புற்றுநோய்

**2. பொறுப்பு மற்றும் ஒற்றுமை**

கொரோனா வைரஸ் உள்ள அனைவருக்கும் நோயின் அறிகுறிகள் இல்லை அல்லது அவர்களுக்கு உடம்பு சரியில்லாத நிலையுமில்லை. வைரஸ் இனி சுதந்திரமாக பரவ முடியாத நிலை வருவதற்கு, சுய பொறுப்பு தேவை.
**ஒற்றுமையில் வெளியிடப்பட்ட சுகாதார நடவடிக்கைகளை கடைபிடிப்பது இதில் முக்கியமான நம் பங்காகும்.**

-> கைகளை நன்கு கழுவவும், இருமல் மற்றும் தும்மல் ஒரு கைக்குட்டை அல்லது சட்டையின் கையிற்குள் இருமவும் மற்றும் தும்மவும்; காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் ஏற்பட்டால் அறையில் / தங்குமிடத்தில் தங்கவும், மற்றவரிடமிருந்து தூரமாக இருந்து கொள்ளுங்கள், கைகுலுக்காமல் இருக்கவும், தொலைபேசியில் பதிவுசெய்த பிறகு மட்டுமே மருத்துவரின் அலுவலகம் அல்லது அவசர அறைக்கு செல்லவும்.

**மற்றும் நீங்கள் தங்கும் வசதிகளை நாங்கள் கொடுக்கும் விஷயத்தில் பின்வருபவை பொருந்தும்:**

- பார்வையாளர்களைப் வரவேற்பதையும் மற்றவர்களை பார்வையிட செல்வத்தையும் தவிர்க்கவும்
- மக்கள் / கூட்டங்கள் / கொண்டாட்டங்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்
- சுகாதார நடவடிக்கைகளுக்கு இணங்கவும்
- துப்புரவு வேலையின் போது ஆதரவை அளிக்கும்
- மேற்பார்வைக்குள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்
- ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு கொடுக்கவும்

**3. நோய் ஏற்பட்டால் நடந்துக்கொள்ளும் முறை**

உங்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் போன்ற லேசான அறிகுறிகள் இருந்தால், நீங்கள் ஒரு மருத்துவரை அழைக்கவோ பார்க்கவோ தேவையில்லை. இந்த அறிகுறிகள் தானாக கொரோனா வைரஸ் நோய்க்கு ஒத்ததாக இல்லை. அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில், உங்கள் பராமரிப்பாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், உங்கள் அறையில் தங்கியிருங்கள் மற்றும் பள்ளிகள் / படிப்புகள் / வேலைவாய்ப்பு திட்டங்களில் கலந்து கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். மருத்துவக் குழுவுடன் சேர்ந்து அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகளை பராமரிப்பு குழு தெளிவுபடுத்தும். நிலைமையைப் பொறுத்து, பின்வரும் நடவடிக்கைகளை எடுக்க செயல்முறை ஆதரவு குழு உங்களிடம் கேட்கும்:

**சுயமாக தனிப்படுத்தப்பட்ட நிலை**

- உங்களுக்கு இருமல் மற்றும் / அல்லது காய்ச்சல் போன்ற நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தால், வீட்டிலேயே இருங்கள், முடிந்தால் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள் ஒரு சுகாதார முகமூடியுடன் தங்கும் இடத்தில் சுற்றி வருவீர்கள்.
- அறிகுறிகள் தணிந்த பின்னர் அவர்கள் இன்னும் 24 மணி நேரம் வீட்டில் தங்குவர்.

**சுய தனிமைப்படுத்தல்**

- புதிய கொரோனா வைரஸ் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்ட ஒரு நபருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டுள்ளீர்கள். அறிகுறிகள் எதுவும் காணப்படாவிட்டாலும், உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்கைக் கண்டறிந்ததிலிருந்து 5 நாட்கள் தங்குமிடம் / அறையில் தங்கவும். நீங்கள் ஒரு சுகாதார முகமூடியுடன் தங்கும் இடத்தை சுற்றி வருகிறீர்கள்.
- **இந்த நேரத்தில் மற்றவர்களுடன் எந்த தொடர்பையும் நீங்கள் தவிர்க்கிறீர்கள்.**

நீங்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களில் ஒருவராக இருந்தால் அல்லது உங்கள் நோயின் அறிகுறிகள் மோசமடைந்துவிட்டால் (அதிக காய்ச்சல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல்): **கவனிக்கும் பராமரிப்பு குழு வுக்குத் தெரிவிக்கவும்.**

உங்கள் நிலை மோசமடைந்து, கவனிப்பு அல்லது மருத்துவர் கிடைக்கவில்லை என்றால் மட்டுமே நீங்களே சொந்தமாக ஒரு மருத்துவமனையின் அவசர அறைக்குச் செல்லுங்கள்.
**இப்படி நேர்ந்தால் செல்வதற்கு முன்பே நீங்கள் அவசர அறையை தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.**